
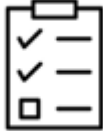



## Verdiepingsopdracht voeding en vertering vwo – Vegetarisch of veganistisch?

### Introductie

In navolging van de periode over duurzaamheid kijken we in deze opdracht naar een vegetarisch of veganistisch dieet. Steeds meer mensen kiezen er bewust voor om minder of geen vlees te eten. Voor een goede en gezonde balans is het wel belangrijk dat alle voedingsstoffen voldoende in ons dieet zitten. Wanneer iemand zijn of haar dieet aanpast naar vegetarisch of volledig veganistisch is het wel belangrijk dat goed gekeken wordt naar de samenstelling van het dieet.

<b>Opdracht</b> 	Je gaat een kookboek maken waarin je bespreekt wat allemaal hoort bij een vegetarisch of veganistisch dieet. Je bespreekt waar een vegetariër of veganist rekening mee moet houden om wel alle voedingsstoffen binnen te krijgen. En je voegt minimaal 5 recepten toe waarbij je rekening houdt met alle voedingsstoffen.
<b>Stappenplan</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kijk de video over <a href="#">Vlees van Arjan Lubach</a>.</li><li>2. Maak een overzicht van welke stoffen mensen nodig hebben en welke stoffen daarvan ontbreken in een vegetarisch/veganistisch dieet.</li><li>3. Leg uit wat een vegetarisch of veganistisch dieet inhoudt.</li><li>4. Zoek minimaal 5 recepten op of bedenk zelf een aantal vegetarische/veganistische recepten.</li><li>5. Zet bij elk recept ook waarom en hoe deze recepten voorkomen dat er een tekort aan voedingsstoffen binnenkomt.</li><li>6. Zet bij elk recept ook welke vitamines en mineralen erin zitten.</li><li>7. Zet bij alle voedingsstoffen van de recepten hoeveel procent van de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) in het recept zit.</li></ol>
<b>Inleveren &amp; feedback</b> 	Je levert het online kookboek in via MagisterMe. <b>Dit doe je uiterlijk vrijdag 4 december 20.00.</b>
<b>Rubric</b>	<a href="#">Leerlingrubric</a>



**Bronnen**



- [Vlees van Arjan Lubach](#)
- [Advies stoppen met vlees](#)
- [Voedingscentrum vegetarisch](#)

Internet en kookboeken