

TOPSPORTER	DOEL: BEWUST ETEN EN GEZONDE KEUZES MAKEN
THEMA	  Zuivelproducten en plantaardige alternatieven

Eet jij dagelijks 2 à 3 zuivelproducten (of een plantaardig alternatief)?

OPDRACHT - ZUIVEL IS GEZOND
 Zuivel zit vol voedingsstoffen die je nodig hebt om te groeien. Het is goed voor je tanden, botten, spieren en zenuwen. In de tabel zie je welke belangrijke voedingsstoffen er in zuivel zitten. En voor welke lichaamsdelen ze belangrijk zijn. Zet de naam van de voedingsstof op de juiste plek in het lichaam.



1. VITAMINE A	OGEN
2. VITAMINE B12	BLOED
3. CALCIUM	BOTTEN & TANDEN
4. EIWIT	SPIEREN & BOTTEN
5. FOSFOR	BOTTEN & TANDEN

WAAROM:

Als sporter is het extra belangrijk voldoende zuivel in te nemen! Dit om te groeien maar ook om voldoende bouw -en herstel stof in te nemen voor de botten en spieren!

JOUW AANDACHTSPUNT

Noteer hieronder een week lang welke 2-3 zuivelproducten of plantaardig alternatieven jij dagelijks eet:

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	zondag
1.		1.	1.	1.	1.	1.	1.
2.		2.	2.	2.	2.	2.	2.
3.		3.	3.	3.	3.	3.	3.