

Ik ben bewust bezig

Activiteit: Vitaminesmoothie



Jongeren kiezen soms voor een ongezond energiedrankje. En dat terwijl er ook zoveel natuurlijke energiedrankjes zijn, gemaakt van vers vruchten- en groentesap. In deze natuurlijke vruchtendrankjes zitten gezonde vitamines.

Als je later als jongerenwerker werkt, wil je graag de juiste voorlichting kunnen geven!

In deze activiteit onderzoek je het verschil tussen ongezonde en gezonde drankjes. Je maakt zelf een supergezond energiedrankje: een vitaminesmoothie. Met de hele klas voer je van alle smoothies een vergelijkend warenonderzoek uit.

Wat kun je en wat weet je na deze activiteit?

- je weet wat de risico's zijn van te veel energiedrank;
- je kunt een gezond alternatief bedenken voor energiedrankjes;
- je kunt een smoothie maken;
- je kunt samen met anderen een vergelijkend warenonderzoek uitvoeren.

Uit welke stappen bestaat de activiteit?

Activiteit	Vitaminesmoothie
Stap 1: Oriënteren	Verzamel informatie over energiedrankjes en vitamines. Brainstorm over je smoothie.
Stap 2: Voorbereiden	Maak je planning. Zoek een recept voor je smoothie. Schrijf op wat je allemaal nodig hebt en hoe je te werk gaat. Oefen met rekenen met breuken.
Stap 3: Uitvoeren	Maak de smoothie. Test de smoothie.
Stap 4: Reflecteren	Voer het vergelijkend warenonderzoek uit. Bepaal welke vitamines er het meest in de smoothies zitten.





Ik ben bewust bezig

Stap 1: Oriënteren



Informatie verzamelen en onderzoeken

Let op: Voor het zoeken heb je 60 minuten. Je zoekt in tweetallen

a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord
kunstmatic	
toegevoegde stoffen	
viciëuze cirkel	

b. Welke energiedrankjes kennen jullie?

- Noem met de klas zoveel mogelijk merken van energiedrankjes.
- Drink jij wel eens Red Bull of een ander energiedrankje?
 Ja. / Nee.
- Wat voel je in je lichaam, als je zo'n drankje neemt?



Ik ben bewust bezig

c. Energiedrankjes zitten vol met toegevoegde stoffen.

- Kleur de kunstmatige stoffen in het schema ROOD. Kleur de natuurlijke stoffen GROEN.
- Kunnen jullie misschien nog andere ingrediënten vinden?

water	suiker	kleurstoffen	geurstoffen	smaakstoffen
cafeïne	vitaminen	guarana	ginseng	mineralen
taurine	glucurono-lacton			

d. Lees de onderstaande tekst.

- Welke effecten geven energiedrankjes? Zet een streep onder alle bijwerkingen die je kunt krijgen.

Effect van energiedrank

Negatieve effecten, vooral bij hoge doses, uiten zich vaak in gejaagdheid (stress en/of een angstig en paniekerig gevoel), verhoging van en schommeling van de bloedglucosespiegel, kortstondige osmotische diarree, hoofdpijn, hartkloppingen en misselijkheid.

Bij regelmatig of dagelijks gebruik draagt het ook bij aan het ontstaan van overgewicht. Indien cafeïne en andere bestanddelen zoals taurine nog in een te hoge concentratie in het bloed aanwezig zijn, kan dit leiden tot slapeloosheid, wat overdag weer kan leiden tot slaperigheid.

Bij langdurig gebruik kan hier een vicieuze cirkel ontstaan. Men drinkt de drankjes om slaperigheid en vermoeidheid tegen te gaan, maar kan niet slapen doordat men bijvoorbeeld in de avonduren ook nog energiedrank nuttigt.

Bron: Wikipedia

- Wist jij dat energiedrankjes zoals Bullit en Red Bull slecht kunnen zijn voor je gezondheid?
 Ja, dat wist ik. / Nee, dat wist ik niet.

e. De tekst van Wikipedia is nogal ingewikkeld. Lees de 3 zinnen hieronder. Wat betekent dat nou? Zeg het in je eigen woorden.

- Zin 1: 'Negatieve effecten uiten zich in...'

Wat niet fijn is aan energiedrankjes, is ...





Ik ben bewust bezig

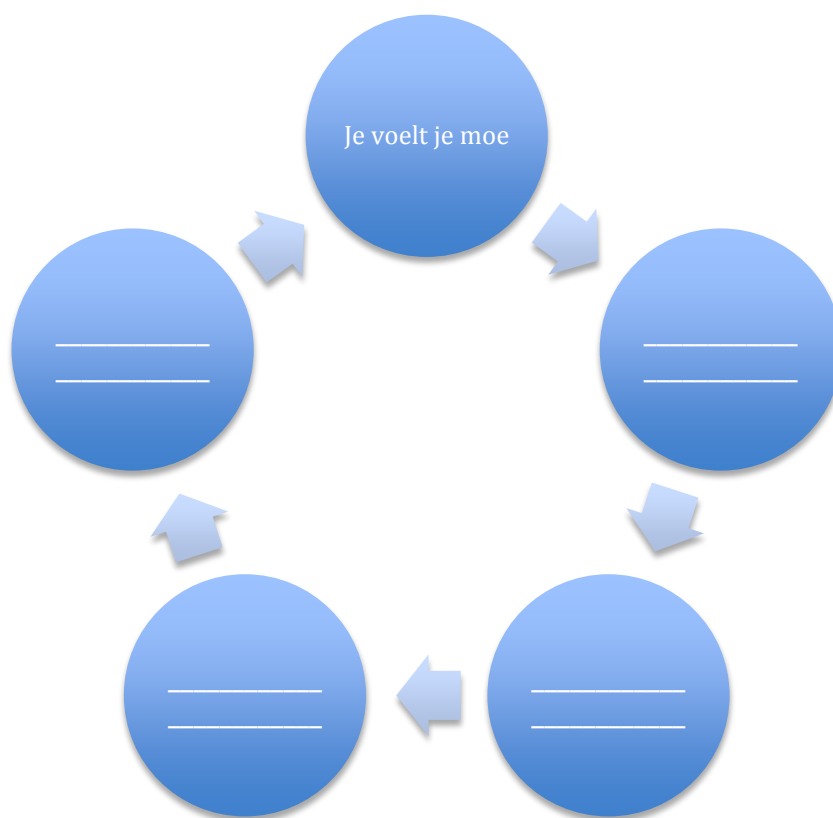
- Zin 2: 'Bij regelmatig gebruik draagt het bij aan het ontstaan van overgewicht.'

- Zin 3: 'Indien cafeïne en andere bestanddelen zoals taurine nog in een te hoge concentratie in het bloed aanwezig zijn, kan dit leiden tot slapeloosheid.'

- f. 'Bij langdurig gebruik kan een vicieuze cirkel ontstaan.' Dat betekent: een cirkel waar je niet uitkomt en die alleen maar erger wordt.
Dat krijg je natuurlijk niet van één blikje energiedrank.

Zet de volgende zinnen in de goede volgorde in de cirkel:

je drinkt een energiedrankje / ~~je voelt je moe~~ / je krijgt veel energie / je kunt niet slapen / de energie gaat niet uit je lijf





Ik ben bewust bezig

g. Mensen drinken energiedrankjes om energie te krijgen. Maar dat kun je ook uit gezond eten en drinken krijgen! Bijvoorbeeld met een zelfgemaakte supergezonde smoothie. Kijk op www.smoothierecepten.nl voor leuke recepten van gezonde energiedrankjes.

- Bekijk een paar recepten. Wat lijkt jou lekker?

h. Vul de volgende tabel in. Zo kom je meer te weten over vitamines. De informatie die je hiervoor nodig hebt, vind je op internet op de site: www.voedingscentrum.nl.

Naam van de vitamine:	Deze vitamine heb je nodig voor:	Deze vitamine zit in:	Klachten als je te veel binnen krijgt:	Klachten als je te weinig binnen krijgt:
vitamine A:				
vitamine B6:				
vitamine C:				
vitamine D:				
vitamine E:				
vitamine K:				





Ik ben bewust bezig

Brainstormen

Je gaat een smoothie maken. Je gaat brainstormen over het recept. In de brainstorm mag je al je fantasie gebruiken. Je hoeft nog niet na te denken of het idee ook echt kan, maar denk wel aan het feit dat bepaalde groenten en fruit geen lekkere combinatie zijn.

- Maak eerst de keuze voor een smoothie. Wil je een smoothie van vruchtensappen, van groentesappen maken of een combinatie van beide?
- Vul het woord 'vitaminesmoothie' in de middelste cirkel van de figuur.
- Schrijf in de andere cirkels zoveel mogelijk woorden die bij je opkomen. Welke ingrediënten vind jij het lekkerst? Welke vitamines wil je er extra veel in hebben? Doe je er melk, yoghurt of nog iets anders in?

TIP: Schrijf in één cirkel meer dan één ding op, als je ruimtegebrek hebt.





Ik ben bewust bezig

Keuzes maken

Na de brainstorm ga je kijken wat haalbaar is. Je kiest uit alles wat opgeschreven is. Denk daarbij steeds aan de functie en betekenis van de smoothie. Ga elke keer na of je keuzes daarbij passen.

- a. Lees goed door wat je hebt opgeschreven. Onderstreep de belangrijkste onderdelen. In ieder geval de onderdelen waar je verder mee wilt.
- b. Wat voor soort smoothie gaan jullie maken?

- c. Kijk op de volgende site: www.smoothierecepten.nl. Zoek een recept uit, waarin de gekozen ingrediënten zijn verwerkt.

Ons recept is:

- d. Overleg met de docent of je deze ingrediënten voor de smoothie mag gebruiken.





Ik ben bewust bezig

Activiteit: Vitaminesmoothie

Stap 2: Voorbereiden



De planning

- a. Ik krijg van mijn docent _____ uren de tijd om aan deze activiteit te werken.
- b. Vul de tabel in.
Gebruik de **Werkkaart: Een planning maken**, als je plannen nog moeilijk vindt.

	Uit welke kleine taken bestaat deze activiteit?	Hoeveel tijd gaat elke stap mij kosten?	Als ik met een groepje werk, wie doet dan wat?
Vorbereiden	•	•	•
	•		•
Uitvoeren	•	•	•
	•		•
Controleren	•	•	•



Ik ben bewust bezig

De vitaminessmoothie voorbereiden

a. Maak tweetallen. Neem het recept erbij.

- Lees het recept goed door. Gebruik het schema **Recept omrekenen**. Hierin noteer je de ingrediënten en benodigdheden.
- Schrijf alle ingrediënten en benodigdheden in de lijst op.
- Wat moet je van te voren klaarzetten / wassen / schillen / snijden?

b. Hoe maak je de smoothie verder (alles ligt klaar en is gewassen en zo nodig geschild / gesneden)?

c. Bekijk de vitaminentabel uit stap 1 en het recept van jullie smoothie.
Welke vitaminen zitten in jullie smoothie?

Oefenen met hoeveelheden berekenen

a. Koken is rekenen met breuken!

- Welke breuken komen jullie tegen in de recepten? Schrijf alle verschillende breuken op het bord.
Teken de breuken. Bijvoorbeeld: een halve banaan, een kwart kopje vol melk.
- Voor smoothie 'X' heb je $\frac{1}{2}$ kop melk nodig. Voor smoothie 'Y' heb je $\frac{1}{4}$ kop nodig.

$$\frac{1}{2} + \frac{1}{4} = \underline{\hspace{2cm}}$$





Ik ben bewust bezig

Tip: Teken het, dan zie je meteen het goede antwoord.

- Maar... er gaat veel meer melk in die smoothies.
Tel alle hoeveelheden bij elkaar op:

$$\frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{3} + \frac{3}{4} + \frac{1}{3} = \underline{\hspace{2cm}}$$

- Laat zien hoe je deze som hebt aangepakt:

b. Er gaat heel veel gemalen ijs in de smoothies.

- Schrijf op het bord van alle groepjes op hoeveel ijs er nodig is.
Hoe maak je de som? Schrijf op:

- Reken samen uit hoeveel koppen ijs je dan moet malen.

We hebben _____ koppen gemalen ijs nodig.

- Hoeveel koppen ijs gaan er in één maatbeker?

- Hoeveel liter of hoeveel milliliter gemalen ijs moeten jullie in totaal malen?





Ik ben bewust bezig

De benodigdheden

a. Maak een benodigdhedenlijst voor de smoothie.

Benodigdheden	Ik let goed op de kosten. Zo houd ik de kosten zo laag mogelijk:



VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.





Ik ben bewust bezig

Activiteit: Vitaminesmoothie maken

Stap 3: Uitvoeren



Vitaminesmoothie maken

- a. Je resultaten moeten aan eisen voldoen. Waarop ga jij beoordeeld worden? Vul in.

De eisen aan de vitaminesmoothie zijn:	
•	
•	
•	

- b. Maak je smoothie! Werk samen en denk aan de tijd.

De smoothie bijstellen

- a. Proef een klein beetje. Is het zoals het worden moet?
- b. Gaan jullie nog iets veranderen?





Ik ben bewust bezig

Activiteit: Vitaminesmoothie

Stap 4: Reflecteren



Vergelijkend warenonderzoek uitvoeren

De smoothie is klaar! Bereken nu nog hoeveel je smoothie heeft gekost:

- a. Eerst bereken je hoeveel 1 liter kost.
Daarna zoek je uit hoeveel één bekertje dan kost. We halen voor dit onderzoek 5 bekertjes uit een liter.
 - 1 liter smoothie kost: € _____
 - In 1 liter gaan 5 bekertjes per bekertje: _____ ml
 - 1 bekertje smoothie kost: € _____
- b. Maak een briefje bij je smoothie. Schrijf daarop: de naam van de smoothie, de ingrediënten, de prijs en jullie namen.
- c. Zet de spullen klaar voor de proeverij.

Nodig:

- 4 bekertjes, watervaste stiften, heel veel roerstaafjes, bekertjes water voor iedereen;
- het briefje met de prijs en de namen;
- scorelijsten voor elk tweetal;
- schrijf onder de bekers jullie naam;
- 2 bekertjes vul je voor jullie zelf, om straks van te genieten;
- 2 bekertjes vul je voor de proeverij;
- 2 grote flappen: GROENTEN en FRUIT met stiften.



