

# De actieve voedingsdriehoek



## Vorm

Voedingsvoorlichtingsmodel: folders, affiche, stickers, lesmateriaal, website, enz.

## Omschrijving

De actieve voedingsdriehoek is een educatief voorlichtingsmodel voor gezonde voeding en lichaamsbeweging.

De actieve voedingsdriehoek geeft een idee wat je dagelijks zou moeten eten en hoeveel je moet bewegen. De aanbevelingen zijn opgesteld voor iedereen ouder dan 6 jaar.

Als je intensief sport, zware lichamelijke activiteit verricht of een bepaald dieet toepast, kan je best advies vragen aan een diëtist(e). Elk voedingsmiddel levert een aantal voedingsstoffen, maar één voedingsmiddel levert echter nooit alle vereiste voedingsstoffen. In de actieve voedingsdriehoek vind je 8 groepen die elk hun aandeel leveren aan een gezonde levensstijl. Het topje van de actieve voedingsdriehoek, de restgroep, is een toemaatje. Naast een goede voeding is ook bewegen een belangrijk onderdeel van de actieve voedingsdriehoek.

De actieve voedingsdriehoek is een basismodel om in de klas mee te werken. Vertrekkende vanaf de actieve voedingsdriehoek kunnen bredere thema's behandeld worden bv. Voeding en sport, voeding en lichaamsbeweging, afkomst van voedingsmiddelen, samenstellen van maaltijden, voeding bereiden, kiezen van tussendoortjes, voeding en hygiëne, voeding en cultuur, anders eten, voeding als sociaal gebeuren, voeding en economie, theoretische achtergrond van voeding, enz.

Aan de hand van de actieve voedingsdriehoek kan aangeleerd worden:

- hoe een evenwichtige dagvoeding samen te stellen;
- belang van gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging in een gezonde leefstijl;
- de link voeding en beweging op vlak van energie-inname en energieverbruik;
- welke en hoeveel voedingsmiddelen dagelijks nodig zijn om evenwichtig te eten;
- hoe te variëren binnen dezelfde voedingsgroep;
- hoeveel dagelijks nodig is van een bepaalde voedingsgroep;
- welke de verhoudingen zijn tussen de voedingsgroepen (het meer of minder eten van bepaalde voedingsgroepen);
- welke de 3 basisprincipes zijn van een evenwichtige voeding (variatie, evenwicht en gematigdheid);
- hoe maaltijden samen te stellen, tussendoortjes te kiezen uit de 7 essentiële dagelijkse groepen;
- welke de eigen voedingsfouten zijn (en deze bv. visueel voor te stellen) en hoe deze te verbeteren;
- welk het belang is van elke groep in een dagvoeding;
- hoe op basis van een bestaand menu via de voedingsgroepen het menu kan vervolledigd of aangepast worden.

In de bundel 'de praktische voedingsgids' is rond de actieve voedingsdriehoek een reeks van fiches uitgewerkt rond:

1. energie en voedingsstoffen
2. de actieve voedingsdriehoek groep per groep
3. voedingsadviezen per leeftijd
4. vegetarische voeding
5. biologische voeding
6. voeding en lichaamsbeweging
7. voedingswebwagwijzer.

## Doelgroep

Leerlingen, leerkrachten, directies, leerlingbegeleiders basis- en secundair onderwijs

## Didactische werkvormen

Voorlichtingsmodel, opgenomen in lespakketten en handboeken, presentaties, werkbladen, webapplicatie, folders, brochures, website, spelen, enz.

## Actieniveau

Visueel model, achtergrondinformatie, klasactiviteiten

## Kostprijs

Beschikbaar op website [www.vig.be](http://www.vig.be) (voeding, voor affiches, brochures, handleiding omtrent de actieve voedingsdriehoek, [www.vig.be](http://www.vig.be)>webwinkel.

## Organisatie

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw (VIG)

## Contactadres

VIG, G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel, 02/422.49.49.

Website: [www.vig.be](http://www.vig.be)