

PAV 2de Graad



GEZONDE VOEDING

NAAM:

Eerst en vooral: welkom terug en hopelijk hebben jullie allemaal heel erg hard genoten van de paasvakantie! Ook al zag deze er voor iedereen wat anders uit dan dat we gewild of voorzien hadden... Al kunnen we het allerbelangrijkste ook niet genoeg blijven herhalen: hopelijk zijn jullie, je gezin, familie, vrienden... nog allemaal gezond en wel! Als dat zo is, dan weten we ook waarom we binnen blijven. En het wordt cliché, maar blijft waar: dit gaat wel weer voorbij...

Nu de paasvakantie gedaan is, begint de school wel opnieuw. En ook al moeten jullie zich niet verplaatsen, en kunnen jullie een beetje langer slapen (wij ook, joepie! ☺), toch moet er opnieuw gewerkt worden. En hierbij benadrukken wij het MOETEN! In tegenstelling tot voor de paasvakantie, zal er vanaf nu nieuwe leerstof aangeboden worden. Wij hernemen de leerstof, zoals jullie deze ook in klas zouden krijgen. Dit is dus verplichte leerstof!

Alles wat jullie hieronder terugvinden, zijn opdrachten binnen dit thema, die jullie verplicht zullen moeten maken in de eerste week na de paasvakantie! Hierbij komen ook de opdrachten Frans en wiskunde.

De opdrachten moeten jullie tegen het einde van deze week, ten laatste op vrijdag 24/04/2020 om 17u, ingevuld bezorgen aan jullie leerkrachten.

Bij vragen zijn jullie leerkrachten bereikbaar op onderstaande e-mailadressen:

- Emily Maenhout – emily.maenhout@clwbrugge.be
- Bieke Reynaert – bieke.reynaert@clwbrugge.be
- Sofie Pintlon – sofie.pintlon@clwbrugge.be
- Sofie Pottier – sofie.pottier@clwbrugge.be
- Sofie Vermander – sofie.vermander@clwbrugge.be

Kan je om de één of andere reden de opdrachten niet maken op de computer, neem dan contact op met je leerkracht of iemand van school. Er wordt dan naar een oplossing gezocht.

De leerstof is verplicht, en wordt dus ook meegeteld in jullie leerplandoelen!

Veel succes!

THEMA “GEZONDE VOEDING”

INLEIDING

Belgen en eten...Het is iets wat al jaar en dag samen hoort. Geen feest gaat voorbij zonder eten, bezoek van vrienden wordt geassocieerd met eten en als we op zondag naar onze oma en opa gaan, staat er altijd wel een kopje koffie met een koekje klaar.

Bepaalde gerechten of bepaalde voeding, zijn, of vinden wij, “typisch Belgisch”. Schrijf hieronder minstens 5 gerechten of soorten voeding die jij “typisch Belgisch” vindt.



Wat is jouw lievelingseten?	
Ken je de herkomst van dit eten? Met andere woorden, uit welk land is dit gerecht afkomstig?	
Wat eet je absoluut niet graag?	
Er zijn 5 smaken die onze tong kan waarnemen, namelijk:	
Welke smaak lust jij het liefst?	
Welke smaak vind je het minst lekker?	
Is de voeding die wij het lekkerste vinden, ook de voeding die het beste is voor onze gezondheid? Leg uit:	

1. EETGEWOONTEN EN HET RECHT OP VOEDSEL

1.1 EETGEWOONTEN

1.1.1 Woordverklaring

eetgewoonten



Welke twee woorden herken je in “eetgewoonten”? Noteer beide woorden hieronder met hun betekenis ernaast.

1.	=
2.	=

Omschrijf nu kort in je eigen woorden het woord “eetgewoonten”:

Eetgewoonten ...	
------------------	--

1.1.2 Eten, een gewoonte?

Voeding maakt deel uit van ons dagelijkse leven. Toch staan we daar niet altijd bij stil. Eten, en met name voeding, is een onmisbare schakel in iedereen zijn of haar leven. Het zorgt enkel niet alleen voor de goede werking van ons lichaam. Voor velen is eten een vorm van puur genot. Al is ook dit niet voor iedereen van toepassing.

Hoe we ook tegen voeding aankijken, één ding is zeker: nog nooit is een ritueel zo universeel geweest, iedereen heeft voeding nodig, hoe en waar we ook wonen.



OPDRACHT: Hieronder vind je een aantal stellingen over eten. Kies er één uit, die weergeeft hoe jij over eten denkt. Verduidelijk je visie over die stelling, door in de tabel jouw mening neer te schrijven.



stelling 1	
stelling 2	
stelling 3	
stelling 4	
stelling 5	
stelling 6	

1.1.3 Onze eetgewoonten getest

Een evenwichtig en gezond voedingspatroon is belangrijk wanneer je streeft naar een gezond leven.



Heb jij een evenwichtig voedingspatroon? Vol onderstaande vragenlijst in, en vind het antwoord op deze vraag.

Duid jouw antwoord aan in een ander kleur of in fluo

Hoeveel keer per dag eet jij (volwaardig)?

- 1 (middagmaal en/of avondmaal)
- 2 (middagmaal en avondmaal)
- 3 (ontbijt, middagmaal, avondmaal)
- 4 (ontbijt, middagmaal, vieruurtje, avondmaal)
-

Hoeveel tijd neem je voor het middagmaal?

- 15 minuten
- 20 minuten
- meer dan 20 minuten
-

Hoe laat eet jij (gemiddeld) je middagmaal?

- tussen 11u en 12u

42%

van de Belgen snackt elke dag tussen de maaltijden door. Eén derde kan daar moeilijk mee stoppen, eet teveel en vindt achteraf dat hij/zij op dieet moet... Gemiddeld eet een Belg 2,5 keer per dag een tussendoortje, terwijl ééntje per dag vanuit gezondheids oogpunt aan te raden is.

Bron: Onderzoeks- en Informatiecentrum van de Verbruikersorganisaties (OIVO)

- tussen 12u en 13u
- later dan 13 u

Waar eet 's middags gewoonlijk wanneer je op school bent?

- op school
- thuis
- in/aan een snackbar, fastfoodrestaurant, café, frituur
- ergens anders:

Eet je thuis samen met je gezin?

- altijd
- zoveel mogelijk
- soms
- nooit

Hoeveel keer bezoek je een frituur of een fastfoodketen?

- één maal per week
- meerder malen per week
- één maal per maand
- meerdere malen per maand
- zelden (minder dan één maal per maand)
- nooit

Wist je dat...

55% Vlamingen tussen 15 & 65 jaar minstens maandelijks naar een frituur



OPDRACHT: noteer op basis van bovenstaande antwoorden een antwoord op de vraag of jij een gezonde en evenwichtige eetgewoonte hebt. Houd in je

antwoord rekening met hoe vaak je op een dag eet, wat je eet en hoe je eet.

Conclusie:

1.1.4 Wat beïnvloedt onze eetgewoonten?

Waarom eten we wat we eten? Wat heeft een invloed op wat we wel of juist niet eten?



Noteer hieronder minstens 4 woorden die volgens jou een invloed hebben op onze eetgewoonten.

**Dit heeft een invloed op
mijn eetgewoonten**

OPDRACHT: Duid in onderstaande situaties telkens aan om welke invloed het gaat.

⇒ Duid dit aan in fluo of zet de woorden in een ander kleur.

1. Lenny gaat mee met zijn vrienden een broodje halen. Hij wordt uitgelachen als hij zijn eigen boterhammen opeet.

- omgeving
- gezondheid
- godsdienst
- persoonlijke overtuiging
- reclame
- tijd en geld



2. Asmar is van Joodse afkomst, hij eet koosjer¹.

- omgeving
- gezondheid
- godsdienst
- persoonlijke overtuiging
- reclame
- tijd en geld

3. Veerle eet geen vlees. Ze vindt dat je geen dieren mag doden.

- omgeving

¹ Producten en voedsel die bereid werden volgens de Joodse spijswetten en die gecontroleerd werden door rabbijnen (= +/- Joodse priesters). Het voedsel wordt als rein/ zuiver beschouwd.

- gezondheid
- godsdienst
- persoonlijke overtuiging
- reclame
- tijd en geld

4. Marc heeft de hele dag hard moeten werken. Het is al laat als hij naar huis gaat. Hij beslist te stoppen aan een frituur om snel iets te eten.

- omgeving
- gezondheid
- godsdienst
- persoonlijke overtuiging
- reclame
- tijd en geld

5. Reclamepaneel →

- omgeving



- gezondheid
- godsdienst
- persoonlijke overtuiging
- reclame
- tijd en geld



OPDRACHT: Schrijf hieronder zelf twee voorbeelden die aantonen waardoor jouw eetgewoonten beïnvloed worden.

<p>voorbeeld 1:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> omgeving <input type="radio"/> gezondheid <input type="radio"/> godsdienst <input type="radio"/> persoonlijke overtuiging <input type="radio"/> reclame <input type="radio"/> tijd en geld
<p>voorbeeld 2:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> omgeving <input type="radio"/> gezondheid <input type="radio"/> godsdienst <input type="radio"/> persoonlijke overtuiging <input type="radio"/> reclame <input type="radio"/> tijd en geld

1.2 HET RECHT OP VOEDSEL

Recht op voedsel is één van de mensenrechten, zoals die zijn vastgelegd in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens (1948). Dit zagen we eerder in Thema 2: Kinder- en jongerenrechten.

Voedsel is een mensenrecht; dat klinkt eenvoudig, maar...wat betekent dit recht precies?



OPDRACHT: Schrijf hieronder in minstens 4 kernwoorden op wat het recht op voedsel volgens jou betekent.



Overheden zijn verantwoordelijk om de mensenrechten na te leven tegenover burgers. Dit betekent echter niet dat iedereen zomaar kan eisen dat hij of zij onder eender welke omstandigheden voedsel moet krijgen van de overheid. Met andere woorden: niet iedereen die honger heeft, is een slachtoffer van een schending van het recht op voedsel. We kunnen pas over een schending spreken wanneer de overheid de fout in gaat.



OPDRACHT: Lees nu onderstaande tekst en vergelijk deze met jouw kernwoorden.



Een overheid heeft vooreerst de verplichting om de toegang tot voedsel van een individu te respecteren. Dit noemen we een passieve verplichting: een overheid mag geen wegen blokkeren om burgers uit te hongeren, of boeren van hun land verdrijven zonder vergoeding en zo verder.

Een overheid moet daarenboven ook de toegang tot voedsel vergemakkelijken en bevorderen (dit is een actieve, positieve verplichting, waar middelen voor moeten worden vrijgemaakt). Voorbeelden van de vervulling van die plicht zijn: het wettelijk verplicht stellen en controleren van een minimumloon dat voldoende is voor de basisbehoeften van een familie, het herverdelen van grond aan boeren zonder grond, het voorzien van warme maaltijden voor mensen die te oud zijn om te werken en niet opgevangen kunnen worden door familie enz.

OPDRACHT: Lees de situaties hieronder en vul de tabel (Tabel 1) aan. Noteer duidelijk of we kunnen spreken over een inbreuk op het recht op voeding of niet.

Situatie 1: Een aantal traditionele dorpen in India worden door boswachters uit hun leefgebied gezet omdat de lokale overheid van de bosgebieden waar ze leven, een natuurreservaat wil maken. De mensen waren tot dan afhankelijk van jacht, de pluk van vruchten,... Hoewel hun landbouwactiviteiten beperkt zijn, worden ze als storend beschouwd om de toekomstige plannen uit te voeren. Via hulp van politiekrachten wil men deze mensen dwingen te vertrekken en met een schamele² vergoeding in de stad te gaan wonen.

² Armoedig, armzalig

Situatie 2: Een aantal hongerstakers willen met hun actie klagen dat ze na drie jaar nog geen asiel³ hebben gekregen in België. Na drie weken zijn ze er erg aan toe. De minister van Binnenlandse zaken zegt dat hij niet wil tussenkomen om de stakers asiel te verlenen, of om ze van voedsel te voorzien.

Situatie 3: In een rapport over de vluchtelingenkampen in Bosnië en Afrika krijgen we het volgende te lezen: “In Bosnië bleken de mensen individuele maaltijden te krijgen, terwijl in Afrika, wegens beperkte middelen, de mensen het moesten stellen met een minimale bediening van pap en harde pannenkoeken.

Situatie 4: De overheid van Sri Lanka geeft toestemming aan industriële buitenlandse vissersschepen om in territoriale wateren te vissen. Ruim één miljoen vissers ziet de visbestanden zo krimpen dat hun inkomsten in het gedrang komen. Omdat deze grote schepen de vis onmiddellijk invriezen voor export, dreigt de lokale bevolking de bron van goedkope eiwitten die de visvangst hen verschaft⁴, te verliezen.

Situatie 5: Op de bananenplantages van Ecuador werken de arbeiders vaak zonder contract en verdienen ze minder dan het minimumloon. Ze hebben zelfs vaak niet genoeg geld om eten te kopen. De plantage-eigenaar heeft de arbeidsinspectie omgekocht om geen controles op de plantage uit te voeren.

³ Toevluchtsoord, opvangplaats

⁴ Geeft

Situatie 6: De Colombiaanse overheid sproeit herbiciden⁵ op de cocaplantages om de illegale cocateelt te bestrijden. Omliggende dorpen klagen dat hun voedselgewassen aangetast worden door deze gifstoffen. De overheid voorziet geen maatregelen om deze soms mislukte oogst te compenseren.

TABEL 1

Nr.	Land	Inbreuk Op Recht Op Voedsel?	Slachtoffer?	Verantwoordelijke?
1				
2				
3				
4				

⁵ Onkruidverdelger

5				
6				

2. GEZONDE VOEDING

2.1 NUTRI-SCORE. NUTRI-WAT?

Nutri is een afkorting van nutritie, ofwel voeding. De Nutri-Score is een logo op levensmiddelen dat de consument helpt bij het maken van gezondere keuzes, wanneer zij binnen een bepaalde productgroep (bijvoorbeeld “ontbijtgranen”) aankopen doen. In België is het logo officieel ingevoerd in 2019. De Nutri-Score geeft 5 niveaus aan, waarbij A (groen) de “gezondste” keuze is, en E (rood) de te vermijden keuze.



OPDRACHT: Lees onderstaand artikel over gezonde voeding, en beantwoord daarna bijbehorende vragen.

Gezonde voeding

Een wafel vermomd als muesli

's Morgens geniet je van je favoriete ontbijtgranen met het idee dat je een gezonde keuze hebt gemaakt. Terwijl sommige vergelijkbaar zijn met een boterham met verse kaas, wegen andere even zwaar door als een suikerwafel. Met de Nutri-Score zie je sneller het verschil.

Sandrine Bouhy en Nathalie De Cock

Gezond eten of niet, het is jouw keuze. Maar dat betekent niet dat je voeding alleen uit groenten moet bestaan. Je kunt een keuze maken bij alles wat je eet, inclusief snacks. Zelfs bij koekjes, als tussendoortje voor je kind, zijn sommige opties veel beter dan andere. Meer informatie opzoeken over de samenstelling van elk product is de

moeite waard. "Helaas is de voedingstabel moeilijk te begrijpen en moet je nog de juiste conclusies kunnen trekken uit al die waarden. Wel, dat doet de Nutri-Score voor jou. Met deze bondgenoot zie je meteen of de snack die in de schooltas meegaat beter te vergelijken is met een appel dan met een brownie", zegt onze voedingsexperte Nathalie De Cock.

We maakten de oefening voor ontbijtgranen en tussendoortjes, maar je zou deze vergelijking in alle categorieën van bewerkte voedingsmiddelen kunnen doen als de Nutri-Score verplicht zou zijn. Nu zijn het enkel fabrikanten en verdelers van goede wil die het label gebruiken en op hun verpakking tonen. Alleen bij hen zie je de letters van A tot E, en

kleuren van donkergroen tot rood die een voedingswaarde toekennen. Dat gebeurt op basis van aan te moedigen stoffen zoals vezels, eiwitten, fruit, groenten en noten, en elementen die je moet beperken zoals kilocalorieën, verzadigde vetzuren, suikers en zout. Het nut van dit hulpmiddel is bewezen in tientallen wetenschappelijke studies. Het

is duidelijk dat het algoritme uitstekend werkt, maar ook dat de Nutri-Score de consument beter helpt begrijpen wat gezonde en minder gezonde voeding is. In Frankrijk werd onder meer vastgesteld dat consumenten kleinere porties eten van producten met een D- of E-label. De Nutri-Score bleek er het meest effectieve label (in vergelijking met andere die de voedingswaarde van een product beoordelen). De etikettering bleek bovendien de inhoud van de winkelkarren in de supermarkt 10 % gezonder gemaakt te hebben.

Stimulans voor betere producten

De Nutri-Score laat niet enkel toe de voedingsetiketten beter te begrijpen en weloverwogen keuzes te maken binnen dezelfde categorie van voedingsmiddelen. Hij moedigt fabrikanten ook aan om hun producten aan te passen en gezonder te maken, om hun inspanningen zichtbaar te maken en de producten op een andere manier aan te prijzen, zo blijkt uit onze analyses.

"In 2018 hebben we de Nutri-Score voor meer dan 700 snacks en ontbijtgranen berekend. Sindsdien is de score voor verschillende voedingsmiddelen verbeterd. Sommige fabrikanten hebben de samenstelling van hun product werkelijk herbekeken. Dat is een bemoedigende evolutie die laat zien dat het mogelijk is om recepten aan te passen en voeding gezonder te maken, zelfs bij koekjes en ontbijtgranen," stelt Nathalie De Cock met veel genoegen vast. De aanpassingen van de producten zitten hem voornamelijk in een vermindering van het gehalte aan suiker, verzadigde vetten en zout en in een toename van de hoeveelheid vezels.

ONTBIJTGRANEN

NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E

TUSSENDOORTJES

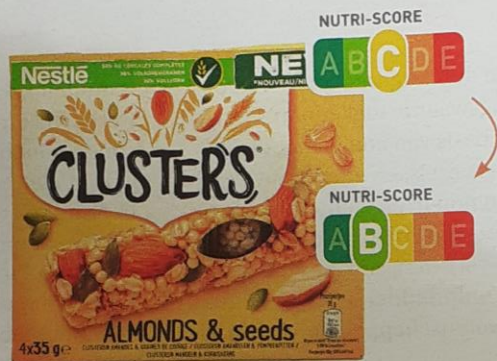
NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E

Maak de Nutri-Score verplicht

De Nutri-Score is voortaan de officiële etikettering in België, maar blijft optioneel door de Europese regelgeving. Fabrikanten of verdelers hebben de keuze om hem al dan niet op te geven. En sommigen zijn nog steeds terughoudend. We vinden de score maar terug op ongeveer 20 % van de producten. Daarom vragen we samen met zes andere Europese consumentenorganisaties aan de Europese Commissie om de Nutri-Score op te leggen voor alle voedingsproducten. Zo garanderen we kwaliteitsvolle informatie over hun voedingswaarde voor de consument. We moeten een miljoen handtekeningen verzamelen, waaronder 15 750 in België, om de Commissie te verplichten om dit verzoek te bekijken. Help ons jouw belangen te verdedigen door de petitie te ondertekenen op www.testaankoop.be/petitionnutriscore.

Gezonder van samenstelling

Hier zijn twee voorbeelden van tussendoortjes en twee voorbeelden van ontbijtgranen waarvan de Nutri-Score is verbeterd dankzij veranderingen in de bereiding.



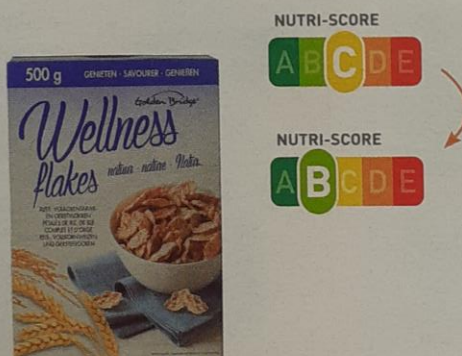
"Clusters almonds & seeds" Nestlé-mueslirepen

Dit tussendoortje bevat nu minder verzadigd vet. Hierdoor gaat de score van C naar B. De repen bevatten ook minder zout en suikers.



"Trouwe vriendjes" Koekje gevuld met vanille

Dit koekje ging van E naar D dankzij een afname van het gehalte aan suiker en zout, en een toename van de hoeveelheid vezels. Wij menen echter dat dit soort koekjes voor kinderen op zijn minst een C zou moeten halen.



Golden Bridge Wellness flakes nature (Aldi)

Een mooie evolutie van C naar B door de afname van zout en een toename van het vezelgehalte.



Minis choco Weetabix

Een opmerkelijke evolutie voor deze granen. De mooie A komt louter en alleen door een afname van het suikergehalte: 4 g minder per 100 g.

Waar of fout? Beantwoord volgende vragen, en verbeter waar nodig.

Stelling	Waar (W)/ Fout (F)	Verbetering
1. De Nutri-Score is verplicht op te geven in België.		
2. vezels, eiwitten, fruit, groenen, noten en zout zijn “aan te moedigen stoffen”.		
3. Een “Maya” granenkoek is een gezond tussendoortje.		
4. De Nutri-Score moedigt fabrikanten aan om hun producten gezonder te maken.		
5. We vinden de Nutri-Score momenteel terug op ongeveer 20% van de producten.		
6. Door minder verzadigd vet, minder zout en minder suikers te gebruiken, kan de Nutri-Score van een product verbeteren.		
7. “Extra” muesli van Kellogg’s is een gezonde keuze voor mijn ontbijt.		

<p>8. Een rijstwafel met zout is een even gezond tussendoortje als een appel.</p>		
---	--	--

2.2 NUTRI-SCORE EN DE (OMGEKEERDE) VOEDINGSDRIEHOEK

De Nutri-Score is een relatief nieuw systeem om mensen aan te zetten om zo gezond mogelijk te eten. De score zou het opvolgen van de voedingsrichtlijnen die meegegeven worden door de (omgekeerde) voedingsdriehoek eenvoudiger moeten maken.

Hieronder vind je een afbeelding van deze omgekeerde voedingsdriehoek.



Alles wat bovenaan in de driehoek staat, zijn producten waarvan we regelmatig en veel moeten eten en drinken. Dit zijn essentiële voedingsstoffen die we nodig hebben. Zo zie je helemaal bovenaan staan “drink vooral water”. Mensen hebben vocht nodig. We kunnen wel een paar dagen zonder eten, maar niet zonder water. Dit is het allerbelangrijkste element!

Daaronder zie je de elementen in het donkergroen. Dit is de “brede basis”, waarvan we elke dag veel moeten eten. De driehoek evolueert van “meer” naar “minder”.

Helemaal buiten de driehoek staat er een rode bol. Dit zijn dingen die we graag eten, maar die niet levensnoodzakelijk zijn. We moeten er dan ook best zo weinig mogelijk van eten of drinken.



OPDRACHT: Geef in de tabel hieronder per categorie minstens twee voorbeelden van voeding of drank die we dagelijks in meer of in mindere mate nodig hebben.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid	Voorbeelden
Meer	
Iets minder	
Minder	

Zo weinig mogelijk



OPDRACHT: Ga nu na hoe gezond jij eet. Schrijf hieronder op wat jij zoal eet op een doorsnee dag. Je kunt je baseren op wat je vandaag al at en nog zal eten, of op gisteren.

Probeer om alles meteen al in de juiste categorie te plaatsen (van meer naar minder).
Vergeet ook je drinken niet!

Noteer alles zoveel mogelijk in "porties" (vb. 1 appel = 1 portie fruit) en glazen (vb. 2 glazen cola).

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid	Wat ik dagelijks eet
Meer	
iets minder	

Minder	
Zo weinig mogelijk	

Bekijk nu de tabel die je zelf invulde. Je kunt dit ook vergelijken met de gegevens over Nutri-Score die je terug vindt in het artikel.



OPDRACHT: Noteer hieronder nu een besluit: vind je dat jij gezond eet? Waarom wel, waarom niet?

BESLUIT:

Hoe zou jij gezonder kunnen eten? Noteer 2 voorstellen:

VOORSTEL 1:	
VOORSTEL 2:	

2.3 VEGETARIËR, PESCIOTARIËR, VEGANIST... GEZONDE VOORKEUR OF PRINCIPE?



OPDRACHT: Vul volgende tekst aan.

Per definitie eet een VEGETARIËR geen producten van dieren, dus geen vlees, geen vis en ook geen nevenproducten zoals gelatine, wat gemaakt wordt van huid of beenderen van dieren.

Mensen die wel vlees, maar geen eten, worden PESCIOTARIËR of SEMI-VEGETARIËR genoemd.

Mensen die enkel eten, noemen zich ook soms vegetariër, maar de correcte term hiervoor is POLLOTALIËR.

Mensen die geen vlees, vis en geen producten, zoals bijvoorbeeld zuivel (melk, kaas...) of eieren, eten, en ook geen dierlijke producten zoals leer of wol gebruiken, zijn VEGANISTEN.



OPDRACHT: Wie eet wat wél? Zet een kruisje in de juiste kolom van onderstaande tabel.

	Vlees	Vis	Ei	Zuivel
Veganist				
Vegetariër				
Pescotariër of Semi- vegetariër				
Pollotariër				

BRONNEN

- <https://nl.wikipedia.org/wiki/Nutri-Score>
- Close-up: Eten, een gewoonte.
- Duiding bij de driehoek, Bodytalk, November 2017
- <https://www.oppia.org/explore/eM-ReiAb8gex>
- <https://www.vegetariers.nl/bewust/veelgestelde-vragen/wat-is-het-verschil-tussen-een-vegetarier-en-een-veganist>
- <http://www.anbn.be/anbn-informeert/over-eetstoornissen>
- Themabundel gezonde voeding, Klascement, Kim Franck, 2017
- <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/cijfers/cijfers-gewicht>
- Test Aankoop – Test Gezond – februari/maart 2020