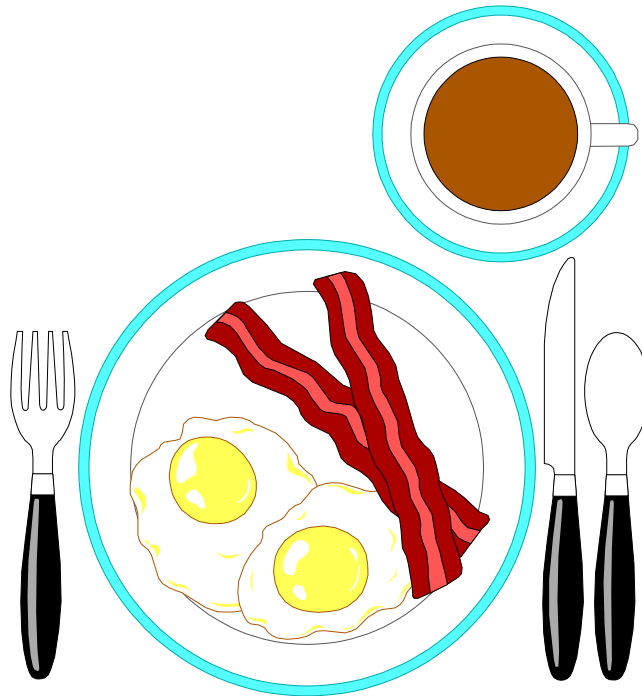


# TURFLIJST



Voor het GEZONDHEIDSPROJECT, onderdeel voeding, is het de bedoeling dat je twee dagen **nauwkeurig** noteert wat je eet: je doet dit van één door de weekse dag en één dag uit het week einde.

Je moet **alles** wat je eet (door je mond naar binnen gaat), zeer nauwkeurig noteren (dus ONTBIJT: 2 sneden volkoren brood met halvarine, 1x hagelslag, 1x goudse kaas en 1 glas karnemelk met 3 schepjes suiker).

Later zul je deze gegevens in de week van het gezondheidsproject analyseren m.b.v. het computer programma de **EETMETER**. Om alles voor verwerking zo gemakkelijk mogelijk te maken, maak je gebruik van de manier van noteren uit de EETMETER. Het computerprogramma de EETMETER analyseert de 6 **eetmomenten** van een dag en vergelijkt deze gegevens met de waarden opgesteld door het Voorlichtingsbureau voor de Voeding.

De 6 eetmoment zijn:

**ONTBIJT**  
**TUSSENDOORTJE 's morgens**  
**LUNCH**  
**TUSSENDOORTJE 's middags**  
**AVONDETEN**  
**TUSSENDOORTJE 's avonds**

Schrijf op wat je elk eetmoment hebt gegeten en gedronken, ook snoepjes die je er nog zo tussen door hebt gegeten. Als je niet weet tot welke productgroep iets behoort, kun je dit in de laatst rij zetten en later in de projectweek op de juist plaats invullen.

product groep	ontbijt	tussendoor 's ochtends	lunch	tussendoor 's middags	avondeten	tussendoor 's avonds
cornflakes muesli e.d						
brood beschuit toastjes						
margarine halvarine boter vet						
hartigbroodb eleg vleeswaar						
kaas						
ei						
koffie thee sap fris water						
melk melkproduct en						
suiker zoet beleg zoete saus						
fruit compôte						
soep						
eenpansgere cht						
aardappelen rijst pasta						
peulvruchten						
groente gekookt en rauwkost						

alternatieve producten						
vis schaaldieren schelpdieren						
vlees gevogelte						
koek gebak snoep ijs						
snacks noten borrelhapje						
jus hartige saus						
alcoholische dranken						
reserve ruimte						
	<b>ontbijt</b>	<b>tussendoor 's morgens</b>	<b>lunch</b>	<b>tussendoor 's middags</b>	<b>avondeten</b>	<b>tussendoor 's avonds</b>