Mens en natuur Verslag schijf van 5

De schijf van 5 is een hulpmiddel.

Dat gebruikt word om mensen informatie te geven over je lichaam,levensstijl,gezond leven en de 5 groepen.

In het plaatje worden die groepen ook uitgebeeld je ziet namelijk in de cerkel allemaal eten.

Vak 1:groeten,fruit

Vak 2:brood,pasta,peulvruchten

Vak 3:vlees,vet,ei,vis

Vak 4:vetten en olie

Vak 5:vocht

Aan deze 5 vakken zitten ook nog eens 5 regels waar in staat wat je kan doen en wat niet.

De 5 regels:

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet te veel en beweeg goed
3. Eet minder verzadigd vet
4. Eet veel groeten,fruit en brood
5. Ga veilig met het eten om

In 1953 verscheen het eerste model van de schijf van 5

Nu is de schijf van 5 onderdeel van het voedingscentrum.

Daar kunnen scholen verschillende lespakketten en folders aanvragen.

Ook veel jongerencentrums en jongereninformatiepunten vragen daar folders en informatie aan.

Omdat de schijf van 5 veel informatie met zich meebrengt en het zich razend snel heeft verspreid de afgelopen jaren.

Zit de schijf nu ook vaak in afslankpakketten en diëten.

Sportscholen geven meestal ook speciale lessen voor geïnteresseerde mensen.

Ofterwijl een perfect systeem om mensen dingen te leren over hun voeding.

