

Food Boost Challenge

curio

Opleidingen



➤ Brood en banket

➤ Keuken

➤ Food & Future





Waarom ... ?



Suikers = koolhydraten



Dierlijke eiwitten



Plantaardige eiwitten



Dierlijke vetten



Plantaardige vetten (oliën)



Vitamines en mineralen

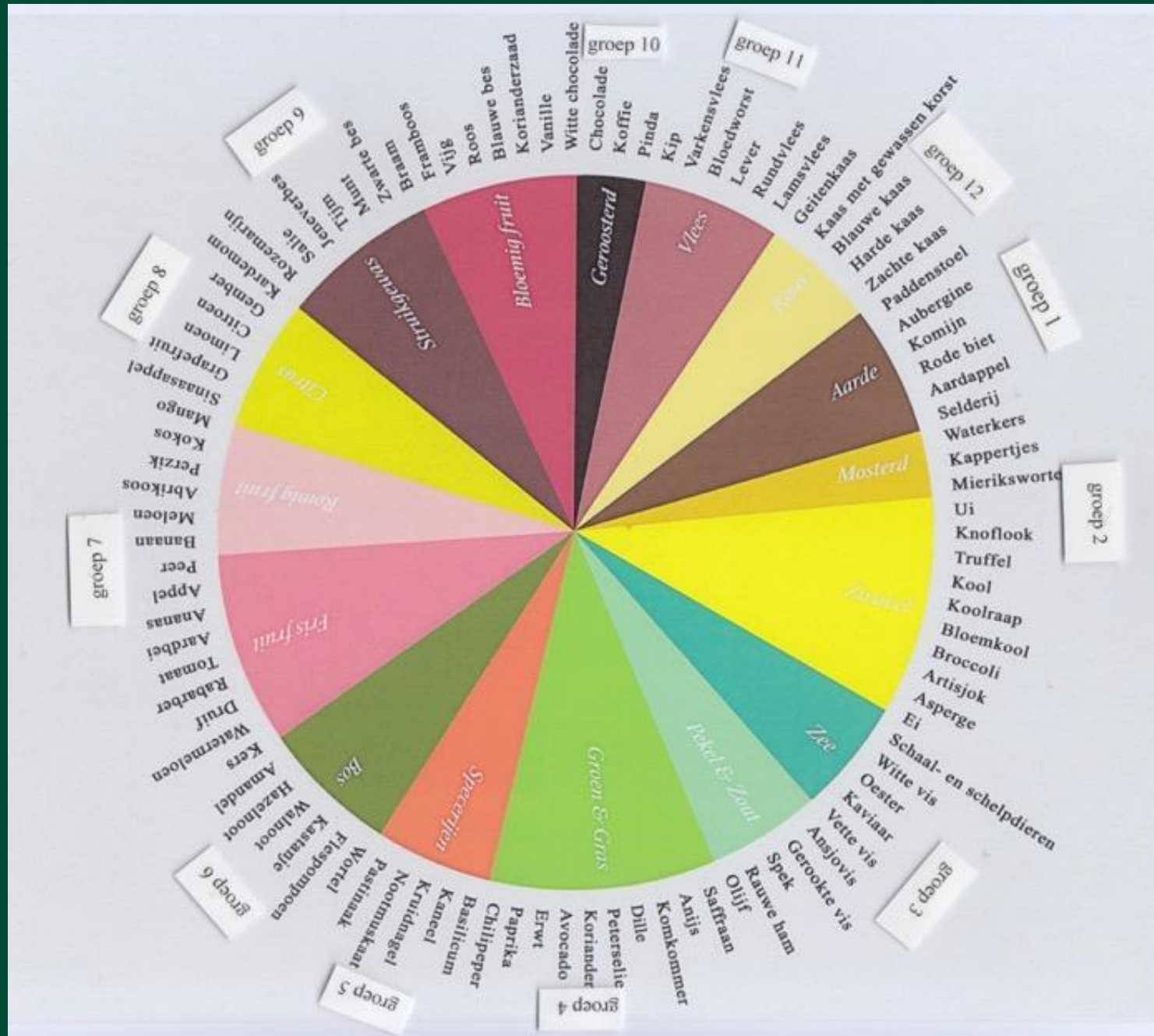


CALCIUM
FOSFOR
KALIUM
NATRIUM
CHLOOR
MAGNESIUM
IJZER
ZINK
KOPER
MANGAAN
JODIUM

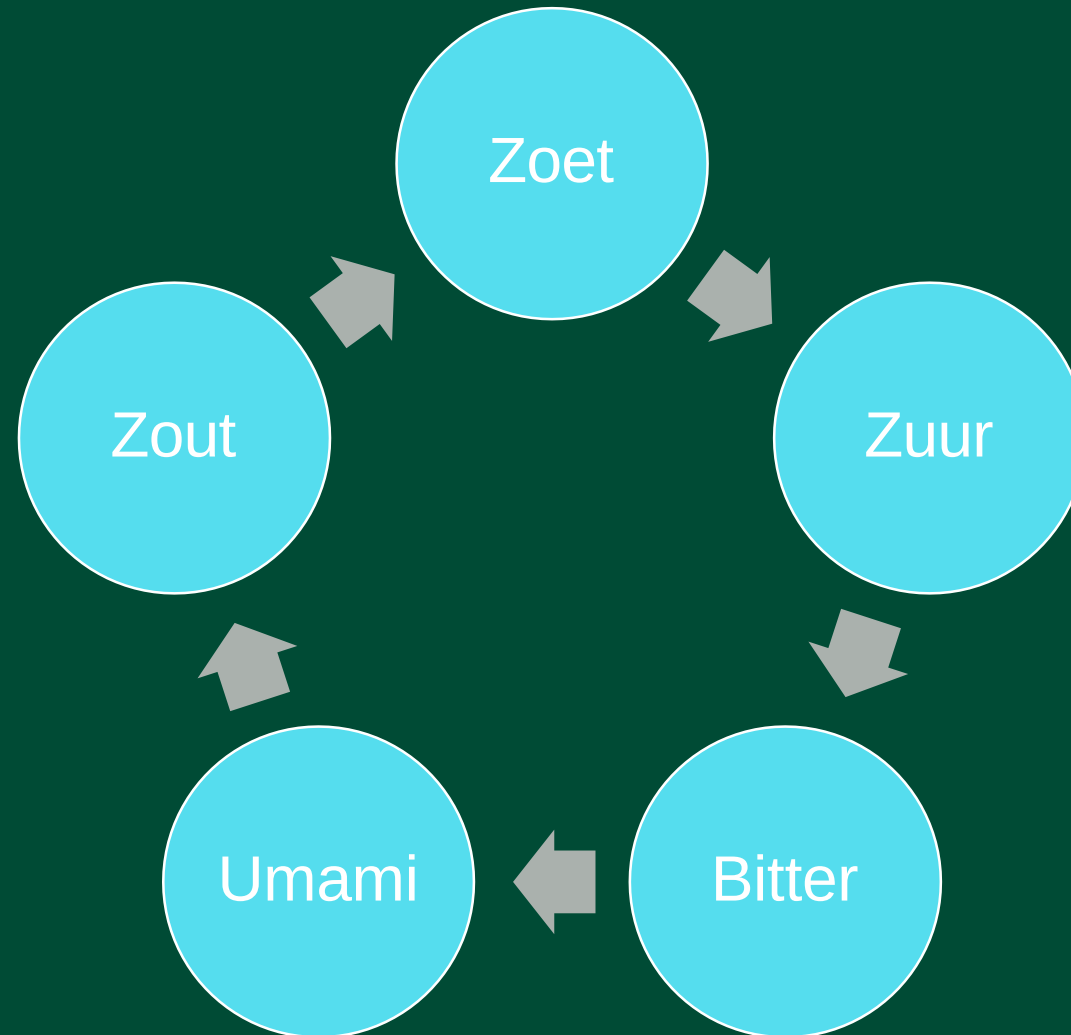
Ontdek je eigen smaakvoorkeur



<https://www.smaakcheck.nl/kanjers/>



De vijf smaken



Welke smaak proef je?



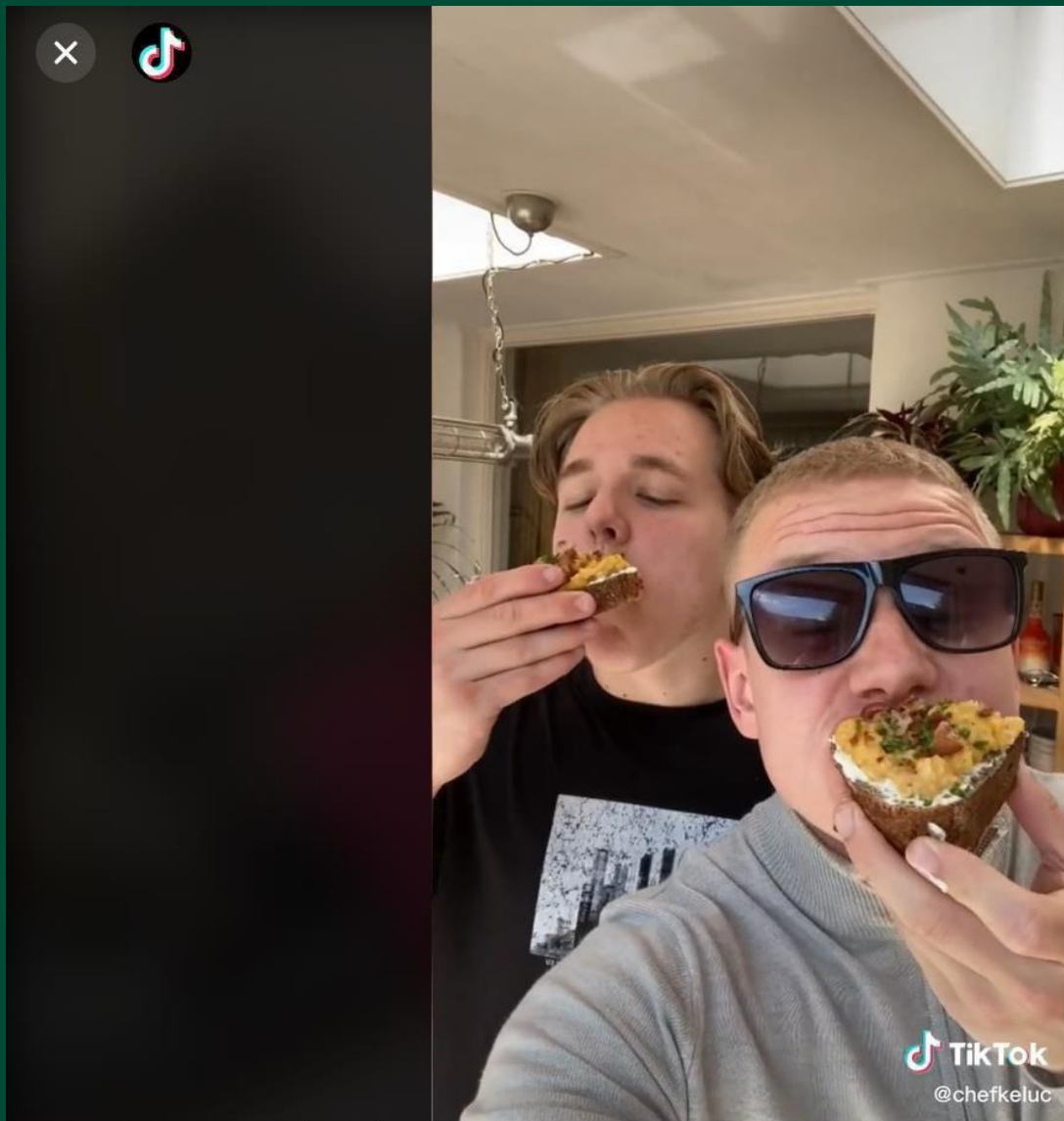
Welke smaak proef je?



De ultieme smaakcombinatie



De challenge



Melden



chefkeluc

ChefkeLuc · 6-8

Volgen

Zo maak je de beste scrambled eggs ooit Chefkes! 🔍 #food
#koken #scrambledeggs #ei #tuurlijkchefke *ad

Betaalde partner

🎵 Love You So - The King Khan & BBQ Show

👍 9799

💬 36



<https://www.tiktok.com/@chefkeluc/video/7106876475...>

Link kopiëren

juni en enkel voor nieuwe klanten @Flink

6-8 Antwoorden



Gaby Wassenaar

@dh_idk

1d geleden Antwoorden



0



Anne-Christine Plâcet

@porkanon1816

6-9 Antwoorden



0



Ruben Gons37

Koken kenne wij wel ofnie chefke



22

Please log in to comment

TikTok



De challenge



- Maak een TikTok filmpje waarin je jouw leeftijdsgenoten laat kennis maken met de nieuwe manier van eten!
- Gebruik hiervoor de pijlers: gezond of duurzaam en natuurlijk smaakvol.



Gastles duurzaam eten



- Het begrip duurzaamheid zal verder verdiept worden.
- Wat kunnen wij doen om duurzaam te eten?
- Je maakt kennis met de volgende duurzame begrippen:
biologisch, keurmerken, lokaal en voedselverspilling.



Gastles gezond eten



- Kennismaken met alle voedingsstoffen
- De route van eten in ons lichaam
- Wat is gezond en ongezond eten eigenlijk?



Gastles Ons eten



- Waar halen wij ons eten?
- Wat zit er in ons eten?
- Vers of kant- en klaar



Open dagen mbo



Lesprogramma challenge



- Ga je als klas hiermee verder?
- Wij hebben een lesprogramma klaar staan
- Project van 6 a 10 weken
- Profiel voeding en consumptie

Instagram Food Boost:



➤ **Stuur een chatbericht met je foto naar: @**