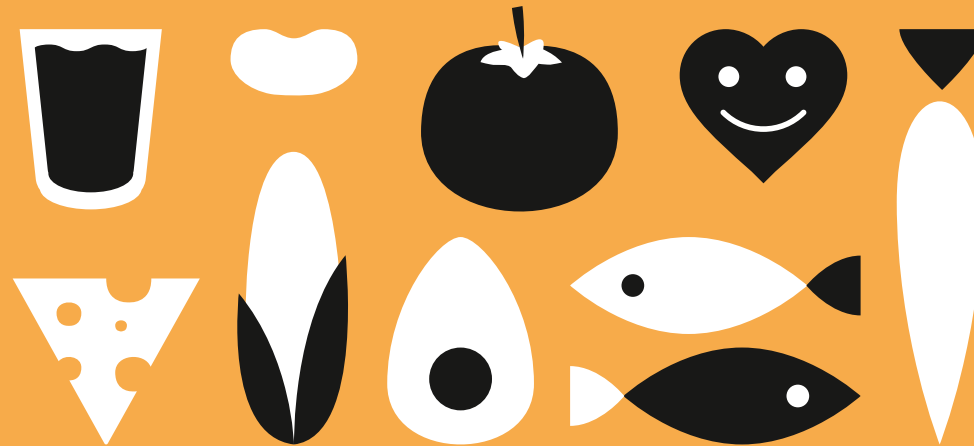


LEKKER GEZOND!

Educatief pakket voor het lager onderwijs
bij de voedingsdriehoek



DEEL 1

INFO VOOR HET SCHOOLTEAM EN DE LEERKRACHT



INHOUDSTAFEL

Voorwoord	3
Aan de slag met dit digiboek	4
1. Info voor het schoolteam en de leerkracht.....	5
1.1 Gezonde school.....	5
1.1.1 Gezondheidsbeleid.....	5
1.1.2 Ouderparticipatie.....	5
1.1.3 Positieve communicatie.....	5
1.2 Gezonde voeding	6
1.2.1 Belang van gezonde voeding.....	6
1.2.2 Eetgedrag beïnvloeden.....	6
1.3 Lesinhouden	7
1.3.1 De voedingsdriehoek.....	7
1.3.1.1 Uitgangspunten.....	7
1.3.1.2 Zones.....	8
1.3.1.3 Tips gezond leven.....	9
1.3.2 Boodschappen doen.....	9
1.3.3 Reclame.....	9
2. Lessuggesties en oefeningen.....	10
2.1 Het lessenpakket en de thema's.....	11
2.2 Overzicht lessuggesties.....	12
2.3 Eerste graad	15
Thema 1: Gezond eten met de voedingsdriehoek.....	15
Thema 2: Gezonde eetmomenten.....	19
2.4 Tweede graad.....	35
Thema 1: Gezond eten met de voedingsdriehoek.....	35
Thema 2: Gezonde eetmomenten.....	41
Thema 3: Boodschappen doen.....	49
Thema 4: Reclame.....	51

2.5 Derde graad	71
Thema 1: Gezond eten met de voedingsdriehoek.....	71
Thema 2: Gezonde eetmomenten.....	74
Thema 3: Boodschappen doen.....	81
Thema 4: Reclame.....	83

3. Projectweek	93
-----------------------------	-----------



VOORWOORD

Fruitmomenten, een gezond ontbijt, leren over de voedingsdriehoek, waterkraantjes ... Scholen zetten een waaier aan initiatieven op touw om gezonde voeding te promoten bij hun leerlingen. Educatieve projecten zoals 'Oog voor Lekkers', 'Aan Tafel!' en 'Het land van Calcimus' klinken heel wat leerkrachten al bekend in de oren. Dat is een veelbelovend begin, maar om het efficiënter, gemakkelijker én duidelijker te maken, staken Gezond Leven, CM en NICE de koppen bij elkaar: 'Lekker Gezond!' bundelt een schat aan informatie rond gezonde voeding in één educatief pakket, met tal van uitgewerkte oefeningen en lessuggesties.

We weten inmiddels allemaal dat gezond eten helpt om goed te groeien, gezonde tanden te krijgen, zich beter in zijn vel te voelen, beter te slapen, ... Maar om al die goede raad ook echt in de praktijk te brengen, dàt is andere koek! Soms ontbreekt de motivatie, op andere momenten worden we gehinderd door smaken of angst voor het onbekende, onwetendheid of verkeerde info en vooral: diepgewortelde gewoontes. Om het pad naar goede eetgewoontes te effenen, is het belangrijk dat kinderen, ouders én leerkrachten goed geïnformeerd en gemotiveerd worden. Een gezonde levensstijl krijg je immers niet van vandaag op morgen. Daarom is het cruciaal dat scholen en ouders de jongere generatie van kleinsaf aan helpen om nieuwe smaken te leren kennen en gezonde keuzes te maken. Zo zullen ze goede eetgewoontes ontwikkelen die ze ook op latere leeftijd blijven aanhouden.

De Vlaamse overheid moedigt alle scholen aan om te werken aan gezondheid op school en een gezondheidsbeleid te maken. Met dit kant-en-klare pakket kunnen leerkrachten meteen aan de slag. Het bevat naast uitgewerkte oefeningen ook lessuggesties voor verschillende vakken. Zo komt gezonde voeding niet enkel in de lessen WO aan bod, maar leren de kinderen ook boodschappen doen in het Frans, oefenen ze op woordbeelden terwijl ze naar groenten zoeken in een woordzoeker en leren ze aan de hand van breuken hoe een gezonde warme maaltijd samengesteld is. Op die manier werken leerkrachten ook aan de eindtermen van andere leergebieden terwijl ze leerlingen iets bijbrengen over voeding. De weblinks in dit pakket linken rechtstreeks door naar websites met duidelijke en up-to-date informatie, downloads en achtergrondinfo.

Het pakket bestaat uit drie luiken.

Deel 1 bevat basisinformatie over een gezondheidsbeleid op school, het belang van gezonde voeding, enkele pedagogische factoren en de lesinhouden.

Deel 2 bestaat uit uitgewerkte lessuggesties, gerangschikt per graad en thema. Deze lessuggesties zijn een mix van verschillende werkvormen: werkblaadjes, digitaal verrijkte oefeningen voor het smartboard of de computerhoek, interactieve klasgesprekken, spelenderwijs leren met activerende werkvormen, activiteiten buiten de school, ...

Deel 3 reikt voorstellen aan voor de invulling van een projectweek.

Leerkrachten kunnen de lessuggesties gebruiken als bron van inspiratie en houvast. Ze zijn volledig aan te passen naargelang de mogelijkheden en inspiratie van het organiserende team. Op die manier kunnen scholen nog efficiënter aan de slag met bestaande en nieuwe initiatieven rond gezonde voeding en nog meer resultaten behalen.

Veel gezond leerplezier!



Dit educatief pakket wordt aangeboden als ondersteunend materiaal binnen het Vlaams schoolfruit-, schoolgroenten- en melkproject 'Oog voor Lekkers'.

In samenwerking met



Met steun van



SCHOOLREGELING GEFINANCIERD
MET EUROPESE MIDDELEN



Vlaamse
overheid

AAN DE SLAG MET DIT DIGIBOEK

Dit lessenpakket is digitaal uitgewerkt zodat het gemakkelijk gebruikt kan worden op een digitaal schoolbord, computer of tablet.

Alle documenten die u nodig hebt in de klas (werkbladen, stappenplannen, ...) kunnen via de respectievelijke icoontjes gedownload en vervolgens geprint worden. De rest van het pakket is digitaal beschikbaar. Hebt u de handleiding met de didactische aanwijzingen en de oplossingen toch ook graag bij de hand om te gebruiken tijdens uw voorbereidingen of tijdens de les, stuur dan een mailtje naar schoolfruit-melk@lv.vlaanderen.be. U krijgt dan een printbare versie toegestuurd.

Colofon

Dit educatief pakket kadert binnen het Vlaams schoolfruit, -groenten en melkproject 'Oog voor Lekkers'. 'Oog voor Lekkers' is een project met co-financiering van de Europese en Vlaamse overheid (beleidsdomeinen Landbouw & Visserij en Welzijn, Volksgezondheid & Gezin) en de respectievelijke sectoren binnen VLAM. En met steun van het departement Onderwijs. Deze publicatie werd gerealiseerd in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven, het Nutrition Information Center (NICE) en de Christelijke Mutualiteit (CM). Het pakket werd uitgewerkt en vormgegeven door Uitgeverij Averbode. Dank aan Plattelandsklassen, Velt en Djapo voor het ter beschikking stellen van materialen.

Auteurs: Elke Lambrecht (Averbode), Jolien Plaete (Gezond Leven), Rosa Luyten (Gezond Leven), Liesbet Dejaegere (Gezond Leven), Hilde De Geeter (NICE), Elke Ghyllebert (CM), Lieve Coffyn (CM)

Redactie: Hanne Vandenbroeck (Averbode)

Eindredactie: Bieke Van Gelder (Averbode)

Illustraties: Jan Heylen (Averbode), Gezond Leven, Oog voor Lekkers

Vormgeving: Leen Remans (Averbode), Paul Hoskens (Averbode)

Digitale verrijkingen: Anne Denivel (Averbode)

Beeldmateriaal: Gezond Leven, Shutterstock

Fotobewerking: Chris Beelen (Averbode)

Verantwoordelijke uitgever:

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Linda De Boeck

Gustave Schildknechtstraat 9

1020 Brussel

www.gezondleven.be

© 2019, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

All rights reserved

DD6654

Legende

-  geschatte duur van de activiteit, uitgedrukt in uren
-  download het document
-  spring naar de bijlage
-  open de url
-  spring naar/open de digiverrijking
-  spring terug naar dit deel
-  spring terug naar de lessuggestie
-  oplossingen/antwoorden
-  hyperlink
-  aandachtspunten bij begeleiding

Op de werkbladen van de eerste graad worden pictogrammen gebruikt om de opdrachten te verduidelijken voor de leerlingen.

-  teken/schrijf
-  omcirkel
-  doorstreep/doorkruis
-  kleur
-  tel
-  knip

1. INFO VOOR HET SCHOOLTEAM EN DE LEERKRACHT

1.1 GEZONDE SCHOOL

1.1.1 Gezondheidsbeleid

Een goed voedings- en gezondheidsbeleid op school is meer dan enkele losstaande acties. Het is een proces waarbij alle betrokkenen samen en geëngageerd toewerken naar een samenhangend beleid. Het succes van dat beleid hangt af van een aantal factoren. Het is in de eerste plaats belangrijk om zo veel mogelijk mensen – directie, schoolteam, leerlingen en ouders – te overtuigen van het belang van gezonde voeding op school. Daarnaast is het ook belangrijk om prioriteiten vast te leggen en doelstellingen voor de school te bepalen. Die giet u in een actieplan, dat op regelmatige basis geëvalueerd en eventueel bijgestuurd wordt. Het geheim voor een succesvolle uitvoering zit in een gezonde mix van educatie, omgevingsinterventies, afspraken en regels, zorg en begeleiding. Denk aan een combinatie van een gezond aanbod (dranken en tussendoortjes, schoolmaaltijden), educatieve activiteiten (interactieve lessen, uitstappen) en heldere afspraken en regels, zowel op school als daarbuiten. De betrokkenheid van het schoolteam en de samenwerking met ouders, Centra Leerlingenbegeleiding, Pedagogische Begeleidingsdiensten en andere organisaties is ook van groot belang.

Om scholen en leerkrachten te ondersteunen bij het ontwikkelen van een voedings- en gezondheidsbeleid, ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven een aantal [handige tools, checklists en materialen](#).

Met dit pakket kunt u voornamelijk invulling geven aan [de pijler educatie](#). Gezond Leven ontwikkelde voor de invulling daarvan al [een leerlijn rond voeding en eetgedrag](#). De lessuggesties in dit pakket passen hier helemaal in.

1.1.2 Ouderparticipatie

Kinderen kiezen niet altijd bewust voor hun eigen levensstijl. Hun ouders bepalen vaak wat de pot schaft en kinderen imiteren de eetgewoontes die ze voorgeschoteld krijgen. Ouders hebben een voorbeeldfunctie. Zij hebben de

meeste invloed op de ontwikkeling van de eetgewoonten van kinderen. Wilt u als school een positieve invloed hebben op de eetgewoonten van kinderen, dan zijn ouders dus dé partners bij uitstek. Informeer hen niet alleen over de acties die de school op poten zet, maar betrek hen actief bij de uitvoering ervan. Samen bereiken jullie het beste resultaat! U kunt bijvoorbeeld de ouderraad betrekken bij het opzetten van het gezondheidsbeleid, de medewerking van ouders vragen bij het uitwerken van een les, activiteiten organiseren waaraan ouders samen met hun kinderen kunnen deelnemen, toastjes met gezonde (en vaak nog onbekende) groente- of notenspreads aanbieden tijdens een oudercontact, ...

Dit pakket bevat ook activiteiten waaraan ouders kunnen meewerken. We baseerden ons daarvoor op de verschillende lagen van [het participatiehuis](#) van de cel ouderbetrokkenheid (COB) van de drie ouderkoepels GO!-ouders, KOOGO en VCOV. Eigen ideeën of bestaande (ouder)initiatieven lichtjes aanpassen zodat ze binnen het gezondheidsbeleid passen, kunnen we alleen maar aanmoedigen.

LEESTIP! [Link](#) Inspiratieboekje 'Ouderbetrokkenheid'

1.1.3 Positieve communicatie

Naast de school en de ouders, willen we ook de kinderen op een positieve manier stimuleren om na te denken over hun eigen eetgewoonten. Het is echter uitermate belangrijk om niet te oordelen of te stigmatiseren, deels omdat dat niet de gewenste resultaten oplevert, maar ook omdat er (ongekende) problemen of moeilijkheden aan de grondslag van slechte gewoontes kunnen liggen. Mocht u zo'n probleem opmerken dan kunt u best contact opnemen met leerlingbegeleiding of het CLB van uw school. Ook de huisarts kan in zo'n gevallen raad bieden.

LEESTIP! [Link](#) Eetexpert, het kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen
[Link](#) Ondersteunende fiche voor communicatie over gewicht en eetgedrag voor schoolteams (Eetexpert)

1.2 GEZONDE VOEDING

1.2.1 Belang van gezonde voeding

Hoewel iedereen baat heeft bij een evenwichtige en gevarieerde voeding, geldt dat in het bijzonder voor kinderen. Gezonde voeding levert de nodige energie voor dagelijkse activiteiten en laat kinderen toe zich optimaal te ontwikkelen. Kinderen die gezonder eten hebben een gezonder gebit en gewicht. Bovendien hebben ze een hogere weerstand, waardoor ze minder vaak ziek zijn. Hoe gezonder het kind eet en beweegt, hoe gezonder het opgroeit en hoe minder kans het loopt om later last te krijgen van chronische aandoeningen zoals overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes, osteoporose en sommige vormen van kanker. Naast de gunstige effecten op lichamelijk vlak, zijn de voordelen van gezonde voeding ook zichtbaar op mentaal vlak. Kinderen die er gezonde eetgewoonten op nahouden, zijn beter gezind, voelen zich beter in hun vel en slapen beter. Verder dragen gezonde en evenwichtige eetgewoonten bij aan een verhoogde concentratie, een groter leervermogen en betere schoolprestaties.

Wanneer we het over voeding hebben, zijn gezondheid en milieu moeilijk van elkaar los te koppelen. We staan wereldwijd voor een grote uitdaging voldoende gezond voedsel produceren voor iedereen, nu en in de toekomst, zonder de draagkracht van de aarde te overschrijden. Met een gezond voedingspatroon draagt u niet alleen zorg voor uw eigen gezondheid, maar ook voor de planeet. Ook kinderen kunnen hun steentje bijdragen door van jongs af aan gezonde en milieuverantwoorde voedingskeuzes te leren maken.

Let op! De lesblaadjes van Lekker Gezond gaan niet verder in op het milieu-aspect van voeding. De focus ligt op gezondheid.

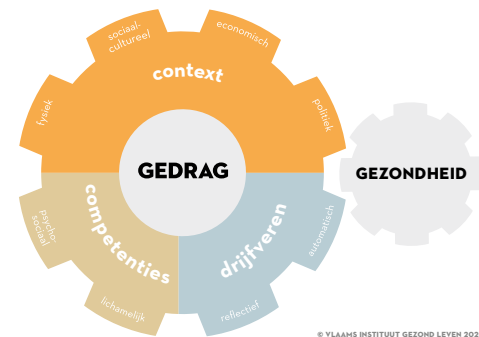
1.2.2 Eetgedrag beïnvloeden

Waarom eet die ene leerling niet graag een appel? Hoe komt het dat er bij die andere leerling steeds hetzelfde beleg tussen de boterhammen zit? Wat maakt dat een aantal leerlingen 's morgens niet ontbijt?

Elk eetpatroon is het resultaat van een complex samenspel van verschillende factoren. Mensen kiezen bijvoorbeeld voor een zoete snack omdat ze zich hongerig en moe voelen (binnen de persoon) of omdat iemand het

hen vriendelijk aanbiedt (buiten de persoon). Als u leerlingen echt wilt aanmoedigen om gezond te eten en een verandering in hun eetgewoonten wilt teweegbrengen, is het belangrijk om te begrijpen welke factoren een rol spelen bij het kiezen van bepaalde voedingsmiddelen. Sommige kunnen immers beïnvloed worden, andere minder of helemaal niet.

Onze levensstijl is in de eerste plaats afhankelijk van onze psychische en fysieke **competenties** en onze **drijfveren**. Weten wat gezond en ongezond is, is dus slechts een eerste stap. Er zijn bijvoorbeeld ook bepaalde motorische vaardigheden nodig, zoals kunnen koken. Ook motivatie speelt een rol: met een doel voor ogen is het makkelijker om nieuwe patronen vol te houden. Wie écht die 5 km wil halen, houdt zijn loopschema makkelijker vol, bijvoorbeeld. Een schema kan ook handig zijn om uw frisdrankgebruik af te bouwen: vervang frisdranken geleidelijk aan door water, tot u slechts nog bij uitzondering frisdrank drinkt. Daarnaast heeft ook de **context** een niet te onderschatten invloed. Eten vrienden en familie regelmatig met veel smaak een vegetarische maaltijd, dan is de kans groot dat u dat ook eens wilt proberen. Ook de fysieke context, bv. een gezond drankenaanbod op school, beïnvloedt iemands gedrag.



Het gezond gedragswiel vat op een toegankelijke manier samen welke determinanten gezond en ongezond gedrag beïnvloeden.

We kunnen gedrag – gezond of ongezond – dus verklaren door naar al die verschillende factoren te kijken. Wilt u een gezonde leefstijl bevorderen bij anderen? Dan loont het de moeite om in te zetten op competenties (vergroten van kennis en versterken van vaardigheden), drijfveren (motiveren) én context (het aanbieden van een gezonde omgeving). Het gedragswiel werd ook toegepast op eetgedrag: [Wat bepaalt ons eetgedrag volgens het gedragswiel?](#)

1.3 LESINHOUDEN

1.3.1 De voedingsdriehoek

Dit educatieve pakket gaat uit van de principes van de voedingsdriehoek. Het is aan te raden om de informatie over de voedingsdriehoek grondig door te nemen vooraleer u start met [het lessenpakket](#). Zo kunt u vragen van leerlingen vlot beantwoorden en kunt u hen ook beter motiveren.

1.3.1.1 Uitgangspunten

Gezond eten: wat is dat nu precies? En hoe kunt u ook milieuverantwoorde keuzes maken? In de media verschijnen zoveel tegenstrijdige berichten dat men op den duur het bos door de bomen niet meer ziet. Daarom verzamelde Vlaams Instituut Gezond Leven alle huidige wetenschappelijke kennis over gezonde en milieuverantwoorde voeding – wat krijgt de voorkeur, wat wordt beter beperkt – in de voedingsdriehoek. Eten volgens de voedingsdriehoek is niet alleen goed voor uw eigen gezondheid, maar ook voor de planeet! Gezond en milieuverantwoord eten gaan namelijk heel sterk hand in hand. Deze drie uitgangspunten liggen aan de basis van de voedingsdriehoek:

1

Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding

Door meer groenten en fruit (bij voorkeur van het seizoen), peulvruchten, volle granen en noten te eten, opteert u niet alleen voor een betere gezondheid, u helpt er ook het milieu mee. De voedingsdriehoek geeft het advies om minder vlees te eten, waarbij de focus voornamelijk gelegd wordt op het beperken van rood en bewerkt vlees. Probeer bewust met uw vleesconsumptie om te springen. En denk ook eens aan alternatieve eiwitbronnen zoals peulvruchten. Meer plantaardig eten doe je vanaf nu met de handige halfhalf-richtlijn: kies de helft van de week voor plantaardig.

2

Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën

Lege calorieën zoals frisdrank, chips, koeken en alcoholische dranken staan in de rode bol buiten de voedingsdriehoek. Wat hebben deze producten gemeen? Ze leveren energie (calorieën), maar weinig of geen nuttige voedingsstoffen (vooral suiker en/of vet). Lege calorieën vullen wel, maar zijn niet voedzaam. Hoewel ze overbodig zijn, zitten ze toch sterk verankerd in onze voedingsgewoonten. En we eten en drinken er al snel te veel van, omdat ze aantrekkelijk, overal verkrijgbaar en makkelijk te consumeren zijn. Helemaal schrappen is ook hier niet nodig, maar eet deze producten minder vaak en in kleine porties.

3

Vermijd voedselverlies en matig uw consumptie

We eten vaak meer dan nodig is. Dat heeft niet alleen een impact op onze gezondheid, maar ook het milieu lijdt hieronder. Uw maaltijden gericht plannen, een boodschappenlijstje opstellen en aandacht besteden aan de grootte van uw porties zorgt ervoor dat u niet te veel eet én dat u minder voedsel moet weggooien.

Met deze drie uitgangspunten van de voedingsdriehoek in het achterhoofd maakt u alvast een goeie start.



1.3.1.2 Zones

De kleuren in de voedingsdriehoek weerspiegelen het effect van de producten in die laag op de gezondheid. En wat goed is voor uw gezondheid, is meestal ook goed voor het milieu. Zo ziet u helemaal bovenaan 'water' staan. Water is cruciaal voor de vochtbalans van het lichaam. Daarom krijgt water voorrang boven alles. De voorkeur gaat naar kraanwater, want dat is beter voor het milieu dan flessenwater. Ook koffie en thee zijn gezonde dranken, maar omwille van de cafeïne en theïne worden ze niet aangeraden voor kinderen. Andere dranken worden verdeeld over de voedingsdriehoek.

LEESTIP! [Link](#) Gezond drinken: wat wel en wat niet?



De voedingsdriehoek zelf is onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. De rode bol staat los van de driehoek.

- **Donkergroene zone**
Voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Een overwegend plantaardig voedingspatroon heeft bovendien een lagere milieu-impact. Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen.
- **Lichtgroene zone**
Voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.
- **Oranje zone**
Voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die bij hoge consumptie mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bijv. ijzer in rood vlees, vetoplosbare vitaminen in boter. Voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong hebben over het algemeen een hogere milieu-impact. Vooral rund- en lamsvlees (rood vlees) leggen veel druk op de planeet.
- **Rode zone**
De rode bol staat los van de driehoek en bevat lege calorieën. Deze voedingsmiddelen leveren veel energie, maar weinig of geen nuttige voedingsstoffen. Ze vullen wel, maar zijn niet voedzaam. Aan deze producten werd heel wat suiker, vet en/of zout toegevoegd, en/of werd het ongunstige gezondheidseffect voldoende overtuigend aangetoond. Ze zijn vaak ultrabewerkt en kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood ... Deze voedingsmiddelen zijn overbodig in een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon. Probeer ze dus niet te vaak en niet te veel te eten en drinken.

Er is ook een **grijze zone** die niet visueel weergegeven wordt. Deze bestaat uit producten die afgeleid zijn van de basisvoedingsmiddelen in de driehoek en die bepaalde bewerkingen hebben ondergaan (zoals fruitsap en wit brood) of waaraan suiker, vet en/of zout werd toegevoegd (zoals chocolademelk en gezouten noten). Voedingsmiddelen uit de grijze zone zijn niet meer zo gezond als het basisvoedingsmiddel. Ze krijgen dus niet de voorkeur. Ze behouden wel nog een zekere voedingswaarde en er is geen overtuigend bewijs voor een gezondheidsschadend effect. Daarom behoren ze niet tot de rode zone. Voor een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon eet u het best vooral voedingsmiddelen uit de voedingsdriehoek zelf (en in verhouding meer uit de bovenste lagen). Producten uit de rode bol beperkt u het best. Gebruik ze af en toe en kies voor een kleine portie. Goed voor de gezondheid én voor het milieu!

- LEESTIP!**
- [Link](#) Achtergrondinformatie per voedingscategorie
 - [Link](#) De voedingsdriehoek uit de doeken
 - [Download](#) Informatiebundel 'Voeding en duurzaamheid'
 - [Download](#) Informatiebundel 'Voeding en gezondheid'
 - [Download](#) Basistekst voedingsdriehoek

1.3.1.3 Tips gezond leven

De drie uitgangspunten van de voedingsdriehoek vormen de wetenschappelijke basis voor de **tips** die hier volgen. Ze helpen u om gericht na te denken over **wat** u nu het best eet en **hoe** u dat het best doet.

Wat is gezond eten?

- Drink vooral kraanwater
- Eet meer groenten en fruit, bij voorkeur van het seizoen
- Kies vaker voor peulvruchten, volle granen en noten
- Eet minder vlees en verkies gevogelte, vis en eieren boven rood en bewerkt vlees
- Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën zoals frisdrank, snacks en snoep
- Vermijd voedselverlies
- Eet niet meer dan uw lichaam nodig heeft

Hoe kan je gezonder eten?

- Varieer en zoek alternatieven.
- Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen.
- Eet bewust en met mate.
- Pas uw omgeving aan.
- Werk stapsgewijs.
- Geniet van wat u eet!

LEESTIP! [Link](#) Wat eet je het best en hoe doe je dat: Gezond Leven tips

1.3.2 Boodschappen doen

Gezonde voedingsgewoonten beginnen bij gezond boodschappen doen. Dat gaat van thuis een boodschappenlijstje maken tot kritisch kijken in de winkel zelf. Een boodschappenlijstje is een hulpmiddel en een houvast: het bespaart tijd en u bent minder geneigd om (ongezonde) impulsaankopen te doen. Bovendien helpt het om geld te besparen en minder voedsel te verspillen. Kritisch kijken naar voedingsmiddelen in de winkel helpt daarnaast ook bij het maken van gezondere keuzes. Etiketten leren lezen en ontleden is daarbij een belangrijke stap.

LEESTIP! [Link](#) Gezonde inkopen in de supermarkt

1.3.3 Reclame

Reclame is overal: op straat, op de televisie of het internet, zelfs in de winkel zelf. Daarom is het nodig om leerlingen daarvan bewust te maken en hen kritisch te leren kijken naar reclame. We leren hen hoe ze reclame kunnen herkennen (een gekend figuurtje op een verpakking is bijvoorbeeld ook reclame) en hoe ze er bewust mee kunnen omgaan.

LEESTIP! [Link](#) Voedingsreclame: invloed op kinderen en jongeren
[Download](#) Inspiratiebundel 'Lekkere reclame' (voor secundair onderwijs)

LEKKER GEZOND!

Educatief pakket voor het lager onderwijs
bij de voedingsdriehoek



DEEL 2

LESSUGGESTIES EN OEFENINGEN

2. LESSUGGESTIES EN OEFENINGEN

2.1 Het lessenpakket en de thema's

Dit lessenpakket bevat lessuggesties en (digitale) oefeningen voor de drie graden van het lager onderwijs, ingedeeld per graad en per thema:

- **Thema 1 - Gezond en milieuverantwoord eten met de voedingsdriehoek**

Lessuggesties rond de voedingsdriehoek

In dit hoofdstuk breiden we onze kennis over de voedingsdriehoek uit.

We gaan dieper in op de volgende vragen: Waarom eten we?

Wat gebeurt er in ons lichaam met ons voedsel? Wat is gezonde voeding?

- **Thema 2 - Gezonde eetmomenten**

Lessuggesties rond de verschillende maaltijden

In dit hoofdstuk vindt u voornamelijk doe-opdrachten waarbij de kennis van de voedingsdriehoek in de praktijk wordt omgezet. Er wordt ingegaan op de verschillende maaltijdmomenten. We denken na over hoe we lekker en gezond kunnen ontbijten en lunchen. We gaan zelf aan de slag en bereiden verschillende gezonde gerechten, tussendoortjes en drankjes.

- **Thema 3 - Gezond boodschappen doen**

Lessuggesties rond boodschappen doen

In dit hoofdstuk gaan we zelf boodschappen doen. We maken een gezond boodschappenlijstje en bekijken de verpakkingen van een aantal voedingsmiddelen. Deze oefeningen richten zich voornamelijk op de tweede en de derde graad.

- **Thema 4 - Reclame**

Lessuggesties rond reclame

Tijdens het boodschappen doen letten we op de verkoopstechnieken die worden gehanteerd in een winkel. We leren kritisch naar reclame kijken.

Deze oefeningen richten zich voornamelijk op de tweede en de derde graad.

Bij de uitwerking van sommige lessuggesties is het aangewezen om leerlingen te vragen bepaalde materialen mee te brengen of om hulp van ouders in te roepen. Bij die lessuggesties wordt een briefsjabloon aangeboden dat u kunt aanpassen aan uw specifieke noden en behoeften. U kunt eventueel ook het logo van uw school toevoegen.



2.2 OVERZICHT LESSUGGESTIES

Thema 1 – Gezond en milieuverantwoord eten met de voedingsdriehoek

Eerste graad	Gezond of niet? INTERACTIEF KLASGESPREK W&T – gezondheid Nederlands – spreken & luisteren 15	De voedingsdriehoek INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD W&T – gezondheid 16	Meer groenten en fruit INTERACTIEVE KENNISLES/WERKBLAD W&T – gezondheid Wiskunde – getallen 17	Gezonde kunstwerken met groenten en fruit DOE-OPDRACHT Muzische vorming – beeld 18	Fruitige wiskunde INTERACTIEVE KENNISLES Wiskunde – getallen en/of meten 18	
Tweede graad	Het spijsverteringsstelsel INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD W&T – natuur W&T – gezondheid 35	Wat weten we (nog) over gezonde voeding? STELLINGENSPEL W&T – gezondheid 36	De voedingsdriehoek ontleed INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD W&T – gezondheid 37	Voedingsdriehoek-kwartet INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD W&T – gezondheid 38	Plantaardig versus dierlijk voedsel INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD W&T – gezondheid 39	Mmmm, Melk! INTERACTIEF KLASGESPREK/DOE-OPDRACHT W&T – gezondheid Muzische vorming – media Nederlands – spreken 40
Derde graad	Ons spijsverteringsstelsel DOE-OPDRACHT/WERKBLAD W&T – gezondheid/natuur/techniek 72	De voedingsdriehoek ontleed INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD W&T – gezondheid/natuur Frans – mondelinge interactie 73				

Thema 2 – Gezonde eetmomenten

Eerste graad	Soorten maaltijden INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD M&M – tijd W&T – gezondheid 19	Ontbijtpuzzel DOE-OPDRACHT/ WERKBLAD W&T – gezondheid 20	Gezond ontbijten in de klas DOE-OPDRACHT W&T – gezondheid W&T – techniek 21	Sterren in onze lunchbox INTERACTIEF KLASGESPREK/DOE- OPDRACHT W&T – gezondheid W&T – techniek 22	Groenten, groenten en nog eens groenten INTERACTIEF KLASGESPREK Muzische vorming – muziek 23	Een bord vol groenten DOE-OPDRACHT W&T – gezondheid 23	Van wie hou je het meest? INTERACTIEF KLASGESPREK/LEESTEKST Nederlands – lezen 24	
	Tafelmanieren INTERACTIEF KLASGESPREK Nederlands – luisteren W&T – gezondheid 24	Wat groeit er in onze tuin? DOE-OPDRACHT W&T – natuur 25	De Proefkampioen DOE-OPDRACHT W&T – gezondheid 25	Fruit- en groentesatés DOE-OPDRACHT Wiskunde – meetkunde W&T – gezondheid 26				
Tweede graad	Interview over eetgewoonten INTERACTIEF KLASGESPREK/DOE- OPDRACHT W&T – natuur Nederlands – spreken & luisteren 43	Het verhaal van Josse INTERACTIEF KLASGESPREK /SCHRIJFOPDRACHT W&T – gezondheid Nederlands – lezen & schrijven 43	Brood bakken in de klas DOE-OPDRACHT/ WERKBLAD W&T – techniek Wiskunde – meten 44	Groentespread maken INTERACTIEF KLASGESPREK /DOE-OPDRACHT W&T – techniek 46	Een bord vol breuken INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD W&T – gezondheid Wiskunde – getallen 47	Van welk geheel ben ik een deel? INTERACTIEF KLASGESPREK /DOE-OPDRACHT Muzische vorming – beeld 48		
Derde graad	Tips: gezonder eten INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD W&T – gezondheid Nederlands – luisteren 76	Laat zien hoe het moet INTERACTIEF KLASGESPREK /DOE-OPDRACHT Muzische vorming – muziek & beweging 77	Ontbijtwister DOE-OPDRACHT W&T – gezondheid 77	Wat kan er allemaal in een lunchbox? INTERACTIEF KLASGESPREK /DOE-OPDRACHT W&T – gezondheid Nederlands – schrijven Muzische vorming – beeld 78	Buddha bowl DOE-OPDRACHT W&T – techniek 78	Potluck DOE-OPDRACHT W&T – techniek 79	Gezond tussendoor INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD W&T – gezondheid NL – schrijven & taalbeschouwing 80	Water saai? Not! DOE-OPDRACHT W&T – gezondheid/ techniek 81

Thema 3 – Boodschappen doen

Tweede graad	Boodschappen doen	Verpakkingen lezen
	INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD M&M – sociaal- economische verschijnselen Nederlands – spreken & luisteren 49	INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD M&M – sociaal- economische verschijnselen 50

Derde graad	Faire des courses	Boodschappen doen
	DOE-OPDRACHT/ WERKBLAD Frans – mondelinge interactie 82	INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD M&M – sociaal- economische verschijnselen Wiskunde – getallen 82

Thema 4 – Reclame

Tweede graad	Reclame is overal!	Reclame in de winkel
	INTERACTIEF KLASGESPREK/DOE- OPDRACHT M&M – sociaal- economische verschijnselen Muzische vorming – beeld 52	DOE-OPDRACHT/ WERKBLAD M&M – sociaal- economische verschijnselen 53

Derde graad	Reclame is overal!
	DOE-OPDRACHT/ WERKBLAD M&M – sociaal- economische verschijnselen Muzische vorming – beeld 84

2.3 EERSTE GRAAD

Thema 1: Gezond eten met de voedingsdriehoek

In dit thema maken we kennis met de voedingsdriehoek aan de hand van verschillende oefeningen. De leerlingen leren wat gezonde voeding inhoudt en komen te weten waarom het belangrijk is om gezond te eten.

LEESTIP!

- [Link](#) De voedingsdriehoek: achtergrondinformatie
- [Link](#) De voedingsdriehoek: digitale materialen downloaden
- [Link](#) De voedingsdriehoek: affiches e.d. gratis bestellen

Eindtermen

W&T - natuur

- 1.1 De leerlingen kunnen gericht waarnemen met alle zintuigen en kunnen waarnemingen op een systematische wijze noteren.

W&T - gezondheid

- 1.17 De leerlingen kunnen gezonde en ongezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam.

Nederlands - spreken & luisteren

- 1.9 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = beschrijven) de informatie achterhalen in een gesprek met bekende leeftijdgenoten.
- 2.5 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) het gepaste taalregister hanteren als ze vragen van de leerkracht in verband met een behandeld onderwerp beantwoorden.

Sociale vaardigheden

- 2. De leerlingen kunnen in functionele situaties een aantal verbale en niet-verbale gespreksconventies naleven.

Muzische vorming - beeld

- 1.6 De leerlingen kunnen tactiele, visuele impressies, ervaringen, gevoelens en fantasieën op een beeldende manier weergeven.

Wiskunde - getallen

- 1.1 De leerlingen kunnen tellen en terugtellen met eenheden, tweetallen, vijftallen en machten van tien.
- 1.13 De leerlingen voeren opgaven uit het hoofd uit waarbij ze een doelmatige oplossingsweg kiezen op basis van inzicht in de eigenschappen van bewerkingen en in de structuur van getallen.

Wiskunde - meten

- 2.1 De leerlingen kennen de belangrijkste grootheden en maateenheden met betrekking tot lengte, oppervlakte, inhoud, gewicht (massa), tijd, snelheid, temperatuur en hoekgrootte en ze kunnen daarbij de relatie leggen tussen de grootheid en de maateenheid.
- 2.3 De leerlingen kunnen veel voorkomende maten in verband brengen met betekenisvolle situaties.

Gezond of niet?

INTERACTIEF KLASGESPREK

Leergebied

W&T - gezondheid
Nederlands - spreken & luisteren

Tijdsduur



Materialen

- [Download](#) Foto's van diverse voedingsmiddelen
- [Download](#) Groene en rode smiley
- [Link](#) De voedingsdriehoek: digitale materialen downloaden
- [Link](#) De voedingsdriehoek: affiches e.d. gratis bestellen

Aan de slag!

Vooraf Verstop de foto's van de voedingsmiddelen (evenveel als het aantal leerlingen) in de klas.

- Laat de leerlingen de foto's zoeken. Wanneer een leerling een foto heeft gevonden, gaat hij/zij vooraan in de klas staan.
- Geef de leerlingen even de tijd om hun foto goed te bekijken. Laat elke leerling daarna om de beurt luidop de foto bespreken:
 - Wat staat er op de foto?
 - Hoe ruikt het/smaakt het/voelt het aan?

- Vindt de leerling het lekker?
 - Deel de foto's op basis van het gesprek op in twee groepen: 'lekker' en 'niet lekker'. Gebruik hiervoor de afbeeldingen met de rode en groene smiley. Laat de leerlingen eventueel op een actieve manier stemmen, bv. rechtstaan/blijven zitten.
 - Haal het thema gezondheid aan en stimuleer de leerlingen om hier zelf op in te gaan:
 - Zijn al die lekkere dingen wel zo goed voor de gezondheid?
 - Welke 'lekkere' voedingsmiddelen helpen ons groeien, spelen, leren ...?
 - Welke voedingsmiddelen zorgen ervoor dat ons lichaam gezond blijft?
 - ...
 - Toon en bespreek de twee stapels met foto's:
 - Is dit goed voor de gezondheid?
 - Waarom wel? *Dit helpt om te groeien, actief te zijn en gezond te blijven.*
 - Waarom niet? *Dit helpt onze gezondheid weinig tot niet.*
- Maak zo samen een nieuwe indeling: 'goed voor de gezondheid' en 'niet zo goed voor de gezondheid'.
- Kom samen met de leerlingen tot de ontdekking dat 'lekker' niet altijd gelijk is aan 'goed voor de gezondheid'. Leg aan de leerlingen uit dat het (ook voor volwassenen) niet altijd gemakkelijk is om te weten wat je beter wel eet en wat beter niet te vaak. De voedingsdriehoek kan ons hierbij helpen.
 - Hang een affiche van de voedingsdriehoek op in de klas.

De voedingsdriehoek

INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD

Leergebied

W&T – gezondheid

Tijdsduur



Materialen

- [Bijlage](#) Werkblad 1 'Meer/minder'
- [Download](#) Foto's van diverse voedingsmiddelen
- [Link](#) De voedingsdriehoek: Wat is gezond eten? (filmpje)
- [Link](#) De voedingsdriehoek: digitale materialen downloaden
- [Link](#) De voedingsdriehoek: affiches e.d. gratis bestellen

Aan de slag!

- Laat de kinderen als inleiding naar het filmpje 'De voedingsdriehoek: Wat is gezond eten?' kijken en bespreek uitgebreid: niet alle voedingsmiddelen zijn even noodzakelijk; sommige voedingsmiddelen zijn zeer goed voor onze gezondheid (bv. fruit en groenten), andere niet (bv. frisdrank).
- Haal er dan de voedingsdriehoek bij en bespreek de indeling van de voedingsdriehoek (boven versus onder, de losstaande rode bol ...) aan de hand van het filmpje en aanvullende vragen. *Wat bovenaan staat eten we beter wat meer: het zijn gezonde dingen waar de gemiddelde Vlaming vaak wat te weinig van eet. De hartjes geven het effect op de gezondheid weer: hoe lager in de driehoek, hoe minder positief de effecten op de gezondheid zijn. Van deze voedingsmiddelen eten we vaak wat te veel, vandaar de boodschap om er minder van te eten. Voedingsmiddelen in de rode bol hebben een negatief effect op de gezondheid en eten we dus best zo weinig mogelijk.*
- Overloop de verschillende gekleurde zones. Sta lang genoeg stil bij iedere zone en de bijhorende voedingsmiddelen. Vergeet zeker het water niet en ga ook even op zoek naar de plaats van melk in de voedingsdriehoek. De rode bol staat los van de driehoek. Herhaal/vraag of ze nog weten waarom dat zo is. *Dit zijn voedingsmiddelen die we af en toe weleens mogen eten, maar niet te vaak en niet te veel.*
- Neem er de foto's bij om wat ze net geleerd hebben om te zetten naar de praktijk en de eigen leefwereld. Laat de leerlingen de foto's rangschikken volgens de kleuren van de voedingsdriehoek (donkergroen, lichtgroen, oranje en rood). Benadruk nog eens de betekenis van de kleuren. U kunt de foto's

ook vervangen door verpakkingen van voedingsmiddelen. Neem er zelf een aantal mee naar de klas of vraag aan de leerlingen om er enkele van thuis mee te brengen, bijvoorbeeld van hun favoriete drank of tussendoortje. Zo is er meteen ook een koppeling met hun leefwereld.

- Digi** - Om de zones van de voedingsdriehoek nog verder in te oefenen kunt u de leerlingen werkblad 1 (Meer/minder) individueel laten invullen en/of de digitale oefening maken.

Meer groenten en fruit

INTERACTIEVE KENNISLES/WERKBLAD

Leergebied

W&T – gezondheid
Wiskunde – getallen

Tijdsduur



Materialen

- **Bijlage** Werkblad 2 'Fruit of groente?' (1e leerjaar)
- **Bijlage** Werkblad 3 'Fruit of groente?' (2e leerjaar)
- **Download** Foto's van groenten en fruit

Aan de slag!

- Herhaal indien nodig kort de verschillende zones van de voedingsdriehoek. Ga dan in op groenten en fruit. Toon de foto's van de groenten. Laat er enkele benoemen. Vraag hoe we deze groep noemen. **Groenten**. Doe hetzelfde met de foto's van het fruit.
- In welke zone van de voedingsdriehoek staan groenten en fruit?
De donkergroene zone. Wat leren we daaruit? **Dit zijn voedingsmiddelen die gezond zijn en waar we best veel van eten**.
- Hang de foto's op het bord.
- Maak een top 3 van de lievelingsgroenten en het lievelingsfruit van de klas: turf samen hoeveel leerlingen een bepaalde groente of een bepaalde fruitsoort graag lusten. Laat hen bijvoorbeeld naar voren komen en een streepje zetten bij hun favoriete groente of fruit. Welke groente en welke fruitsoort zijn het populairst?

DOETIP!

Link Fruitige wiskunde: gebruik deze lessuggestie om een les wiskunde te geven met concreet materiaal rond turven (1e leerjaar) of groepjes maken (2e leerjaar).

- Digi** - Deel het werkblad (Fruit of groente?) uit en/of zet de digitale oefening klaar. Leg de oefening uit en geef de leerlingen even de tijd om ze te maken. Bespreek daarna de oplossingen klassikaal.

Gezonde kunstwerken met fruit en groenten

DOE-OPDRACHT

Leergebied

Muzische vorming – beeld

Tijdsduur



Materialen

- [Link](#) Kunstwerken Guiseppe Arcimboldo
- Tijdschriften en reclamefolders (door de leerlingen laten meebrengen)
- Wit tekenpapier
- Zwart papier (A4 of A3) voor elke leerling
- Potloden of wasco's, scharen en lijmstiften

Aan de slag!

Vooraf Laat de leerlingen tijdschriften en reclamefolders meebrengen. Voorzie zelf ook enkele exemplaren.

- Bekijk samen enkele werken uit de reeks 'Allegories of the Seasons' van de kunstenaar Guiseppe Arcimboldo. Wat is er zo speciaal aan deze schilderijen? [De figuren zijn opgebouwd uit onder andere fruit en groenten](#). Zou de kunstenaar ook geweten hebben dat groenten en fruit heel erg goed zijn voor ons lichaam en onze gezondheid?
- Laat de leerlingen verschillende soorten fruit en groenten uitknippen en/of tekenen op het witte tekenpapier en hiermee een zelfportret à la Arcimboldo maken op het zwarte papier.



Fruitige wiskunde

INTERACTIEVE KENNISLES

Leergebied

Wiskunde – getallen en/of meten

Tijdsduur



Materialen

- Allerlei fruit en groenten

Aan de slag!

Fruit en groenten zijn ideaal materiaal om te gebruiken in een wiskundeles. Laat de leerlingen allerlei oefeningen oplossen met behulp van fruit en groenten: splitsen, groepjes maken, turven, optellen en aftrekken of zelfs wegen. Nadat zij voldoende hebben geoefend met **concreet materiaal** gaat u over op de **schematische voorstelling** van die opdrachten (m.a.w. u tekent de groenten en het fruit op het bord (of op een blad) en laat hen splitsen, in groepjes zetten, turven ...). Tot slot herleidt u deze oefeningen tot **abstracte oefeningen**, bv. 5 bananen plus 2 appels is gelijk aan 7 stukken fruit: $5 + 2 = 7$.

DOETIP!

Lessuggesties voor verbreding en verdieping:

- Meten en wegen met groenten en fruit: meer dan, minder dan of evenveel als één kilogram.
- Splitsen, optellen en aftrekken of vermenigvuldigen met groenten en fruit.
- Met water en melk kunt u een les over vloeistoffen en inhoudsmaten geven.

Thema 2: Gezonde eetmomenten

In dit thema gaan we in op de verschillende eetmomenten. Via verschillende doe-opdrachten ontdekken de leerlingen het belang van eten op vaste tijdstippen, leren ze te luisteren naar hun lichaam (ik heb honger, ik ben voldaan), maken ze kennis met tal van gezonde voedingsmiddelen en krijgen ze tips voor iedere maaltijd.

LEESTIP!

[Link](#)

Wat eet je het best en hoe doe je dat: de Gezond Leven tips

[Link](#)

Hoe stel je een evenwichtige, gezonde maaltijd samen?

Eindtermen

M&M - dagelijkse tijd

- 3.1 De leerlingen kunnen de tijd die ze nodig hebben voor een voor hen bekende bezigheid realistisch schatten.
- 3.2 De leerlingen kunnen een kalender gebruiken om speciale gebeurtenissen uit eigen leven in de tijd te situeren en om de tijd tussen deze gebeurtenissen correct te bepalen.

W&T - gezondheid

- 1.17 De leerlingen kunnen gezonde en ongezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam

Nederlands - spreken & luisteren

- 2.5 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = beschrijven) het gepaste taalregister hanteren als ze vragen van de leerkracht in verband met een behandeld onderwerp beantwoorden.

Nederlands - lezen

- 3.3 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = beschrijven) de informatie achterhalen in voor hen bestemde teksten in tijdschriften.

W&T - techniek

- 2.13 De leerlingen kunnen een eenvoudige werktekening of handleiding stap voor stap uitvoeren.
- 2.15 De leerlingen kunnen technische systemen in verschillende toepassingsgebieden van techniek gebruiken en/of realiseren.

W&T - natuur

- 1.1 De leerlingen kunnen gericht waarnemen met alle zintuigen en kunnen waarnemingen op een systematische wijze noteren.
- 1.2 De leerlingen kunnen, onder begeleiding, minstens één natuurlijk verschijnsel dat ze waarnemen via een eenvoudig onderzoek toetsen aan een hypothese.
- 1.16 De leerlingen kunnen met enkele voorbeelden aantonen dat energie nodig is voor het functioneren van levende en niet-levende systemen en kunnen daarvan de energiebronnen benoemen.

Wiskunde - meetkunde

- 3.6 De leerlingen kunnen de begrippen symmetrie, gelijkvormigheid en gelijkheid ontdekken in de realiteit. Ze kunnen zelf eenvoudige geometrische figuren maken.

Muzische vorming - muziek

- 2.3* De leerlingen kunnen openstaan voor hedendaagse muziek, muziek uit andere tijden, andere landen en culturen.
- 2.4* De leerlingen kunnen genieten van zingen en musiceren en dit gebruiken als impuls voor nieuwe muzikale spelideeën of andere aanverwante expressiewijzen.

Soorten maaltijden

INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD

Leergebied

M&M - dagelijkse tijd

W&T - gezondheid

Tijdsduur



Materialen

- [Bijlage](#) Werkblad 4 'Delen van de dag'
- [Download](#) Prenten eetmomenten

Aan de slag!

- Deel werkblad 4 (Delen van de dag) uit. Overloop de delen van de dag (ochtend, voormiddag, middag, namiddag, avond, nacht). Laat de kinderen op hun werkblad noteren wat ze doen op die momenten van dag, bv. ontbijten, lezen, buiten spelen, naar de muziekles ... Bespreek en noteer enkele verschillende antwoorden in de kolommen op het bord.

DOETIP! In het 2e leerjaar kan eventueel met de klok gewerkt worden. Wanneer begint de middag? Hoe laat begint een bepaalde activiteit? Hoe lang slapen de leerlingen? ...

- Kom tot de conclusie dat de leerlingen niet altijd hetzelfde doen op hetzelfde moment, maar dat ze toch meestal op hetzelfde moment eten.
- Digi** - Open de digitale slideshow of laat de prenten van de eetmomenten zien:
 - Hoe noemen we deze momenten? *Ontbijt, tienuurtje, middagmaal/lunch..., vieruurtje, avondmaal/avondeten/...* Laat de leerlingen de benamingen noteren op hun werkblad in de rij achter het mes-en-vork-icoontje.
- Digi** - Open de digitale oefening. Wat eten de leerlingen op de verschillende momenten van de dag? Laat hen de prenten verbinden met de delen van de dag (digitaal of op papier). Doe geen uitspraken over juist of fout, pols enkel naar de (verschillende) eetgewoonten.
- Bespreek de verschillende maaltijden:
 - Waar eet jij je ontbijt, middagmaal ...? *In de keuken, in de zetel (!), in de refter, op de speelplaats ...*
 - Met wie ontbijt je? *Met het gezin, alleen (!), niet (!), samen met andere leerlingen ...*
 - Wat eet je zoal bij een ontbijt, lunch ...?
 - Is het goed om iedere dag een appel te eten als tienuurtje? *Ja en nee. Een appel is gezond (staat in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek), maar je wisselt best af met andere fruitsoorten. Je kan ook ongesuikerde yoghurt, noten, groenten ... nemen.*
 - Wat is het verschil tussen een ontbijt en een tienuurtje? *Het ontbijt is een echte maaltijd, die dient om te voeden. Een tienuurtje zorgt ervoor dat je opnieuw wat energie krijgt tot het middagmaal.*
 - Wie eet 's middags warm? Wie 's avonds?
 - Eet iedereen ter wereld dezelfde (soort) maaltijden op hetzelfde moment? *Nee, in sommige landen eten ze bij het ontbijt een klaargemaakte warme maaltijd, of een heel lichte lunch en veel later het avondmaal, of geen tussendoortjes, of ...*
- ! Oordeel niet over bepaalde antwoorden van de leerlingen en berispt hen niet, maar leg uit waarom een zetel niet de geschikte plaats is om bv. een avondmaal te eten (afleiding van de televisie, kans op morsen, houding, weinig aandacht voor lichaamssignalen ...)
- ! Merkkt u iets op wat u verontrust (bv. een leerling die maaltijden overslaat of vaak alleen eet), praat daar dan achteraf individueel met die leerling over.

Ontbijtpuzzel

DOE-OPDRACHT/WERKBLAD

Leergebied

W&T – gezondheid

Tijdsduur



Materialen

- **Bijlage** Werkblad 5 'Gezond opstaan'
- **Bijlage** Ontbijtpuzzel (zoveel als er groepjes zijn of op A3 voor de hele klas)
- Lege vellen papier (A4 of A3) om de puzzelstukken op te kleven
- Korte opdrachten binnen het thema gezondheid (vakoverschrijdend en aangepast aan het niveau)

Aan de slag!

- Vooraf** Maak kaartjes met daarop korte opdrachten binnen het thema gezondheid, bv. noem vijf soorten groenten, noem drie voedingsmiddelen die heel gezond zijn, zoek drie leerlingen die graag spinazie eten, maak een letterslang van groenten en fruit (het volgende woord begint met de eindletter van het vorige woord: bv. peer – radijs – sla – appel, ...), speel het geheugenspel 'ik ga naar de markt en ik koop', tel groenten/fruit op, teken een ananas, beeld een banaan uit ... Houd rekening met het niveau van de klasgroep. Leg de kaartjes her en der in de klas.
- Leg het doel van de oefening uit: de leerlingen gaan in groepjes (grote klassen) of per twee (kleine klassen) op zoek naar de kaartjes en voeren de opdrachten uit. Per goed uitgevoerde opdracht verdienen de leerlingen een puzzelstuk. Geef hen duidelijke instructies over de opdrachten: moeten ze de oplossing opschrijven en laten zien, moeten ze doe-opdrachten voordoen aan de leerkracht of gewoon ter plaatse uitvoeren (en houdt u vanop afstand een oogje in het zeil) ... Wanneer alle puzzelstukken verzameld zijn, maken de leerlingen de puzzel en kleven hem op een blad.
 - Projecteer de puzzel op het bord en bespreek wat erop staat:
 - Welke maaltijd wordt er voorgesteld?
 - Wat wordt er gegeten? Wat wordt er gedronken?
 - Is dat allemaal gezond?
 - Eten en drinken de leerlingen dit ook 's morgens? Waarom wel/niet?

- ! Benadruk bij het bespreken dat confituur, choco, gesuikerde ontbijtgranen en vers fruitsap af en toe op het menu mogen staan, maar dat dit geen gezonde voedingsmiddelen zijn. Meer informatie over de grijze zone en lege calorieën uit de rode bol vindt u in [deel 1 \(1.3.1.2 Zones\)](#).

LEESTIP! [Link](#) Tips om een gezond ontbijt te maken

- Deel werkblad 5 (Gezond opstaan) uit en geef de leerlingen tijd om er individueel aan te werken. Bespreek klassikaal. *Wat je lekker vindt, is niet noodzakelijk ook gezond. Gezond eten start al bij de eerste maaltijd: met een gezond ontbijt schiet je meteen uit de startblokken. Zorg voor een evenwichtige mix van een volkoren graanproduct, plantaardig beleg, een melkproduct, fruit en zaden of noten.*

Gezond ontbijten in de klas

DOE-OPDRACHT

Leergebied

W&T - gezondheid

W&T - techniek

Tijdsduur



Materialen

- [Download](#) Briefsjabloon
- [Link](#) De voedingsdriehoek: digitale materialen downloaden
- [Link](#) De voedingsdriehoek: affiches e.d. gratis bestellen
- Voedingsmiddelen voor een (voornamelijk gezond) ontbijt (zelf meebrengen of door leerlingen laten meebrengen)

Aan de slag!

- Vooraf** Verwittig de ouders dat jullie die dag zullen ontbijten in de klas en nodig hen uit om mee te komen helpen én ontbijten. Vraag eventueel aan de leerlingen om voedingsmiddelen voor een gezond ontbijt mee te brengen, bv. volkorenbrood, volkoren ongesuikerde muesli, havervlokken of havermout, fruit, 100% notenpasta, zachte margarine, ongesuikerde melk en melkproducten (plattekaas, cottagecheese, yoghurt ...), noten ...

LEESTIP! [Link](#) Tips om een gezond ontbijt te maken

- Verdeel de leerlingen in kleine groepjes. Geef iedere groep allerlei voedingsmiddelen en een afbeelding van de voedingsdriehoek. Uit welke zone van de voedingsdriehoek komen de verschillende producten? Eten de kinderen weleens andere dingen bij het ontbijt? Uit welke zones komen die producten? Horen ze bij een gezond ontbijt? Waarom wel/niet?
- ! Vergeet de 'onbekendere' soorten beleg niet zoals notenpasta, hummus ...
- ! Benadruk bij het bespreken dat confituur en vers fruitsap af en toe op het menu mogen staan, maar dat dit niet echt gezonde voedingsmiddelen zijn. Ook voedingsmiddelen die iets minder gezond zijn kunnen deel zijn van het ontbijt, maar let op de verhouding. Meer informatie over de grijze zone en lege calorieën uit de rode bol vindt u in [deel 1 \(1.3.1.2 Zones\)](#).
- Dek samen met de leerlingen en eventueel de ouders de tafels, laat hen fruit in stukjes snijden of yoghurt in glaasjes scheppen ... en geniet van het ontbijt!

Sterren in onze lunchbox

INTERACTIEF KLASGESPREK/DOE-OPDRACHT

Leergebied

W&T – gezondheid

W&T – techniek

Tijdsduur



Materialen

- **Bijlage** Foto's van voorbeeldlunchboxen
- **Download** Briefjabloon
- Gezonde voedingsmiddelen (zelf meebrengen of door leerlingen laten meebrengen)
- Messen, uitsteekvormpjes
- Uw eigen lunchbox met een speciale, gezonde lunch

Aan de slag!

Vooraf Geef een briefje mee waarin u meldt dat de leerlingen die dag geen eigen lunch hoeven mee te brengen. Vraag eventueel of er ouders zijn die willen helpen of om voedingsmiddelen mee te geven, vb. bruin brood, gezond beleg (kaas, groentespread, notenpasta ...), groenten en fruit ...

- Toon de leerlingen uw gesloten lunchbox. Laat hen raden wat erin zit. Vertel hen daarna dat er heel speciale boterhammen inzitten. Vraag hen wat u daarmee zou bedoelen?
- Open de lunchbox. Bespreek hoe u de leuk belegde boterham hebt gemaakt (vb. Ik heb met een uitsteekvormpje een ster uit mijn boterham gehaald.) Benadruk dat hij er niet alleen anders uitziet, maar dat hij vooral speciaal is omdat hij enkel met gezonde voedingsmiddelen is gemaakt.
- Bespreek de verschillende voedingsmiddelen die u gebruikt hebt (vb. volkorenbrood, mozzarella, tomaatjes en sla). Kom tot de conclusie dat een gezonde lunchbox best gevuld is met een volkoren graanproduct, veel groenten (bv. spread en rauwe groenten), een stuk fruit, en weinig tot geen vlees. Ook hier kan je de halfhalf-richtlijn toepassen: door de helft van je boterhammen plantaardig te beleggen. Soep is ook een goede lunch als het lukt om die mee te nemen. Bespreek ook wat je kan drinken bij een lunch (bij voorkeur water, maar je kan ook melk drinken bij de lunch).

- **Digi** Open de digitale slideshow en laat enkele voorbeelden zien. Laat de leerlingen nu zelf boterhammen in allerlei vormen beleggen. Om het jezelf gemakkelijk te maken en om verspilling te voorkomen, werkt u best met eenvoudige vormen.
- Geniet samen van een heerlijk gezonde lunch.



Groenten, groenten en nog eens groenten

INTERACTIEF KLASGESPREK

Leergebied

Muzische vorming – muziek

Tijdsduur



Materialen

- [Link](#) Lied 'Tomati Tomata Tomatuti' (Kapitein Winokio)

Aan de slag!

- Beluister het lied 'Tomati Tomata Tomatuti' van Kapitein Winokio een eerste keer. Vraag de leerlingen:
 - Waarover zingt de kapitein? [Over groenten.](#)
 - Over welke groenten? [Vooral over tomaten.](#)
- Vertel aan de leerlingen dat er over negen verschillende groenten wordt gezongen. Geef hen de luisteropdracht om alle groenten uit het liedje te onthouden. Laat het lied een tweede keer horen (eventueel al met videoclip).
 - Welke groenten hebben de leerlingen gehoord? [Tomaat, courgette, aardappel, sla, paprika, komkommer, broccoli, prei en koolrabi.](#)
- Laat het lied nog een derde keer horen, en toon nu ook de bijhorende videoclip. Bespreek de verschillende groenten:
 - Wie lust dit? Wie lust dit niet?
 - Welke groenten kennen we nog?
 - Wanneer eten we groenten? [Bij de warme maaltijd, maar ook tijdens de lunch of als tussendoortje, misschien zelfs bij het ontbijt ...](#)
 - In welke gerechten zitten groenten? [Soep, slaatjes, sauzen, spaghetti saus ...](#)
- Vertel ter afsluiting aan de leerlingen dat groenten het grootste en belangrijkste deel van de warme maaltijd zijn.

Een bord vol groenten

DOE-OPDRACHT

Leergebied

W&T – gezondheid

Tijdsduur



Materialen

- [Download](#) Prenten van een leeg bord en verschillende maaltijdonderdelen
- Vleesvervangers om te laten proeven (zelf meebrengen)

Aan de slag!

- Verdeel de klas in groepjes. Elk groepje krijgt een prent van een leeg bord en verschillende prenten met allerlei mogelijke 'onderdelen' van een warme maaltijd. Het is aan de leerlingen om gezonde verhoudingen te kiezen om het bord te vullen met een evenwichtige maaltijd.
- Vraag aan de leerlingen om een maaltijd met gezonde verhoudingen samen te stellen. Laat hen de borden volpuzzelen met de maaltijdonderdelen. Benadruk dat de helft van een bord bestaat uit groenten. De andere helft bestaat dan weer best uit 1/4 aardappelen, volkorenrijst, volkorenpasta enz. en 1/4 vlees, vis, ei, peulvruchten of vleesvervangers. Bespreek de samengestelde borden.
- Wellicht kennen de leerlingen niet echt veel vleesvervangers. Blijf hier dus wat langer bij stilstaan. Laat de leerlingen kennismaken met enkele gezonde alternatieven voor vlees, vb. tofu, quorn, kikkererwten, peulvruchten ...

DOETIP! De meeste vleesvervangers zijn koud iets minder smakelijk. Misschien kunt u samenwerken met de schoolkok of een ouder, of licht bewerkte versies laten proeven die koud wel lekker smaken zoals hummus, geroosterde kikkererwten ...

Van wie hou je het meest?

INTERACTIEF KLASGESPREK/LEESTEKST

Leergebied

Nederlands – lezen

Tijdsduur



Materialen

- [Download](#) Voorleesverhaal 'Van wie hou je het meest?' van Geneviève Rousseau (Uit Zonnekind 18 (Uitgeverij Averbode), schooljaar 2013-2014, p. 2-3)

Aan de slag!

- Laat de leerlingen de tekst een eerste keer in stilte lezen. Wanneer iedereen ongeveer klaar is stelt u de volgende vragen:
 - Waarover gaat deze tekst? [Over groenten die bekvechten over wie het lekkerst is.](#)
 - Welke groenten komen erin voor? [Tomaat, aubergine, courgette, paprika, ui.](#)
 - Kennen we al die groenten?
 - Van wie (welke groente) hou jij het meest?
 - Wat is ratatouille? [Een mix van verschillende groenten.](#)
 - Wie lust ratatouille? Waarom wel/niet?
 - Ratatouille is een gerecht dat we meestal eten bij de warme maaltijd. Wanneer eet jij die? ['s Middags of 's avonds.](#)
 - Waar eet jij die warme maaltijd? [In de eetzaal van de school, in de keuken, in de woonkamer ...](#)
- Vertel de leerlingen dat het belangrijk is om op een nette en rustige manier aan tafel te zitten, zonder afleiding van tv, gsm, speelgoed ... Dat zorgt ervoor dat ze beter proeven wat ze aan het eten zijn, maar zo leren ze ook beter aanvoelen wanneer ze voldaan zijn. Het is ook veel gezelliger!

Tafelmanieren

INTERACTIEF KLASGESPREK

Leergebied

Nederlands – luisteren
W&T – gezondheid

Tijdsduur



Materialen

- [Bijlage](#) Foto's over tafelmanieren
- [Download](#) Groene en rode smiley

Aan de slag!

Vooraf Bakken in de klas twee zones af met behulp van de smileys: een groene en een rode zone.

- [Digi](#) - Open de digitale slideshow en laat de foto's één voor één zien. De leerlingen beoordelen de tafelmanieren op elke foto als goed of minder goed door in het groene of rode vak te gaan staan. Bespreek iedere foto.

Wat groeit er in onze tuin?

DOE-OPDRACHT

Leergebied

W&T – natuur

Tijdsduur



Materialen

- [Link](#) Stappenplan om te zaaien (Velt)
- [Link](#) Kalender seizoensgroenten
- Moestuinbakken
- Tuingereedschap
- Zaadjes van 'gemakkelijke' groenten

Aan de slag!

- Indien u er de plaats voor hebt, kunt u in het voorjaar een aantal gemakkelijk en snel te kweken groenten zaaien, vb. radijzen, courgetten, tuinkers ... Gebruik het stappenplan om te zaaien.
- Leg kort uit dat elke groente een eigen groeitempo heeft en maanden waarin ze al dan niet groeien. Daarom zijn tomaten bijvoorbeeld duurder en minder lekker in de winter. Bespreek aan de hand van de kalender met seizoensgroenten.

DOETIP! Ook een bezoek aan de moestuin van een van de (groot) ouders van de leerlingen, een zelfpluktuin of een groenteboer kan interessant zijn voor de leerlingen. Zo leren ze nog meer (seizoens)groenten kennen.

De Proefkampioen

DOE-OPDRACHT

Leergebied

W&T – gezondheid

Tijdsduur (Afhankelijk van de gekozen oefeningen)



Materialen

- [Link](#) De Proefkampioen
- De Proefkampioen-koffer

Aan de slag!

De Proefkampioen is een educatief project voor kinderen van 3 tot 8 jaar om de smaakontwikkeling te bevorderen.

Via voel-, ruik- en proefoefeningen maken de leerlingen kennis met de vier basissmaken: zuur, zout, zoet en bitter. Door hen nieuwe smaken te laten ontdekken, leert u hen gezonder en gevarieerder te eten.

Wilt u aan de slag gaan met De Proefkampioen? In de proefkoffer vindt u al het nodige materiaal. Meer info over het uitlenen vindt u via de bovenstaande link.

Fruit- en groentesatés

DOE-OPDRACHT

Leergebied

Wiskunde – meetkunde
W&T – gezondheid

Tijdsduur



Materialen

- [Download](#) Patroonkaarten satés
- Satéstokjes
- Stukjes fruit en groenten (zie patroonkaarten voor de soorten)
- Piepschuim aluminiumfolie
- Aluminiumfolie

Aan de slag!

Vooraf Lamineer de zes patroonkaarten. Bekleed een stuk piepschuim met aluminiumfolie. Verdeel de stukjes fruit en groenten over verschillende kommetjes en verspreid ze over de tafels, samen met de satéstokjes.

LEESTIP! [Link](#) Lees meer over de plaats van groenten en fruit in de voedingsdriehoek in deel 1 (1.3.1.2 Zones).

- Verdeel de leerlingen in kleine groepjes. Geef elk groepje een patroonkaart en de bijhorende stukjes fruit en groenten.
- De leerlingen maken het patroon na door de stukjes fruit en groenten in de juiste volgorde op een satéstokje te prikken. Ze herhalen het patroon tot het stokje vol is. Als ze klaar zijn, prikken ze hun saté in het piepschuim.
- Als iedereen één of meerdere satés gemaakt heeft, of als alle stukjes fruit en groenten op zijn, kunnen de leerlingen proeven van hun heerlijke satés.

DOETIP! Geef de leerlingen een kopie van de patroonkaarten mee naar huis, zodat ze het thuis ook nog een keertje kunnen proberen.



Digi Meer/minder


Kleur het bolletje in de juiste kleur:

- groen = meer
- oranje = minder
- rood = zo weinig mogelijk

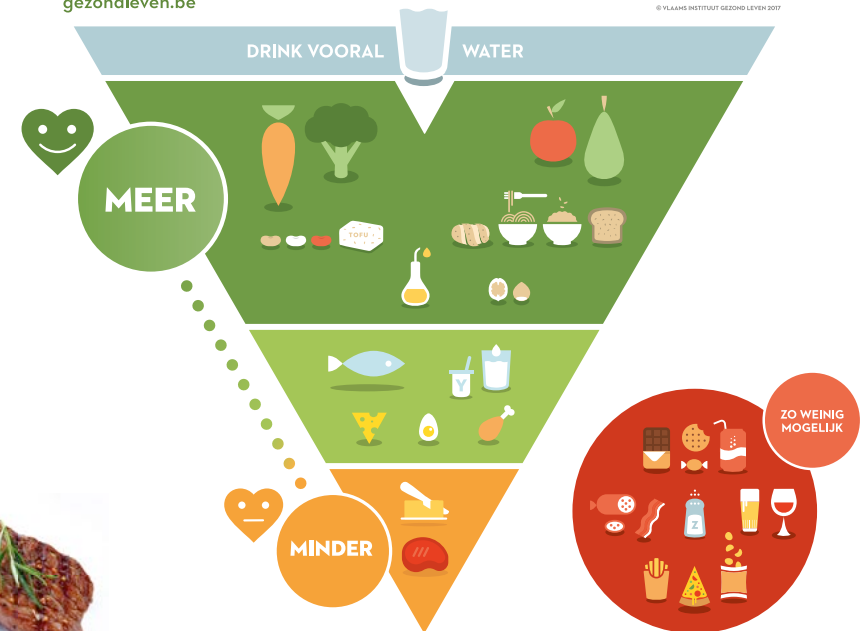


VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Digi Fruit of groente?

Slurp en ik willen fruitsla maken.
Hier zie je ons boodschappenlijstje.
Wat past niet in een fruitsla? Doorstreep het.



~~1 kg gehakt~~
~~6 peren~~
~~1 krop sla~~
~~2 pakjes boter~~
~~8 appels~~
~~150 g noten~~
~~1 fles olie~~
~~5 bananen~~
~~5 komkommers~~

~~100 g tofu~~
~~2 pompelmoezen~~
~~4 passievruchten~~
~~4 courgetten~~
~~2 pizza's~~
~~5 kiwi's~~
~~10 pakjes koeken~~
~~3 potjes hummus~~



Verdeel het fruit van het boodschappenlijstje over de winkelmandjes. Alle stuks van dezelfde soort moeten samenblijven. Zorg dat er in ieder mandje 10 stuks fruit zitten.




Hoeveel soorten fruit zitten er in elk mandje? 2
Hoeveel stuks fruit zijn er in totaal? 30
Hoe heb je dat gevonden? 10+10+10 of 3x10

Delen van de dag



Wat doe jij op deze momenten van de dag? Schrijf in elk vakje een activiteit.
Hoe noemen we de verschillende eetmomenten? Noteer het achter het bestek.

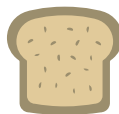
Digi

	ochtend	voormiddag	middag	namiddag	avond	nacht
activiteit (vb. lezen, sporten, buiten spelen ...)						
	ontbijt	tienuurtje	lunch	vieruurtje	avondmaal	



Wat eet jij op deze momenten van de dag? Verbind de voedingsmiddelen met het juiste deel van de dag.

Digi



Gezond opstaan



Omcirkel wat jij lekker vindt.



Kleur bij de prenten die bij een gezond ontbijt horen het bolletje groen.

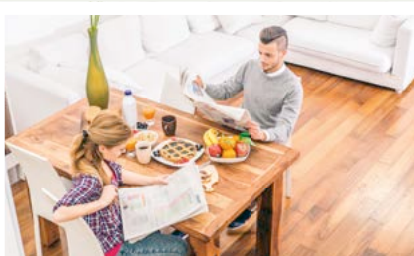
conclusie:



Ontbijtpuzzel



Digi Sterren in onze lunchbox


Digi Tafelmanieren


Het is gezonder en gezelliger om niet afgeleid te zijn tijdens het eten.



Prima!



Het is beter voor de gezondheid om rustig te kauwen en beleefder om met een gesloten mond te eten.



Dit is onbeleefd. Laat je toch een boertje, excuseer je dan.



Prima!



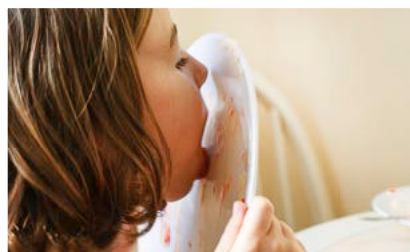
Prima!



Prima!



Je zit het best netjes aan tafel. Het is ook gezonder en gezelliger om niet afgeleid te zijn tijdens het eten.



Waarschijnlijk wil dit zeggen dat het eten heel lekker was. Toch is dit onbeleefd.



Dit is onbeleefd. Ook kun je volgens de etiquette beter in je soep roeren dan blazen, maar misschien mag je van je ouders thuis wel blazen.

2.4 TWEEDE GRAAD

Thema 1: Gezond eten met de voedingsdriehoek

In deze lessen leren de leerlingen waarom we gezond moeten eten en welke voedingsmiddelen bijdragen aan onze gezondheid. We nemen de voedingsdriehoek onder de loep en gaan wat dieper in op het verschil tussen plantaardige en dierlijke voeding.

LEESTIP!

- [Link](#) De voedingsdriehoek: achtergrondinformatie
- [Link](#) De voedingsdriehoek: digitale materialen
- [Link](#) De voedingsdriehoek: affiches e.d. gratis bestellen

Eindtermen

W&T - natuur

- 1.1 De leerlingen kunnen gericht waarnemen met alle zintuigen en kunnen waarnemingen op een systematische wijze noteren.
- 1.3 De leerlingen kunnen in een beperkte verzameling van organismen en gangbare materialen gelijkenissen en verschillen ontdekken en op basis van minstens één criterium een eigen ordening aanbrengen en verantwoorden.
- 1.8 De leerlingen kunnen de functie van belangrijke organen die betrokken zijn bij ademhaling, spijsvertering en bloedsomloop in het menselijk lichaam verwoorden op een eenvoudige wijze.
- 1.16 De leerlingen kunnen met enkele voorbeelden aantonen dat energie nodig is voor het functioneren van levende en niet-levende systemen en kunnen daarvan de energiebronnen benoemen.

W&T - gezondheid

- 1.17 De leerlingen kunnen gezonde en ongezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam.
- 1.23 De leerlingen tonen zich in hun gedrag bereid om in de eigen klas en school zorgvuldig om te gaan met afval, energie, papier, voedsel en water.
- 1.26* De leerlingen tonen respect en zorg voor de natuur vanuit het besef dat de mens voor zijn levensbehoeften afhankelijk is van het natuurlijk leefmilieu.

Sociale vaardigheden

- 1.6 De leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren.

Het spijsverteringsstelsel

INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD

Leergebied

W&T - natuur
W&T - gezondheid

Tijdsduur



Materialen

- [Bijlage](#) Werkblad 1A en 1B 'Het spijsverteringsstelsel'
- [Bijlage](#) Praatplaat 'Aan tafel'
- [Download](#) De voedingsdriehoek (affiche)
- [Link](#) De voedingsdriehoek: affiches e.d. gratis bestellen
- [Link](#) De weg van het voedsel: een kijkje in je lichaam (filmpje) (Schooltv)
- [Link](#) De voedingsdriehoek: Wat is gezond eten? (filmpje)

Aan de slag!

- Bekijk samen met de leerlingen de praatplaat 'Aan tafel' en laat hen vertellen wat ze zien. Stel de volgende vragen:
 - Eet iedereen hetzelfde? *Nee.*
 - Hoe komt dat? *Niet iedereen eet graag dezelfde dingen, sommige mensen mogen niet alles eten, kinderen eten minder dan volwassenen, sommige volwassenen bewegen meer op een dag dan andere en hebben daarom meer eten nodig, er zijn culturele verschillen ...*
 - Welke voedingsmiddelen herkennen de leerlingen? Wie eet dit graag of helemaal niet graag?
 - Waarom eten we? *Eten en drinken is levensnoodzakelijk. Zonder eten en zonder water kan niemand overleven. Voedingsmiddelen bevatten bepaalde voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft om gezond te blijven en om ons energie te leveren.*
- [Digi](#) - Hoe haalt ons lichaam energie en bouwstenen uit het voedsel? Bekijk het filmpje 'De weg van het voedsel: een kijkje in je lichaam' van Schooltv over de werking van ons spijsverteringsstelsel (klik op 1 op de praatplaat). Na het filmpje kunt u de leerlingen de oefening van werkblad 1A (Het spijsverteringsstelsel) laten invullen en/of de digitale oefening laten maken.
- Kijk opnieuw naar de praatplaat en stel de volgende vragen:
 - Welke gezonde voedingsmiddelen zie je op de praatplaat? *Broodje gezond, appel, vis, glas melk.*

- Hoe weet je dat deze voedingsmiddelen goed zijn voor onze gezondheid?
Ze staan in de groene zones van de voedingsdriehoek.
- Hang de poster van de voedingsdriehoek aan het bord en leg uit dat de voedingsdriehoek alle huidige informatie over gezonde voeding bundelt. Laat de leerlingen daarna vertellen wat ze zien.
 - Welke voedingsmiddelen uit de voedingsdriehoek herkennen de leerlingen? Bespreek ze kort samen.
 - Wat valt er op? In de driehoek staan verschillende kleuren. Er staat een rode bol naast de driehoek. Naast de driehoek staan hartjes met een gezichtje en de woorden 'meer', 'minder' en 'zo weinig mogelijk'. De hartjes geven het effect op de gezondheid weer.
 - Waarom staat er 'meer' en 'minder' naast de voedingsdriehoek? Voedingsmiddelen uit de donkergroene zone mogen we meer eten dan voedingsmiddelen uit de lichtgroene zone en oranje zone. Meer/minder geeft dus de portiegrootte aan.
 - Welke voedingsmiddelen staan er in de rode bol? De rode bol staat los van de voedingsdriehoek. Het zijn voedingsmiddelen die we niet nodig hebben en die we dus het best zo weinig mogelijk eten of drinken.
- Bekijk samen met de leerlingen het filmpje 'De voedingsdriehoek: Wat is gezond eten?' waarin de informatie uit het bovenstaande klasgesprek aan bod komt.
- Digi** - Maak daarna samen met de leerlingen de oefening op werkblad 1B (Het spijsverteringsstelsel) en/of de digitale oefening (klik op 2 op de praatplaat): de voedingsmiddelen van de praatplaat aan de juiste zones van de voedingsdriehoek koppelen. Bespreek de antwoorden. Leg uit dat een hamburger net zoals een broodje gezond een samengesteld product is dat uit verschillende (gezonde en minder gezonde) voedingsmiddelen kan bestaan. We plaatsen de hamburger in de rode bol (rijk aan vetten) en het broodje gezond in de donkergroene zone (bruin brood en veel groenten) van de voedingsdriehoek.
- Kom samen tot de conclusie dat we eten om energie op te doen (om te spelen, te leren, te sporten ...) en om gezond te blijven (je fit voelen, gezonde tanden hebben, sneller genezen ...). Om te weten welke voedingsmiddelen goed zijn voor onze gezondheid, kunnen we een beroep doen op de voedingsdriehoek.

Wat weten we (nog) over gezonde voeding?

STELLINGENSPEL

Leergebied

W&T – gezondheid

Tijdsduur



Leergebiedoverschrijdend

Sociale vaardigheden

Materialen

- Afbakening voor groene en rode zone

Aan de slag!

Vooraf Bakken, in de klas of op de speelplaats, twee zones af. Markeer de ene zone met groen (goed voor de gezondheid) en de andere met rood (niet goed voor de gezondheid).

- Lees de onderstaande stellingen voor en laat de leerlingen zich naar een van beide zones bewegen.
- Neem na iedere stelling even de tijd om de uitspraak te bespreken:
 - Waarom is dit (niet) goed voor de gezondheid?
 - Hoe kunnen we dit eventueel anders doen?

Ik eet elke dag een peer en een appel.

Dat is een zeer gezonde gewoonte. Eigenlijk zou je elke dag een of twee stuks fruit moeten eten. Zorg voor afwisseling, kies ook eens een andere soort fruit. Fruit kan ook dienen als beleg (bv. bij het ontbijt) of als dessert na de maaltijd.

Ik drink frisdrank bij mijn avondeten.

Dat is een ongezonde gewoonte. In frisdrank zit heel veel suiker: één blikje frisdrank bestaat uit zeven klontjes suiker. Frisdrank drink je beter enkel af en toe bij speciale gelegenheden. Je drinkt dus beter water bij het eten.

Ik krijg elke dag een stukje komkommer of twee kleine tomaatjes in mijn brooddoos.

Dat is een gezonde gewoonte. Bij de warme maaltijd schep je het best de helft van je bord vol groenten. Maar groenten kunnen ook gegeten worden op andere momenten van de dag: als beleg, in de vorm van soep of als tussendoortje.

Papa drinkt water bij zijn eten.

Dat is een gezonde gewoonte. Elke dag genoeg water drinken (1,5 liter) is nodig om ons lichaam gezond te houden.

Als mijn bord leeg is, krijg ik een dessertje, bijvoorbeeld chocolademousse of pudding.

Dat is geen gezonde gewoonte. Er zijn andere lekkere zoete dingen die je als dessert kan eten, bijvoorbeeld een ongesuikerd yoghurtje, een stuk fruit, enkele rozijntjes, wat noten ... Af en toe mag er wel iets met suiker of een klein stukje chocolade gesmuld worden, maar best niet elke dag.

Ik vervang het vlees bij mijn warme maaltijd twee keer per week door peulvruchten zoals linzen of een vleesvervanger zoals tofu.

Dat is een gezonde gewoonte. Peulvruchten of tofu zijn goede vleesvervangers. Een handige richtlijn om meer plantaardig te eten is de halfhalf-richtlijn. De boodschap is om de helft van de week plantaardig te eten. Maar doe dat vooral stap voor stap.

De voedingsdriehoek ontleed

INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD

Leergebied

W&T – gezondheid

Tijdsduur



Materialen

- [Bijlage](#) Werkblad 2A en 2B 'De voedingsdriehoek ontleed'
- [Download](#) De voedingsdriehoek (affiche)
- [Link](#) De voedingsdriehoek: affiches e.d. gratis bestellen
- [Link](#) De voedingsdriehoek: Wat is gezond eten? (filmpje)

Aan de slag!

- Vertel de leerlingen dat niet alle voedingsmiddelen even noodzakelijk zijn. Sommige voedingsmiddelen dragen weinig tot niets bij aan onze gezondheid (bv. snoep bevat vooral veel suiker). Daarom kunnen we ze beter zo weinig mogelijk én met mate eten of drinken.
- Maar hoe weet je dan welke voedingsmiddelen goed zijn voor onze gezondheid en welke niet? Laat de kinderen een aantal 'oplossingen' bedenken. Wanneer de voedingsdriehoek wordt genoemd, toon je de affiche van de voedingsdriehoek.
- Wie weet (nog) hoe de voedingsdriehoek werkt?
 - Kunnen ze de verschillende voedingsmiddelen die in de driehoek staan benoemen?
 - Licht de verschillende gekleurde zones toe. Vergeet de zone van het water niet te vermelden.
 - Wijs de leerlingen op de hartjes naast de voedingsdriehoek. Die maken het effect op de gezondheid duidelijk.
 - De rode bol staat los van de driehoek. Vraag of iemand weet waarom dat zo is. *Dit zijn voedingsmiddelen die we af en toe weleens mogen eten, maar niet te vaak en niet te veel.*
 - Benadruk het verschil tussen de donkergroene en de lichtgroene en de oranje zone. *De donkergroene zone is voor plantaardig voedsel, de lichtgroene en oranje zone voor dierlijk voedsel.*
 - Sta ook nog even stil bij de producten uit de rode bol. Leg uit dat deze het best zo weinig mogelijk gegeten worden omdat ze vaak te veel suiker, zout of vet bevatten.

- Bekijk het filmpje 'De voedingsdriehoek: Wat is gezond eten?' over de voedingsdriehoek.
- Digi** - Geef de leerlingen werkblad 2A (De voedingsdriehoek ontleed). Laat enkele leerlingen luidop de tekstjes in de kadertjes lezen. De leerlingen kleuren de tekstjes in de kleur van de bijhorende zone van de voedingsdriehoek op hun werkblad of koppelen de tekstjes aan de juiste zone in de digitale oefening.
- Digi** - Geef de leerlingen werkblad 2B (De voedingsdriehoek ontleed: meer of minder?). Laat de leerlingen de oefening maken (op papier en/of digitaal). Verduidelijk indien nodig waarvoor de icoontjes staan:
 - boter - aarbeien - ei - portie frietjes
 - witloof - chocopasta - steak - vis
 - kip - palmvet - bokaal snoepjes - dipgroenten met potje hummus
 - koekje - tomatensoep - melk - kotelet
 - worst - noten - water - kaas

Bespreek de oplossingen klassikaal. Stel daarbij steeds de vraag waarom ze van een bepaald voedingsmiddel meer mogen eten dan van iets anders en hoe ze dat weten.

Voedingsdriehoek-kwartet

INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD

Leergebied

W&T - gezondheid

Tijdsduur



Materialen

- **Bijlage** Werkblad 3 'Woordzoeker'
- **Download** Kwartetspel (Nederlands)

Aan de slag!

- Vooraf** Print het kwartetspel af en knip de kaarten uit. U hebt per zes leerlingen één kwartetspel nodig.
- Geef de leerlingen per zes een kwartetspel. Geef hen even de tijd om het spel te spelen. Leerlingen die sneller klaar zijn kunnen de woordzoeker op werkblad 3 (Woordzoeker) maken.
 - Wanneer alle groepen klaar zijn met spelen, bespreekt u samen de verschillende hoofdgroepen: tot welke zone van de voedingsdriehoek behoren ze?
 - Laat de leerlingen de verschillende kwartetten neerleggen (of op het bord hangen) volgens de voedingsdriehoek: van 'meer' naar 'minder'.
 - De leerlingen nemen nu de rode kaarten (voedingsmiddelen die we het best zo weinig mogelijk eten) erbij. Vraag de leerlingen om met hun groepje gezonde alternatieven te zoeken voor de rode kaarten. Bespreek de verschillende keuzes: waarom kozen de leerlingen dat alternatief?
 - Doe nu hetzelfde voor de oranje kaarten: welke alternatieven bestaan er voor rood vlees en voor boter? **Voor rood vlees: peulvruchten, tofu, kip, vis ... Voor boter: olie, bak- en braadmargarine en smeermargarine. Ook hier kan je de halfhalf-richtlijn vermelden. Door dierlijke voeding te vervangen door plantaardige voeding werk je toe naar halfhalf!**
 - Laat de leerlingen aanvoelen dat er tal van lekkere, gezonde alternatieven zijn. Bijvoorbeeld:
 - notenpasta i.p.v. choco,
 - een handvol gewone noten i.p.v. gezouten pinda's of paprikanootjes,
 - groentespread i.p.v. boterhammenworst,
 - water met een smaakje i.p.v. frisdrank ...
 Toon eventueel foto's van onbekende(re) alternatieven.

Plantaardig versus dierlijk voedsel

INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD

Leergebied

W&T – gezondheid

Tijdsduur



Materialen

- [Bijlage](#) Werkblad 4 'Plantaardig versus dierlijk'
- [Download](#) Briefsjabloon
- [Download](#) Kaartjes 'Slurp en Slice'
- [Download](#) De voedingsdriehoek (affiche)
- [Link](#) De voedingsdriehoek: affiches e.d. gratis bestellen

Aan de slag!

- Bezorg iedere leerling een kaartje van Slurp en een van Slice. Noem luidop een voedingsmiddel. De leerlingen krijgen even de tijd om na te denken en steken dan het kaartje van Slurp (de koe) omhoog als het om een dierlijk product gaat en het kaartje van Slice (groenten en fruit) als het een plantaardig voedingsmiddel is.
- Vertel aan uw leerlingen dat er nog steeds veel gezinnen zijn waar elke dag vlees op de tafel komt, terwijl dat eigenlijk niet nodig is. Het is zelfs beter voor de gezondheid om voldoende af te wisselen en zo een goed evenwicht in onze voeding te brengen. Verwijs nog even naar halffarf en de zones in de voedingsdriehoek waarin de groenten, peulvruchten en tofu enerzijds, en vlees, vis en melk anderzijds zich bevinden.
- Deel werkblad 4 (Plantaardig versus dierlijk) uit. Maak de oefeningen klassikaal.
- Concludeer dat het dus niet alleen gezonder is om minder vlees te eten, maar dat het ook beter is voor het milieu. Formuleer de uitdaging om één of twee dagen geen vlees te eten in de komende week. Vraag hen ook wat je dan wel kan eten in de plaats. [Peulvruchten, vleesvervangers, vis, tofu, eieren, noten... zijn goede alternatieven voor vlees.](#)
- Houd een voorgesprek en pols naar de ervaringen:
 - Wie doet dit thuis sowieso al eens?
 - Zal dit moeilijk zijn?

- Geef de leerlingen een brief mee voor de ouders waarin u de uitdaging uitlegt of laat de leerlingen de uitdaging zelf verwoorden of tekenen in een brief. Voorzie onderaan een ruimte waar de ouders en de leerlingen de brief kunnen ondertekenen als ze de uitdaging willen aangaan.
- Houd na afloop van de uitdaging een kringgesprek als evaluatie. Laat elke leerling aan bod komen en stel de volgende vragen:
 - Bij wie is de uitdaging gelukt? Waarom wel? Waarom niet?
 - Bij wie was dit moeilijk?
 - Hoe zouden die moeilijkheden opgelost kunnen worden?
 - Waarom was dit ook weer zo belangrijk?
 - Zou je dit een langere periode kunnen, denk je?
 - Zou je nog vaker plantaardig kunnen eten (op termijn)?

LEESTIP! [Download](#) Infographic 'Vlees, mag het iets minder zijn?'

KIJKTIP! [Link](#) Bekijk ook het filmpje met Slurp en Slice over broodbeleg.



Mmmm, melk!

INTERACTIEF KLASGESPREK/DOE-OPDRACHT

Leergebied

W&T – gezondheid
Nederlands – spreken
MV – media

Tijdsduur



Materialen

- **Bijlage** Werkblad 5 'Mmmm, melk!'
- **Bijlage** Praatplaat 'Van koe tot koelkast' (Plattelandsklassen)
- **Link** Melkquiz (VLAM)
- Verschillende dranken (bv. frisdrank, koffie, thee, plat en bruisend water, melk, fruitsap ...)
- Verschillende soorten melk (volle, halvolle en magere melk, karnemelk, sojadrink ...) om te achteraf te proeven
- Bekertjes

Aan de slag!

Vooraf Zet op verschillende tafels in de klas telkens een soort drank. Dek de dranken af, zodat de leerlingen niet zien welke dranken er op de tafels staan.

- Schrijf de dranken die u gebruikt hebt op het bord. Doe een rondje:
 - Wie kent deze dranken?
 - Wie heeft ze al eens geproefd?
 - Wie vindt ze lekker?
 - Wie wil deze dranken weleens proeven?
- Laat de leerlingen daarna willekeurig plaatsnemen bij een tafel. Zorg ervoor dat de aantallen gelijk verdeeld zijn.
- Onthul welke dranken er op de tafels staan. Laat de leerlingen het drankje op hun tafel bestuderen. Laat hen eventueel ook al ruiken of proeven. Laat de leerlingen daarna per tafel argumenten bedenken waarmee ze de anderen kunnen overtuigen van de voordelen van hun drankje. *Bv. Dit drankje ruikt lekker zoet. Dit drankje is volgens de voedingsdriehoek goed voor de gezondheid. Dit drankje vind je overal. Dit drankje is goedkoop ...*

- Schud de groepen door elkaar: zorg dat er in de nieuwe groepen één leerling van elke tafel zit. De leerlingen gebruiken de argumenten die ze bedacht hebben om de anderen te overtuigen.
- Doe na de tafeldiscussie nog eens een rondje. Zijn er leerlingen die nu een andere keuze maken? Waarom?
- Bespreek nu de verschillende soorten dranken klassikaal. Vraag:
 - Welke drank drinken we het best volgens de voedingsdriehoek? *Water.*
 - Waarom? *Dagelijks verliezen we heel wat vocht door te plassen, te zweten, te ademen. Drinken doe je om opnieuw voldoende vocht binnen te krijgen. Water bevat geen ongezonde voedingsstoffen.*
 - Welke dranken drinken we beter niet (te vaak)? *Frisdrank, maar ook fruitsap.* Herhaal nog eens dat sommige dranken, zoals fruitsap, niet voor elke dag zijn. Je kan beter kiezen voor de 'vaste' vorm (appel of sinaasappel).
 - Waarom drinken we beter niet te vaak frisdranken? *Er zitten te veel suikers in. Dat is slecht voor de tanden. Te veel suiker kan op langere termijn ook zwaarlijvigheid en suikerziekte veroorzaken.*
 - Welke dranken drinken we dan het best als we eens geen zin hebben in water? *Koffie en thee met mate, want die bevatten cafeïne en theïne; witte melk is het gezondere alternatief. Chocomelk, yoghurt drinks of smoothies zijn geen gezonde dranken omdat er veel suiker in zit.*
 - Welke soorten melk of goede alternatieven voor melk bestaan er? *Volle, halvolle en magere melk, karnemelk, sojadrink.*
 - Wat is het verschil? *In volle melk zit het meeste vet, in halvolle minder en in magere melk het minste. Melk is een dierlijk product, sojadrink is dan weer een plantaardig product.*
- Melk kopen we meestal in de supermarkt, in brik of in flessen. Maar hoe wordt melk gemaakt? Laat de leerlingen dit op een kladblad tekenen. Bekijk de tekeningen klassikaal en laat de leerlingen verduidelijken wat ze hebben getekend. Verbeter eventuele misverstanden en geef meer uitleg waar nodig. *Een koe is net zoals een schaap, geit, paard, enz. een zoogdier. De melk van de koe dient met andere woorden eigenlijk om haar kalfjes mee te voeden. De melk bevindt zich in de uier van de koe. De koe wordt gemolken door aan de spenen van de uier te duwen en te trekken. Vroeger gebeurde dat met de hand, nu machinaal.*

Digi

- Deel werkblad 5 (Mmmm, melk!) uit. Hoe geraakt de melk van koe tot in de winkelrekken of de koelkast? Bespreek de praatplaat 'Van koe tot koelkast' en laat de leerlingen daarna de stappen in de juiste volgorde zetten (op papier en/of digitaal).

- Digi**
- Welke zuivelproducten kennen de leerlingen? Zijn ze allemaal even gezond? Waarom wel/niet? Waar horen ze thuis in de voedseldriehoek? Maak de tweede oefening van werkblad 5 (Mmmm, melk!) op papier of digitaal.
 - Laat de leerlingen blind proeven van de verschillende soorten melk. Welke vinden ze het lekkerst? Maak op die manier een top 3.
 - ! Let op met leerlingen die geen melkproducten mogen drinken!
 - Speel de melkquiz van VLAM om op een ludieke manier de kennis van de kinderen te testen.
 - Als muzische afsluiter laat u de leerlingen creatieve portretten met melksnorren maken. Laat de leerlingen drinken van hun favoriete melk om zichzelf een melksnor te geven. Laat elke leerling een foto maken van een klasgenootje: leerling 1 maakt een foto van leerling 2, leerling 2 van leerling 3, enz. Een gekke bek trekken is toegestaan! Als extraatje kunnen ze eventueel een leuke achtergrond met slogan maken zoals bij een echte reclamecampagne. Druk de foto's af en hang ze op in uw klas of in de gang. Geef eventueel ook een exemplaar mee naar huis. Zo zien de ouders dat jullie in de klas rond gezonde voeding aan het werken zijn.

DOETIP! Het is natuurlijk leuk om de productie van melk en melkproducten in het echt en van dichtbij te bekijken. Een uitstap naar een melkveebedrijf of een melkerij is dan ook een aanrader.

Link Deze melkveehouders stellen hun boerderij open. (Vlam)

DOETIP! **Link** Educatief materiaal rond melk, waaronder de spelkoffer 'Het land van Calcimus'.

Thema 2: Gezonde eetmomenten

In dit thema kijken de leerlingen kritisch (maar niet beschuldigend!) naar hun eigen eetgewoonten en die van anderen. Via verschillende doe-opdrachten ontdekken de leerlingen mogelijkheden om gevarieerd te eten en maken ze kennis met gezonde alternatieven voor elke maaltijd.

LEESTIP! **Link** Wat eet je het best en hoe doe je dat: de Gezond Leven tips
Link Hoe stel je een evenwichtige, gezonde maaltijd samen?

Eindtermen

W&T - natuur

- 1.2 De leerlingen kunnen gericht waarnemen met alle zintuigen en kunnen waarnemingen op een systematische wijze noteren.
- 1.3 De leerlingen kunnen in een beperkte verzameling van organismen en gangbare materialen gelijkenissen en verschillen ontdekken en op basis van minstens één criterium een eigen ordening aanbrengen en verantwoorden.
- 1.16 De leerlingen kunnen met enkele voorbeelden aantonen dat energie nodig is voor het functioneren van levende en niet-levende systemen en kunnen daarvan de energiebronnen benoemen.

W&T - gezondheid

- 1.17 De leerlingen kunnen gezonde en ongezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam.
- 1.23 De leerlingen tonen zich in hun gedrag bereid om in de eigen klas en school zorgvuldig om te gaan met afval, energie, papier, voedsel en water.
- 1.26* De leerlingen tonen respect en zorg voor de natuur vanuit het besef dat de mens voor zijn levensbehoeften afhankelijk is van het natuurlijk leefmilieu.

W&T - techniek (techniek gebruiken)

- 2.12 De leerlingen kunnen keuzen maken bij het gebruiken of realiseren van een technisch systeem, rekening houdend met de behoefte, met de vereisten en met de beschikbare hulpmiddelen.
- 2.13 De leerlingen kunnen een eenvoudige werktekening of handleiding stap voor stap uitvoeren.
- 2.14 De leerlingen kunnen werkwijzen en technische systemen vergelijken en over beide een oordeel formuleren aan de hand van criteria.
- 2.15 De leerlingen kunnen technische systemen in verschillende toepassingsgebieden van techniek gebruiken en/of realiseren.
- 2.16* De leerlingen zijn bereid hygiënisch, nauwkeurig, veilig en zorgzaam te werken.

Nederlands - spreken & luisteren

- 1.5 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) de informatie op een persoonlijke en overzichtelijke wijze ordenen bij een uiteenzetting of instructie van de leerkracht.
- 1.7 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) de informatie op een persoonlijke en overzichtelijke wijze ordenen bij een voor hen bestemde informatieve tv-uitzending.
- 2.5 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) het gepaste taalregister hanteren als ze vragen van de leerkracht in verband met een behandeld onderwerp beantwoorden.
- 2.7 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) het gepaste taalregister hanteren als ze bij een behandeld onderwerp vragen stellen die begrepen en beantwoord kunnen worden door leeftijdgenoten.
- 2.9* De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = beoordelen) het gepaste taalregister hanteren als ze op basis van vergelijking, hetzij met hun eigen mening, hetzij met andere bronnen, in een gesprek kritisch reageren op de vragen en opmerkingen van bekende volwassenen.

Nederlands - lezen

- 3.4 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) de informatie ordenen die voorkomt in voor hen bestemde school- en studieteksten en instructies bij schoolopdrachten.
- 3.5 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) de informatie ordenen die voorkomt in voor hen bestemde verhalen, kinderromans, dialogen, gedichten, kindertijdschriften en jeugencyclopedieën.

Nederlands - schrijven

- 4.3 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) een brief schrijven aan een bekende om een persoonlijke boodschap of belevenis over te brengen.
- 4.6 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) schriftelijk antwoorden op vragen over verwerkte inhoud.
- 4.7 De leerlingen kunnen voor het realiseren van bovenstaande eindtermen bovendien hun teksten verzorgen, rekening houdende met handschrift en lay-out, en spellingsafspraken en -regels toepassen in verband met het schrijven.

Wiskunde - getallen

- 1.5 De leerlingen kunnen natuurlijke getallen van maximaal 10 cijfers en kommagetallen (met 3 decimalen), eenvoudige breuken, eenvoudige procenten lezen, ordenen en op een getallenlijn plaatsen.

Wiskunde - meten

- 2.1 De leerlingen kennen de belangrijkste grootheden en maateenheden met betrekking tot lengte, oppervlakte, inhoud, gewicht (massa), tijd, snelheid, temperatuur en hoekgrootte en ze kunnen daarbij de relatie leggen tussen de grootte en de maateenheid.
- 2.3 De leerlingen kunnen veel voorkomende maten in verband brengen met betekenisvolle situaties.

Muzische vorming - beeld

- 1.4* De leerlingen kunnen plezier en voldoening vinden in het beeldend vormgeven en genieten van wat beeldend is vormgegeven.
- 1.6 De leerlingen kunnen tactiele, visuele impressies, ervaringen, gevoelens en fantasieën op een beeldende manier weergeven.

Sociale vaardigheden

- 1.6 De leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren.
- 2 De leerlingen kunnen in functionele situaties een aantal verbale en niet-verbale gespreksconventies naleven.
- 3 De leerlingen kunnen samenwerken met anderen, zonder onderscheid van sociale achtergrond, geslacht of etnische origine.

Interview over eetgewoonten

INTERACTIEF KLASGESPREK/DOE-OPDRACHT

Leergebied

Nederlands – spreken & luisteren
W&T – natuur

Tijdsduur



Materialen

- **Bijlage** Werkblad 6 'Interview over eetgewoonten'
- **Bijlage** Praatplaat 'Iedereen eet op zijn manier'
(Gebaseerd op Zonnestraal 2 (Uitgeverij Averbode), schooljaar 2015-2016, p. 4-5)

Aan de slag!

- Bespreek met de leerlingen de praatplaat 'Iedereen eet op zijn manier'. Met wie kunnen de leerlingen zich het best identificeren? Laat eventueel een aantal leerlingen kort aan het woord over hun eigen eetgewoonten, zonder te veel in detail te gaan. Kom tot het besluit dat iedereen zijn eigen eetgewoonten heeft en dat het interessant is om daar eens bij stil te staan.
- Leg de opdracht uit. De leerlingen interviewen elkaar (3e leerjaar) of een volwassene (4e leerjaar) over hun eetgewoonten aan de hand van werkblad 6 (Interview over eetgewoonten). Achteraf worden de antwoorden in de klas besproken.
- Leg een datum vast waarop het interview moet worden afgenomen.
- De leerlingen nemen de interviews erbij en bespreken de verschillen en gelijkenissen in eetgewoonten in kleine groepjes. Ze toetsen de maaltijden af aan de voedingsdriehoek.
 - Wat zit al goed? Wat kan nog beter?
 - Hoe kunnen we bepaalde eetgewoonten nog verbeteren?
- Vraag de leerlingen om bij elk interview een compliment te geven over een goede eetgewoonte en minstens één tip te bedenken waarmee de geïnterviewde zijn/haar eetgewoonten nog zou kunnen verbeteren.

Het verhaal van Josse

INTERACTIEF KLASGESPREK/SCHRIJFOPDRACHT

Leergebied

Nederlands – lezen & schrijven
W&T – gezondheid

Tijdsduur



Materialen

- **Download** Voorleesverhaal 'Josse' van Willy Schuyesmans
(Uit Leeskriebel (Uitgeverij Averbode), 1e jaargang, nr. 11-12, p. 3-10)
- **Download** Infographic 'Gezonde maaltijd'
- (Brief)papier

Aan de slag!

- Lees het verhaal 'Josse' en bespreek het met de leerlingen. Stel de volgende vragen:
 - Wie heeft het soms ook moeilijk om op te staan?
 - Wie durft weleens zonder ontbijt naar school te komen?
 - Waarom wil mama dat Josse ontbijt voor hij vertrekt? *Zodat hij genoeg energie heeft om te spelen en hij geen honger krijgt tussendoor.*
 - Hoe voel je je tijdens de voormiddag als je niet ontbeten hebt? *Slap, futloos, moe, niet geconcentreerd ... Daarom is het beter om elke dag te ontbijten, ook als je geen honger hebt.*
 - Wat kan je doen als je 's morgens niet veel tijd hebt om te ontbijten? *'s Avonds alles al klaarzetten, de tafel dekken ...*
 - Wat kan je doen als je niet veel hebt gegeten tijdens het ontbijt? *Een gezond tussendoortje eten (bv. een boterham, een stuk fruit, een handvol noten, ongesuikerde yoghurt, een rijstwafel ...) om weer wat energie te krijgen tot de volgende maaltijd.*
 - ...
- Aan de hand van dit gesprek wordt het duidelijk dat het ontbijt een erg belangrijke maaltijd is. Maar wat is nu juist een gezond ontbijt? Laat de leerlingen even brainstormen. Gebruik ter ondersteuning de infographic 'Gezonde maaltijd'. Verbeter waar nodig.
- Vertel de leerlingen dat ze per twee een brief zullen schrijven aan Josse. In die brief proberen ze hem uit te leggen waarom ontbijten belangrijk is en hoe een gezond ontbijt er kan uitzien. Ook geven ze tips om beter om te gaan

- met 'obstakels' die het soms moeilijk maken om goed te ontbijten, zoals te weinig tijd, geen honger ...
- Houd een korte nabespreking: vorm groepjes van zes en laat de duo's hun brieven aan elkaar voorlezen.
 - Hadden ze dezelfde tips?
 - Zijn er dingen die ze zelf moeilijk vinden om vol te houden? Hoe gaan ze daarmee om?
 - Of geef de leerlingen de opdracht om de brief thuis voor te lezen. Bespreek daarna in de klas.
 - Wat waren de reacties van de ouders?
 - Zijn er dingen die ze zelf zullen toepassen thuis?

Brood bakken in de klas

DOE-OPDRACHT/WERKBLAD

Leergebied

W&T – techniek
Wiskunde – meten

Tijdsduur



afhankelijk van de invulling van de activiteit

Materialen

- [Download](#) Briefsjabloon
- [Bijlage](#) Werkblad 7 'Brood bakken'
- [Link](#) Ga met Fran op avontuur in de graanteelt (filmpje) (Plattelandsklassen)
- Schrijfbordje met uitwisbare stift of krijt per twee leerlingen
- Recept en ingrediënten om brood te bakken
- Gezond beleg (vb. plattekaas, tonijn, vers fruit, verse groenten, groentespread, 100% notenpasta ...) (door de leerlingen laten meebrengen of zelf meebrengen)
- Enkele ovens of broodmachines

LEESTIP! [Link](#) Zo tover je snel een gezonde lunch op tafel

Aan de slag!

Deel 1 – Van graan tot brood

- Wat weten de leerlingen al over brood? Laat hen zelf vertellen aan de hand van een aantal vraagjes:
 - Welke soorten brood ken je? Wit brood, tijgerbrood, bruin brood, volkorenbrood, stokbrood ...
 - Welk brood vind jij het lekkerst?
 - Waar vind je brood in de voedingsdriehoek? In de donkergroene zone vind je volkoren-, meergranen- en bruin brood en andere volkoren varianten. In deze zone staan de voedingsmiddelen die je meer mag eten. Wit brood heeft minder de voorkeur.
 - Zijn er leerlingen die thuis soms brood bakken?
 - Waarschijnlijk weten de leerlingen wel hoe brood gemaakt wordt. Maar weten ze ook welke stappen er allemaal nodig zijn voor het brood bij de bakker in het rek ligt? Bekijk samen met de leerlingen het filmpje 'Ga

met Fran op avontuur in de graanteelt' van Plattelandsklassen. Daarin wordt uitgelegd hoe we van graan tot brood komen. Het bevat een aantal meerkeuzevragen. Laat de leerlingen per twee de vragen oplossen door de antwoorden te noteren op een schrijfbordje met een uitwisbare stift of krijt, voor de tijd om is. Bij elke vraag verschijnt een klokje in beeld. Als de wijzer rond is (na 20 seconden), is de tijd om en verschijnt het juiste antwoord in beeld.

→ Wat wordt er gedaan met tarwe en andere graankorrels?

Ze worden gemalen.

→ Wanneer wordt wintertarwe gezaaid? *In de herfst.*

→ Waarin zitten de graankorrels? *In de aar.*

- Indien u de tijd hebt, kunt u met de klas op bezoek gaan bij de plaatselijke bakker. Laat hem/haar vertellen over de verschillende soorten brood en graanproducten. Bereid het bezoek samen met de leerlingen voor. Zorg ervoor dat deze vragen aan bod komen:
 - Welk brood is het gezondst? *Volkorenbrood is gezonder dan bruin brood. Dat is dan weer gezonder dan wit brood en fantasiebrood (zoals suikerbrood, rozijnenbrood ...), omdat bruin brood minder bewerkt is. Er zitten meer vezels in die goed zijn voor de darmen.*
 - Welke ingrediënten heb je nodig? *Bloem, water, gist, snuifje zout, boter.*
 - Waarom hebben we gist nodig? *Gist zorgt ervoor dat het brood zal rijzen.*
 - Wat is bloem? *Bloem wordt gemaakt van graankorrels die gemalen en daarna gezeefd worden.*
 - Wat is het geheime recept om een heerlijk broodje te bakken?
De ingrediënten zorgvuldig afwegen (en andere tips van de bakker).
- Bespreek het bezoek daarna in de klas. Hebt u geen tijd om op bezoek te gaan bij een bakker, bespreek de bovenstaande vragen dan gewoon in de klas.

Deel 2 - Zelf brood bakken

Vooraf Doe een oproep bij de ouders voor helpende handen. Zijn er ouders die hun oven of broodmachine willen uitlenen? Kondig eventueel ook aan dat de kinderen de dag na de activiteit geen lunch hoeven te voorzien, want dat ze van het zelfgebakken brood zullen smullen. Vraag eventueel ook om gezond beleg (vb. plattekaas, tonijn, vers fruit, verse groenten, groentespread, 100% notenpasta ...) mee te geven, of zorg daar zelf voor.

- Vertel de leerlingen dat ze zelf brood gaan bakken. Maar voor ze aan de slag gaan moet er eerst gewogen en gemeten worden!
- Digi - Deel werkblad 7 (Brood bakken) uit en/of zet de digitale oefening klaar op het bord. Geef de leerlingen even de tijd om de oefeningen te maken en verbeter dan klassikaal.
- Daarna kunt u samen met de leerlingen een of meerdere volkoren- of ander meergranenbroden bakken. Gebruik het recept voor volkorenbrood van het werkblad. Breng eventueel nog enkele andere recepten mee en zorg indien nodig voor een aangepast stappenplan (zoek op internet met de zoektermen 'stappenplan' en 'brood bakken'). De dag erna kunnen de leerlingen de boterhammen van hun zelfgebakken broodjes beleggen met gezonde voedingsmiddelen.
- Bespreek ook het beleg:
 - Wat zit er vaak tussen de boterhammen van de leerlingen? Maak een top 3 van het meest gegeten broodbeleg in de klas. Hoe gezond is die top 3? Laat de leerlingen dit zelf beoordelen.
 - Vraag de leerlingen welke gezonde alternatieven er (nog) bestaan. *100% notenpasta i.p.v. choco, vers fruit i.p.v. confituur, plattekaas i.p.v. smeerkaas, ei of peulvruchtenspread als vleesvervanger ...*
 - Benadruk ook het belang van groenten bij een broodmaaltijd. Dit kan in de vorm van verse groenten, maar ook groentespread is een zeer goed alternatief.

DOETIP! Indien de tijd ontbreekt om zelf brood te bakken, kunt u de leerlingen broden laten kopen tijdens het bezoek aan de bakker.

Groentespread maken

INTERACTIEF KLASGESPREK/DOE-OPDRACHT

Leergebied

W&T - techniek

Tijdsduur



Materialen

- [Download](#) Briefsjabloon
- [Download](#) Recepten groentespreads (Velt)
- Bal
- Volkorenbrood of volkorenwraps
- Ingrediënten groentespreads

Aan de slag!

Vooraf Richt een oproep aan de ouders: wie wil er mee groentespread komen maken in de klas? Print de recepten voor de groentespreads af en lamineer ze eventueel, zodat ze langer meegaan. Voer de voorbereidingen die op de receptenfiches staan uit.

- Laat de leerlingen in een kring staan. Ze moeten zo veel mogelijk voedingsmiddelen opsommen die in een lunchbox kunnen. Start het spel door zelf in het midden van de kring te gaan staan. Gooi een balletje naar een leerling in de kring. Die leerling moet nu zo snel mogelijk een voedingsmiddel opnoemen en het balletje naar een andere leerling gooien. Spreek af dat het balletje niet langer dan vijf seconden bij dezelfde leerling mag zijn.
- Na een paar rondjes verandert u de opdracht naar: 'Noem zo veel mogelijk GEZONDE voedingsmiddelen voor in de lunchbox'.
- Nadat ongeveer alle leerlingen iets hebben opgesomd of als het spel stopt, vraagt u de leerlingen wat ze van het spel vonden:
 - Welke versie was het makkelijkst te spelen? Waarom?Waarschijnlijk krijgt u hier het antwoord: 'Omdat er minder gezonde voedingsmiddelen zijn'. Bespreek dit antwoord even:
 - Wat verstaan de leerlingen onder een lunch?
 - Wat is gezond beleg?
- Vertel de leerlingen dat men bij een broodlunch het best kiest voor volkorenbrood omdat ons lichaam daaruit de meeste voedingsstoffen haalt. Alternatieven voor brood zijn wraps, pasta, rijst, couscous of quinoa. Maar ook

hier wordt het best voor de volkoren variant gekozen.

- Vraag aan de leerlingen welk broodbeleg volgens hen gezond is. Sta telkens even stil bij de opgesomde voedingsmiddelen: tot welke groep van de voedingsdriehoek behoren ze? Voor het beleg bestaan er tal van keuzemogelijkheden: eieren, cottage cheese, mozzarella, plattekaas, vis en kip- of kalkoenfilet. Maar ook plantaardige voedingsmiddelen zoals fruit, groenten (rauw, gegrild of als spread), 100% notenpasta (bv. pindakaas) en peulvruchtenspread (bv. hummus) zijn perfect voor de lunch. We streven naar halfhalf, waarbij we bij de helft van de boterhammen voor plantaardig beleg kiezen.
- Gebruik eventueel foto's om enkele minder bekende mogelijkheden te illustreren of breng voorbeelden mee naar de klas. Verwijs opnieuw naar de voedingsdriehoek: tot welke groep van de voedingsdriehoek behoren deze voorbeelden? Gebruik de kleuren van de driehoek, de hartjes en de aanduidingen 'meer' en 'minder' om met de leerlingen te reflecteren over de opgesomde voorbeelden. Voedingsmiddelen uit de donkergroene zone mogen we meer eten dan voedingsmiddelen uit de lichtgroene zone en oranje zone. Meer/minder geeft de portiegrootte aan. De rode bol staat los van de voedingsdriehoek. Het zijn voedingsmiddelen die we niet nodig hebben en die we dus het best zo weinig mogelijk eten of drinken. De hartjes geven een indicatie van de gezondheidsvoordelen.
- Maak samen met uw leerlingen enkele spreads. Laat de leerlingen proeven en er eentje uitkiezen als (klas)favoriet. De recepten van Velt kunnen meegegeven worden naar huis, zodat ook de ouders ze kunnen uitproberen en hun lievelingsspread kunnen ontdekken.

KIJKTIP!

[Link](#) Bekijk ook het filmpje met Slurp en Slice over broodbeleg.

Een bord vol breuken

INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD

Leergebied

W&T – gezondheid
Wiskunde – getallen

Tijdsduur



Materialen

- **Bijlage** Werkblad 8 ‘Een bord vol breuken’
- **Bijlage** Werkblad 9 ‘Mijn gezonde lievelingsgerecht’
- **Download** Infographic ‘Gezonde maaltijd’

Aan de slag!

DOETIP! U kunt eerst een les over stambreuken (3e leerjaar) of gelijkwaardige breuken (4e leerjaar) geven zodat de oefeningen op het werkblad vlotter gaan.

- Ga opnieuw in dialoog:
 - Wat eet jij graag?
 - Bij welke gerechten gaan we soms te veel eten?
 - Hoe ziet een gezonde warme maaltijd eruit?
- Bekijk samen met de leerlingen de infographic ‘Gezonde maaltijd’. Laat de leerlingen vervolgens de tweede oefening op werkblad 8 (Een bord vol breuken) maken.
- De oefening op werkblad 9 (Mijn gezonde lievelingsgerecht) daagt de leerlingen uit om een gezonde variant van hun lievelingsgerecht te bedenken, met speciale aandacht voor gezonde voedingsmiddelen en evenwichtige verhoudingen. Haal de werkbladen op en bundel ze tot een ‘Gezond gerechtenboekje van de klas’. Geef iedere leerling een boekje mee naar huis of maak foto's en zet die op de schoolwebsite. Wie weet worden sommige gezonde lievelingsgerechten wel echte klassiekers!

- Digi** - Bekijk de foto's van de eerste oefening op werkblad 8 (Een bord vol breuken) en/of open de digitale slideshow. Geef de leerlingen even de tijd om de oefening voor te bereiden.
- Laat de leerlingen dan de foto's beschrijven:
 - Hoe eten deze mensen hun maaltijd?
 - Zijn de getoonde eetgewoonten gezond?
- Overloop de antwoorden klassikaal en bespreek ook de eetgewoonten van de leerlingen. Stel daarbij de volgende vragen:
 - Wanneer eet jij de warme maaltijd? Doe je dit samen met anderen?
 - Waar eet je de warme maaltijd?
 - Word je vaak afgeleid?
 - ...
- Vertel de leerlingen dat samen eten, aan tafel, zonder afleiding belangrijk is. Samen eten is gezelliger en smeedt een band. Eten aan tafel, zonder afleiding van tv, gsm of krant is dan weer gezonder omdat je bewuster eet. Je voelt beter aan wanneer je voldaan bent en je eet met meer smaak.

Van welk geheel ben ik een deel?

INTERACTIEF KLASGESPREK/DOE-OPDRACHT

Leergebied

Muzische vorming - beeld

Tijdsduur



Materialen

- [Download](#) Briefsjabloon
- Fruit (mee te brengen door de leerlingen)
- Aardappelmesjes en vorkjes
- Bordjes en/of servetten
- Wit tekenpapier en wasco's

Aan de slag!

Vooraf Geef een briefje mee voor de ouders waarin u vraagt om hun kind een stuk fruit mee te geven.

- Leg het fruit dat de leerlingen meegebracht hebben op de toontafel en laat hen het fruit bekijken en betasten:
 - Welke vorm heeft het stuk fruit?
 - Welke kleur heeft het?
 - Is het hard of zacht?
- Vertel de leerlingen waarom het belangrijk is om voldoende fruit te eten. Fruit bevat (net als groenten) heel wat noodzakelijke voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen. Ook veel vezels, wat dan weer prima is voor een goede werking van onze darmen. Sterk gekleurd fruit bevat ook veel antioxidanten (zoals vitamine C, E ...) die ons lichaam beschermen tegen ziekte. Elke kleur heeft een ander positief effect. Wissel dus regelmatig af in de kleuren van fruit (en groenten). We kiezen ook het best fruit (en groenten) dat niet bewerkt is (niet gemixt of geperst, geen toevoeging van bv. suiker of vetten). Je eet bijvoorbeeld beter een sinaasappel dan fruitsap te drinken, of je eet beter een verse appel dan appelmoes omdat er heel wat vezels en vitamines verloren gaan bij het persen van fruit. Als je vast fruit eet voel je je sneller voldaan. Eén appelsien geeft je al een vol gevoel, terwijl je voor een glas sinaasappelsap al snel 2-3 sinaasappels gebruikt en je niet verzadigd voelt.

- Iedere leerling wast zijn of haar stuk fruit en snijdt het dan in tweeën. De ene helft dient om na te tekenen en wordt op de bank van de leerlingen gelegd. De andere helft wordt nog even bekeken:
 - Heeft de binnenkant van het fruit een andere kleur dan de buitenkant?
 - Zitten er pitjes of een steen in?
- De leerlingen snijden de 'toonhelft' in stukjes. Laat iedereen een stukje van verschillende fruitsoorten proeven:
 - Vinden ze het lekker?
 - Smaakt het zoet, bitter of zuur?
- Geef de leerlingen een vierkant, wit blad en wasco's. Ze proberen het halve stuk fruit zo waarheidsgetrouw mogelijk na te tekenen. Hang nadien alle vierkanten netjes naast elkaar op. De stukjes fruit mogen daarna verder opgesmuld worden of kunnen verwerkt worden tot een heerlijke fruitsla.



Thema 3: Boodschappen doen

In dit thema werken we rond boodschappen doen: we maken een gezond boodschappenlijstje en bekijken een aantal verpakkingen.

LEESTIP!

[Link](#)

Ga voor gezonde inkopen in de supermarkt

Eindtermen

M&M – sociaal-economische verschijnselen

- 2.2 De leerlingen kunnen met een zelf gekozen voorbeeld illustreren hoe de prijs van een product tot stand komt.

Nederlands – spreken & luisteren

- 1.5 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) de informatie op een persoonlijke en overzichtelijke wijze ordenen bij een uiteenzetting of instructie van de leerkracht.
- 2.5 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) het gepaste taalregister hanteren als ze vragen van de leerkracht in verband met een behandeld onderwerp beantwoorden.
- 2.7 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) het gepaste taalregister hanteren als ze bij een behandeld onderwerp vragen stellen die begrepen en beantwoord kunnen worden door leeftijdgenoten.
- 2.9* De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = beoordelen) het gepaste taalregister hanteren als ze op basis van vergelijking, hetzij met hun eigen mening, hetzij met andere bronnen, in een gesprek kritisch reageren op de vragen en opmerkingen van bekende volwassenen.

Sociale vaardigheden

- 1.6 De leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren.
- 2 De leerlingen kunnen in functionele situaties een aantal verbale en niet-verbale gespreksconventies naleven.
- 3 De leerlingen kunnen samenwerken met anderen, zonder onderscheid van sociale achtergrond, geslacht of etnische origine.

Boodschappen doen

INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD

Leergebied

M&M – sociaal-economische verschijnselen
Nederlands – spreken & luisteren

Tijdsduur



Materialen

- [Bijlage](#) Werkblad 10 'Weekmenu's en boodschappenlijstjes maken'
- [Download](#) Sjabloon 'Seizoensweekmenu'
- [Download](#) Sjabloon 'Gezond boodschappenlijstje'

Aan de slag!

Vooraf Maak een bundeltje voor de leerlingen. Gebruik werkblad 10 (Weekmenu's en boodschappenlijstjes maken) als eerste pagina. Voorzie ook voor elke leerling een weekmenu uit het juiste seizoen en een boodschappenlijstje.

- Houd met de leerlingen een kort klasgesprek over boodschappen doen:
 - Wie vindt boodschappen doen leuk? Waarom wel/niet?
 - Wie ging al eens boodschappen doen met mama of papa? Wie deed al eens alleen boodschappen?
 - Waar ga je meestal boodschappen doen? Welke winkel vind je het leukst? Waarom?
 - Hoe vaak doen jullie boodschappen (elke dag, een keer per week ...)? Is er een vaste winkeldag bij jullie thuis?
 - Zijn er regels of afspraken tijdens het boodschappen doen? *Bv. We kopen enkel een nieuw pak koekjes als het pak op is, we kopen minstens 1x per week een vleesvervanger, ...*
 - Wordt er met een boodschappenlijstje gewerkt? Wat is het voordeel hiervan? *Je vergeet minder, je koopt geen onnodige spullen, het winkelen gaat vlugger, je laat je minder verleiden door reclame ...*
 - Waarom is het belangrijk dat je geen overbodige producten koopt? *Dan wordt er minder eten slecht en weggegooid; voedselverspilling is onnodig en niet goed voor het milieu.*

- Kom tot de conclusie dat een boodschappenlijstje bij het winkelen een grote hulp is. Geef ook volgende tips mee:
 - Ga nooit winkelen met honger! Honger maakt dat je meer koopt dan nodig (en dan voornamelijk ongezondere dingen, zoals snoep en snacks). Zo weersta je ook beter aan de verleidingen tijdens het wachten, aan de kassa.
 - Stippel een gezonde route uit in de supermarkt: eerst langs de versafdeling voor gezonde voeding, zoals groenten en fruit, dan naar volkorenproducten of peulvruchten in blik. Doe de ongezonde voedingsmiddelen het laatst. Of beter nog: sla ze helemaal over.
 - Verdeel de winkelkar in twee delen: een deel voor de gezonde voedingsmiddelen, een deel voor de andere etenswaren. Controleer regelmatig welk deel de meeste voedingsmiddelen bevat. Zorg dat er steeds meer in het 'gezonde deel' ligt dan in het andere deel.
- Geef iedere leerling een exemplaar van het bundeltje met werkblad 10 (Weekmenu's en boodschappenlijstjes maken), het seizoensweekmenu en het boodschappenlijstje. Stel samen met de leerlingen een dag- of weekmenu op. Benadruk dat er liefst maar één keer per dag vlees wordt gegeten, dat er het best met seizoensgroenten en -fruit wordt gewerkt en dat er zo veel mogelijk afwisseling in de maaltijden zit. Herinner hen ook nog eens aan de halfhalf-richtlijn. Vinden ze dat een te grote stap? Begin dan met één of twee plantaardige warme maaltijden per week. Stel op basis van het menu een boodschappenlijstje op.
- Laat de leerlingen een winkelroute opstellen aan de hand van hun boodschappenlijstje.
- Kennen de leerlingen nog andere gezonde winkeltips?
- Als afsluiter kunt u eventueel samen met de leerlingen naar de buurtwinkel of supermarkt gaan om inkopen te doen (bv. voor een van de kookopdrachten in thema 2).

DOETIP! Geef de leerlingen een blanco boodschappenlijstje (en de bijbehorende tips) en een weekmenu mee naar huis. Zo kunnen zij dit samen met hun ouders ook eens doen.

Verpakkingen lezen

INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD

Leergebied

M&M – sociaal-economische verschijnselen

Tijdsduur



Materialen

- **Bijlage** Werkblad 11 'Verpakkingen onder de loep'
- Verpakkingen van verschillende voedingsmiddelen en reclamefolders (meegebracht door de leerlingen)
- Enkele stukken fruit en groenten

Aan de slag!

- Vooraf** Vraag aan de leerlingen om een aantal lege verpakkingen van verschillende voedingsmiddelen en reclamefolders van supermarkten mee te brengen. Voorzie er zelf eventueel ook enkele.
- Zet alle verpakkingen en het fruit en de groenten op een toontafel en laat de leerlingen spontaan vertellen.
 - Vraag op welke manier de verschillende verpakkingen kunnen worden ingedeeld. Laat de leerlingen ook verwoorden waarom ze bepaalde voedingsmiddelen bij elkaar zetten. *Omdat de verpakkingen even groot zijn, alle kartonnen dozen bij elkaar, alles zonder verpakking ...*
 - Laat de leerlingen de voorwerpen rangschikken volgens de voedingsdriehoek. Laat de leerlingen ook steeds uitleggen waarom ze iets in een bepaalde zone plaatsen.
 - Vraag ten slotte om de verpakkingen in te delen op basis van prijs. Wat is het duurste voedingsmiddel, wat is het goedkoopste? Laat hen dit opzoeken in de meegebrachte reclamefolders of op de website van een supermarkt.
 - Leg op een eenvoudige manier uit hoe de verkoopprijs van een product tot stand komt. $\text{Kostprijs} + \text{winst} = \text{verkoopprijs}$
Bespreek a.d.h.v. de voedingsmiddelen enkele factoren die de verkoopprijs van een product bepalen.
Door in grote hoeveelheden aan te kopen krijgt de handelaar een gunstige prijs. De handelaar maakt niet alleen zuivere winst, maar moet ook zijn onkosten kunnen betalen. De prijs wordt vaak bepaald door

de wet van vraag en aanbod: waar er veel van is, is goedkoop; wat zeldzaam is, is duur. Externe factoren kunnen een belangrijke rol spelen: slecht weer zorgt voor een mislukte oogst, dure diesel zorgt voor hoge transportkosten ...

- Digit**
- Open de digitale oefening. Laat de leerlingen de verschillende onderdelen van de verpakking en het etiket benoemen.
 - Laat de leerlingen daarna per twee een verpakking kiezen om te onderzoeken. Ze bekijken en bespreken de gekozen verpakking:
 - Is het een aantrekkelijke verpakking?
 - Zorgt de verpakking ervoor dat je het product wilt kopen? Waarom wel/niet?
 - Wat staat er allemaal op?
 - Geef ieder duo vervolgens een exemplaar van werkblad 11 (Verpakkingen onder de loep). Maak de opdracht eerst een keer klassikaal: neem een overgebleven verpakking en overloop aan de hand hiervan het werkblad. Geef wat meer uitleg waar nodig, bv. over het verschil tussen de termen 'ten minste houdbaar tot ...' en 'te gebruiken tot ...' en het verschil tussen fabrikant en merk. 'Ten minste tot' wil zeggen dat het product kan nog gebruikt worden na de vervaldatum, maar enkel als de verpakking nog niet werd geopend en het product op de juiste manier werd bewaard. 'Te gebruiken tot' wil zeggen dat het product niet meer gebruikt mag worden na de vervaldatum. De fabrikant is degene die het product maakt, het merk is de naam van een bepaalde reeks producten, bijvoorbeeld: Fanta, Sprite en Fuze Tea zijn merken van de fabrikant The Coca-Cola Company. Actimel, Activia en Danette zijn merken van fabrikant Danone.
 - Laat de leerlingen daarna per twee het werkblad invullen en verbeter of bespreek klassikaal.

Thema 4: Reclame

In dit thema gaan we aan de slag met reclame. Tijdens het boodschappen doen letten we op de verkoopstechnieken die worden gehanteerd in een winkel en we leren kritisch naar reclame te kijken.

LEESTIP!

[Link](#)

Invloed van voedingsreclame op kinderen en jongeren

[Download](#)

Inspiratiebundel 'Lekkere reclame' (voor secundair onderwijs)

Eindtermen

M&M - sociaal-economische verschijnselen

- 2.2 De leerlingen kunnen met een zelf gekozen voorbeeld illustreren hoe de prijs van een product tot stand komt.
- 2.5* De leerlingen beseffen dat hun gedrag beïnvloed wordt door de reclame en de media.

Nederlands - spreken & luisteren

- 1.5 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) de informatie op een persoonlijke en overzichtelijke wijze ordenen bij een uiteenzetting of instructie van de leerkracht.
- 2.5 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) het gepaste taalregister hanteren als ze vragen van de leerkracht in verband met een behandeld onderwerp beantwoorden.
- 2.7 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) het gepaste taalregister hanteren als ze bij een behandeld onderwerp vragen stellen die begrepen en beantwoord kunnen worden door leeftijdgenoten.
- 2.9* De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = beoordelen) het gepaste taalregister hanteren als ze op basis van vergelijking, hetzij met hun eigen mening, hetzij met andere bronnen, in een gesprek kritisch reageren op de vragen en opmerkingen van bekende volwassenen.

Sociale vaardigheden

- 1.6 De leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren.
- 2 De leerlingen kunnen in functionele situaties een aantal verbale en niet-verbale gespreksconventies naleven.
- 3 De leerlingen kunnen samenwerken met anderen, zonder onderscheid van sociale achtergrond, geslacht of etnische origine.

Muzische vorming - beeld

- 1.4* De leerlingen kunnen plezier en voldoening vinden in het beeldend vormgeven en genieten van wat beeldend is vormgegeven.
- 1.6 De leerlingen kunnen tactiele, visuele impressies, ervaringen, gevoelens en fantasieën op een beeldende manier weergeven.

Reclame is overal!

INTERACTIEF KLASGESPREK/DOE-OPDRACHT

Leergebied

M&M – sociaal-economische verschijnselen
Muzische vorming – beeld

Tijdsduur



Materialen

- Twee soorten appels en een citroen
- Twee kommetjes en een aardappelmessje
- Woordenboek
- Stiften, kladblad en A3-blad per vier leerlingen
- Een advertentie voor een voedingsmiddel uit een tijdschrift of krant

Aan de slag!

- Vooraf** Zet in de klas twee kommen met appels klaar. In de ene kom liggen mooie, blinkende, ronde appels, in de andere kom hebben de appels een doffere schil en een afwijkende vorm. Voorzie op een aparte plaats twee kommetjes met (geschilde) stukjes appel van beide soorten. Om bruin worden tegen te gaan kunt u ze besprenkelen met citroensap.
- Vraag de leerlingen welke appels ze willen opeten. Waarschijnlijk zal de meerderheid voor de kom met de blinkende appels kiezen. Laat hen nu proeven van de appelstukjes uit het eerste kommetje (zonder dat zij weten om welke appel het gaat). Nadien geeft u hen een stukje uit het tweede kommetje.
 - Welke stukje vonden ze het lekkerst?
 - Zijn er leerlingen die beide appels even lekker vonden?
 - Vertel de leerlingen dat reclame op dezelfde manier werkt. *Veel (vaak minder gezonde) voedingsmiddelen worden zo aantrekkelijk mogelijk voorgesteld. Ze zitten in kleurrijke verpakkingen, er staan bekende figuurtjes op, soms zit er zelfs een leuk gadget bij enz. Maar maakt dat het voedingsmiddel beter? Help de leerlingen om hier kritisch over na te denken.*
 - Laat een leerling opzoeken wat het woord reclame betekent. *Volgens Van Dale: het geheel van middelen die worden ingezet om de verkoop te bevorderen, aanhangers te werven enz. M.a.w. reclamemakers willen dat wij hun product het leukst, het best, het mooist of het lekkerst vinden. Zo*

proberen ze ervoor te zorgen dat wij dat product kopen.

- Vraag de leerlingen waar ze overal reclame vinden. Op tv, op websites, sociale media, op de radio, in tijdschriften, op straat ...
- Laat de leerlingen vertellen over een reclameboodschap die ze kennen. Hoe komt het dat ze die hebben onthouden? *Omdat er een bekend figuurtje of bekende persoon meedoet in dat reclamefilmpje, omdat het radiospotje hen doet lachen, omdat er een schattig hondje op de affiche staat, omdat er geschreven staat dat dit het beste product is, omdat er een cool speeltje bij die koekjes zit ...*
- Welk gevoel geeft die boodschap hen? *Vrolijk, blij, onoverwinnelijk ...*
Vertel de leerlingen dat reclame ons wil doen geloven dat we ons altijd zo zullen voelen als we het product kopen. Het wil een verband leggen tussen positieve gevoelens en het product. Laat de leerlingen hier eventjes over nadenken. Werkt dat?
- Toon een willekeurige advertentie van een voedingsmiddel uit een tijdschrift of krant:
 - Vinden de leerlingen dit een goede reclameadvertentie? Waarom wel/niet?
 - Waaruit bestaat de advertentie? *Een leuke foto, een slogan, een logo of het merk van het voedingsmiddel ...*
- Vertel de leerlingen dat er eigenlijk weinig tot geen reclame te vinden is voor gezonde voeding. Daar gaan zij nu verandering in brengen. Geef hen de opdracht om een reclameaffiche te maken voor een voedingsmiddel uit de groene zones van de voedingsdriehoek. Laat hen per vier eerst een voedingsmiddel kiezen en overleggen hoe ze dit het best aanpakken. Vraag hen om een pakkende slogan te bedenken en op een kladblad een passende tekening maken. Wanneer het ontwerp voldoet aan alle reclamenormen (kleurrijk, pakkende slogan, leuke tekening ...), mogen ze dit overtekenen op een groot A3-blad. Hang de affiches nadien op in de hele school.

Reclame in de winkel

DOE-OPDRACHT/WERKBLAD

Leergebied

M&M – sociaal-economische verschijnselen
Nederlands – spreken & luisteren

Tijdsduur



Materialen

- **Bijlage** Werkblad 12 'Reclame in de winkel'
- Reclamefolders (meegebracht door leerkracht en eventueel leerlingen)
- Schaar en lijm
- Een drietal vellen A3-papier (afhankelijk van de soorten reclame)

Aan de slag!

Vooraf Breng zelf voldoende reclamefolders mee van supermarkten of buurtwinkels waarin verschillende technieken gebruikt worden. Vraag eventueel aanvullend aan de leerlingen om zelf ook reclamefolders mee te brengen (als ze die in huis hebben).

- Geef de leerlingen in groepjes van vier de opdracht om de reclamefolders door te nemen en op zoek te gaan naar verschillende vormen van reclame
- Op welke manier wordt er in reclamefolders reclame gemaakt? *Kleurrijke verpakking, bekend figuurtje, korting, je krijgt er iets bij ...*
- Laat de leerlingen advertenties uitknippen en per soort op de grote vellen papier die vooraan in de klas hangen kleven.
- **Digi** Deel werkblad 12 (Reclame in de winkel) uit. Bespreek de meest voorkomende technieken uit de reclamefolders aan de hand van de oefening (op papier en/of digitaal).
- Leg het achterliggende principe achter deze technieken uit aan de hand van een ondervraagsgesprek:
 - 1+1 gratis: wat wil dat zeggen? *Dat je één product koopt en het tweede er 'gratis' bij krijgt.*
 - Maakt de winkel dan geen verlies? *De prijs van dat ene, betaalde product wordt hoog genoeg gezet om geen verlies te maken. Dit geldt ook voor reclame waarbij de oorspronkelijke prijs doorstreept wordt, bij koopjes ...*
 - Waarom wordt er op deze manier reclame gemaakt? *Het doet mensen geloven dat ze geld besparen of iets krijgen zonder er iets voor te betalen.*

- Welke verkooptechnieken zouden er nog gebruikt worden in winkels? Hoe zorgt men ervoor dat klanten geneigd zijn om te kopen? Overloop de verschillende technieken. *Promoties, plaats van bepaalde producten (op ooghoogte in het rek, aan de kassa, op de kop van de rayons), huismerken, reclameborden ...*
- Ga met de leerlingen naar de supermarkt of buurtwinkel (bv. om inkopen te doen voor één van de kookopdrachten in thema 2). Laat de leerlingen in groepjes van vier door de winkel wandelen. Tijdens het winkelen letten de leerlingen op de verkooptechnieken van de winkel. Laat de leerlingen op hun werkblad aanduiden welke technieken ze herkennen.
- ! Een snelverkoop-sticker is eigenlijk 'positieve reclame'. Laat de leerlingen inzien dat ze hier een product kopen aan verminderde prijs én dat ze tegelijk voorkomen dat dit product moet worden weggegooid.
- Bij het terugkeren in de klas laat u de leerlingen even nadenken over de volgende oefening op het werkblad: hoe weerstaan ze aan de verleidingen van reclamemakers? Laat hen een aantal tips noteren.
- Als afsluiter zetten de leerlingen de tips om in een rollenspel waarin u de verkoper bent. De leerlingen laten met gepaste argumenten blijken dat ze de verkooptechnieken doorzien.

Digi Het spijsverteringsstelsel

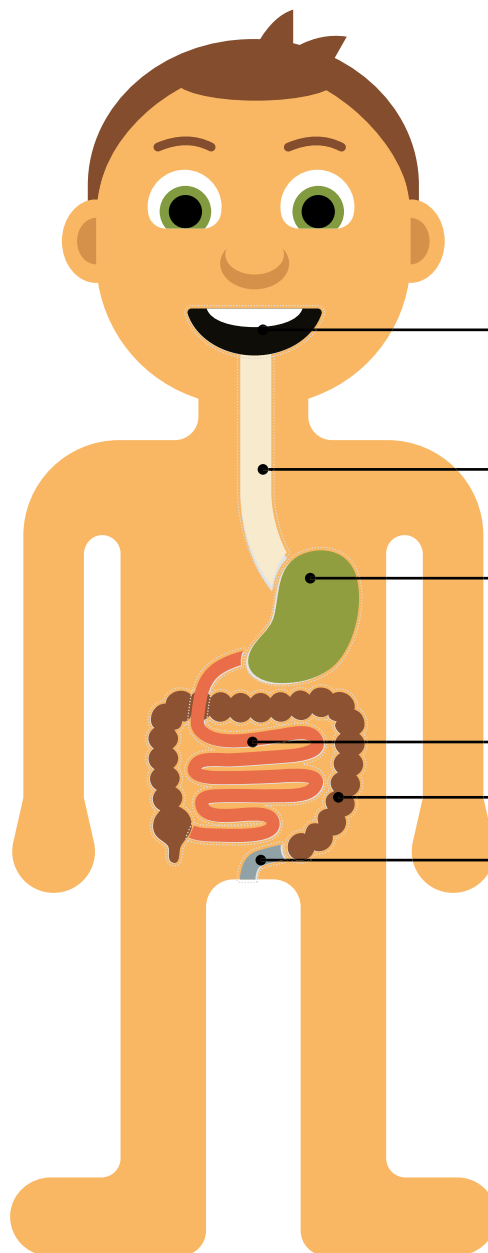
Voedsel geeft ons energie om te groeien en actief te zijn en zorgt ervoor dat we gezond blijven. Hoe haalt ons lichaam al die gezonde stoffen uit ons eten? Dat doet ons spijsverteringsstelsel.

Ons spijsverteringsstelsel bestaat uit verschillende organen. Ken jij ze allemaal?

Knip de prenten uit.

Kleef iedere prent op de juiste plaats in het lichaam.

Schrijf bij ieder orgaan de juiste naam.



mond

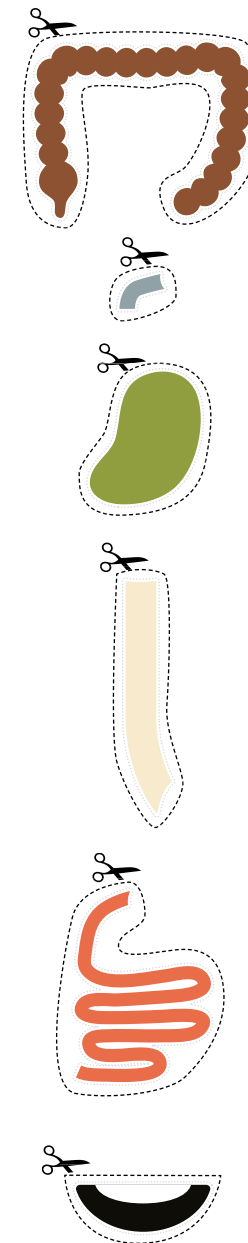
slok darm

maag

dunne darm

dikke darm

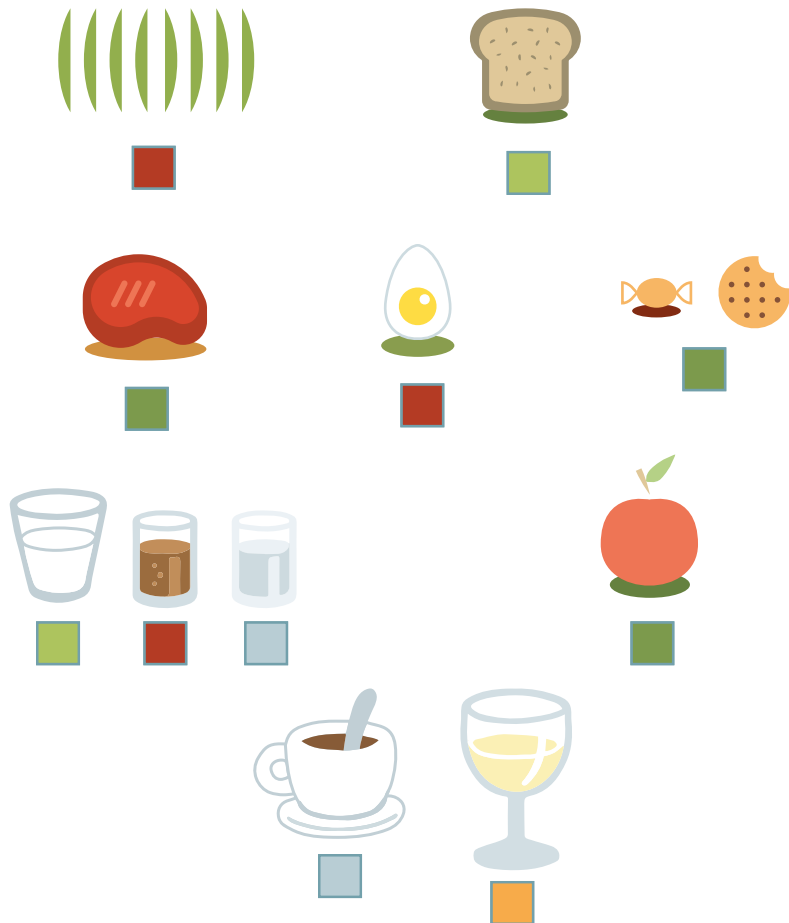
endeldarm (en aars)



Digi Het spijsverteringsstelsel



In welke zone van de voedingsdriehoek horen deze voedingsmiddelen?
Kleur het hokje in de juiste kleur.

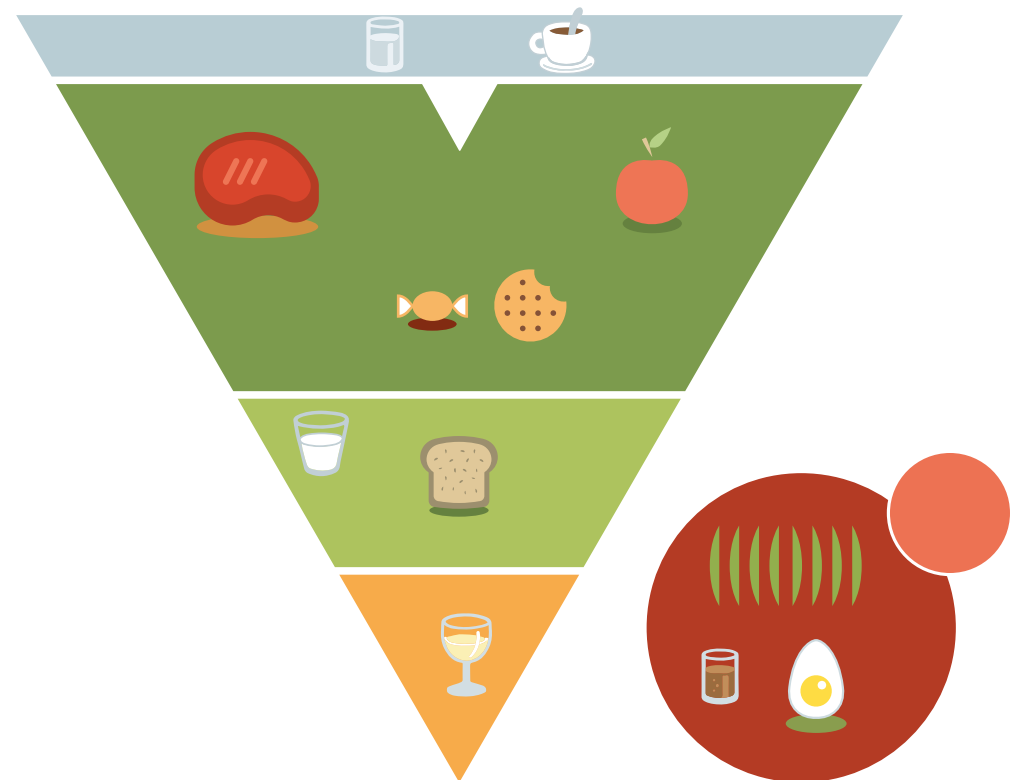


VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Aan tafel!



Digi De voedingsdriehoek ontleed

Welke uitleg hoort bij welke zone van de voedingsdriehoek? Geef de kadertjes de juiste kleur.

Deze dingen eet je best zo weinig mogelijk! Chips, koekjes, fastfood, frisdrank ... zijn helemaal niet nuttig voor je lichaam. Meer nog: als je er te veel van eet, zijn ze **ongezond**. Af en toe snoepen mag wel. Maar je overdrijft er beter niet mee.

Dit zijn etenswaren die **van planten afkomstig** zijn, vb. groenten en fruit, volle granen zoals volkorenbrood en zilvervliesrijst, aardappelen, peulvruchten, noten, olijf- of zonnebloemolie. Ze zijn goed voor je gezondheid. Je eet het best twee stuks fruit per dag. Groenten horen bij twee maaltijden per dag. Bij een warme maaltijd zou de helft van je bord met groenten moeten gevuld zijn.



Dit zijn **dierlijke producten** die goed zijn voor je lichaam. Denk maar aan vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte, eieren ... Je kiest het best voor etenswaren die **zo weinig mogelijk 'bewerkt'** zijn. Zo is gewone melk gezonder dan chocomelk. Daar zit veel suiker in.



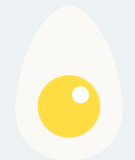





























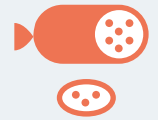






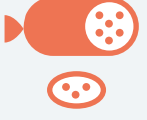
Als je te veel eet van deze producten kunnen ze ongezond zijn. Het gaat om vlees, boter en andere verzadigde vetten. Je mag ze wel eten, maar **met mate**.

Water is de beste drank om je dorst te lessen. Je lichaam kan het niet missen!

Digi

De voedingsdriehoek ontleed: meer of minder?

Rangschik de voedingsmiddelen. Schrijf of teken de voedingsmiddelen op de juiste plek:
dit mag je meer eten > dit eet je best minder.

					>		>		>	
					>		>		>	
					>		>		>	
					>		>		>	
					>		>		>	

Woordzoeker



Welke voedingsmiddelen zijn goed voor je gezondheid?
Welke voedingsmiddelen eet je best zo weinig mogelijk?
Zoek ze in de woordzoeker en duid ze aan in de juiste kleuren van de voedingsdriehoek.

aardbei
volkorenbrood
chocolade
druiven
ei
frisdrank
havermout
ham
ijsje
jam
kip
frietten
mandarijn
borrelnootjes
olijfolie
volkorenpasta

quinoa
boter
sla
thee
ui
vis
water
yoghurt
zout
chips
steak
kikkererwten
bloemkool
aardappelen
smeerkaas



Y	E	E	N	E	T	W	R	E	R	E	K	K	I	K
O	B	V	O	L	K	O	R	E	N	P	A	S	T	A
G	O	R	T	E	L	O	L	I	J	F	O	L	I	E
H	R	E	E	D	R	U	I	V	E	N	K	K	N	E
U	R	T	M	A	H	R	J	A	M	V	I	S	E	N
R	E	O	E	L	A	N	S	G	U	I	E	M	T	E
T	L	B	Z	O	V	S	J	I	O	N	B	A	E	L
D	N	M	E	C	E	T	E	E	T	A	L	N	I	E
V	O	L	K	O	R	E	N	B	R	O	O	D	R	P
G	O	T	R	H	M	A	O	D	C	N	E	A	F	P
E	T	H	N	C	O	K	T	R	H	I	M	R	E	A
N	J	E	Z	O	U	T	E	A	I	U	K	I	P	D
I	E	E	W	A	T	E	R	A	P	Q	O	J	N	R
F	S	M	E	E	R	K	A	A	S	R	O	N	U	A
I	K	N	A	R	D	S	I	R	F	S	L	A	T	A

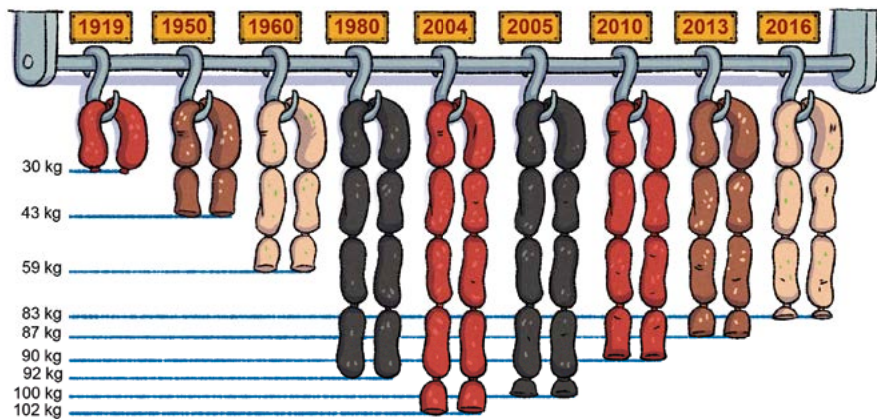
De overgebleven letters vormen samen een zin (van linksboven naar rechtsonder).
Kan jij hem vinden?

E E T L E K K E R E N G E Z O N D M E T
G R O E N T E N E N F R U I T

Plantaardig versus dierlijk

Waarom minder vlees eten?

In de eerste plaats voor onze eigen gezondheid. Te veel rood en bewerkt vlees eten kan ervoor zorgen dat we te veel vetten binnenkrijgen. Bewerkt vlees bevat ook veel zout. Ook de gezondheid van onze planeet staat op het spel. Om voedsel te telen en te laten groeien is zeer veel water en energie nodig. Vooral voor vlees: voor 200 g rundvlees hebben we bijna 4.000 l water nodig. Die dieren hebben natuurlijk ook voedsel nodig. Dat voedsel groeit op landbouwgrond waar evengoed plantaardig voedsel voor de mens kan worden gekweekt. Ook de gassen die dieren uitstoten doen de aarde extra opwarmen.



(Bron cijfers: StatBel. Illustratie van Stieven Van der Poorten uit Zonneland 17 (Uitgeverij Averbode), schooljaar 2017-2018, p. 11)

We eten te veel vlees. Gemiddeld heeft de mens genoeg aan 100 g per dag. Hoeveel is dat per maand?

30 dagen x 100 g = ongeveer 3.000 g of 3 kg

Hoeveel is dat per jaar? 12 maanden x 3 kg = 36 kg

Dat kan dus beter! Kijk maar naar deze grafiek. Wat stel je vast? Er is maar één jaar waarin de Belg niet te veel vlees at.

In welke jaar at de Belg het meeste vlees? 2004

In welk jaar het minste? 1919

We kunnen dus maar beter wat minder vlees eten. Hoe zou jij dat doen? Door van één dag in de week een 'veggiedag'

te maken, door meer plantaardig beleg te eten, door een minder grote portie te eten, ...

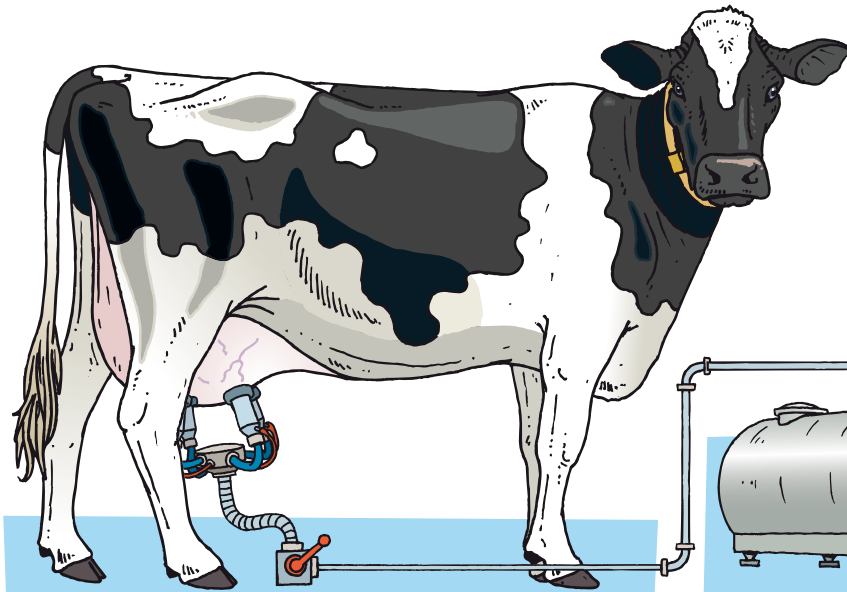
Zomaar alle vlees van je menu schrappen is niet zo'n goed idee. Zorg steeds voor een gezonde vervanger. Welke ken je?

Peulvruchten (zoals soja, linzen, witte bonen, kikkererwten, ...), eieren, vis, vleesvervangers (zoals tofu, tempé en seitan) ...

Je ogen zijn groter dan je buik. Weet jij wat dit spreekwoord wil zeggen? Je neemt meer eten op je bord dan je op kan.

We eten niet alleen te veel vlees. Vaak scheppen we zo veel op ons bord dat we niet alles op krijgen. Of we kopen in de winkel meer voedsel dan we nodig hebben. Dat voedsel belandt dan in de vuilnisbak. Ook dat is slecht voor onze aarde.

Wat kunnen we hieraan doen? Luisteren naar ons honger-gevoel, enkel kopen wat we nodig hebben, bewuster eten (niet enkel waar we op dat moment het meeste zin in hebben) ...



Van koe tot koelkast !

Of: melk als basisproduct in onze voeding

Melk is gezond maar bewaart niet lang. Daarom vind je melk en veel melkproducten in de koelkast. Alvorens ze daar belandt heeft de melk reeds een lange weg afgelegd.

Het verhaal begint bij een koe die wordt gemolken. De melk loopt via leidingen van de melkstal naar een grote opslag-tank in het melkhuys.



Daar wordt ze snel afgekoeld en kort bewaard tot de RMO-wagen (Rijdende Melk Ontvangst) de melk komt ophalen.



Die vrachtwagens brengen de melk naar de zuivelfabriek waar ze eerst grondig wordt onderzocht. Die controle bepaalt of de melk goed is voor consumptie en welke prijs de melkvee-houder er voor krijgt. In de zuivelfabriek ondergaat de melk dan enkele bewerkingen, vooral om ze langer te bewaren.

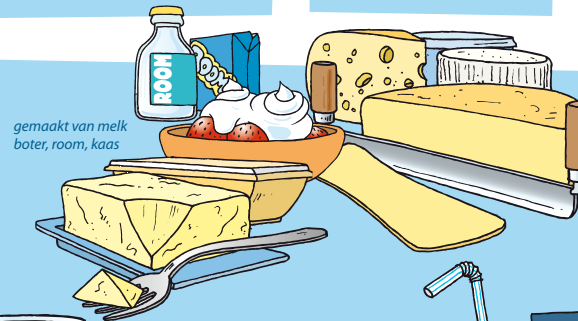
Eindproducten

De zuivelproducenten zijn voortdurend op zoek naar nieuwe producten die op basis van melk kunnen gemaakt worden.



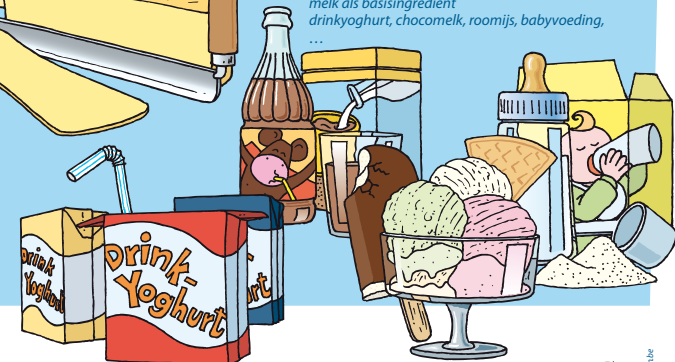
melk
drinkmelk

bewerkte melk
yoghurt
karnemelk



gemaakt van melk
boter, room, kaas

melk als basisingrediënt
drinkyoghurt, chocomelk, roomijs, babyvoeding,
...



Dit is een uitgave van

Plattelandsklassen
altijd iets te beleven



Online: www.plattelandsklassen.be

Digi Mmmm, melk!

De meeste melk komt van de koe. Maar hoe geraakt de melk van de koe tot in het rek van de supermarkt?

Zet in de juiste volgorde. Nummer van 1 tot 8.

- 3 De melk loopt langs de leidingen naar het melkhuis.
- 6 Een deel van de melk wordt gebruikt om er zuivelproducten zoals kaas en boter van te maken.
- 4 De melk wordt met een koelwagen naar de zuivelfabriek gebracht.
- 8 De bakken met melk worden met vrachtwagens naar de winkels gevoerd.
- 2 De uier van de koe wordt schoongemaakt, afgedroogd en gemasseerd zodat de melkmachine kan worden aangesloten.
- 7 De rest van de melk wordt in flessen of brikverpakkingen gedaan.
- 5 In de zuivelfabriek wordt de melk grondig gecontroleerd.
- 1 Iedere morgen en avond brengt de boer de koeien naar de stal om ze te melken.

Iedereen drinkt weleens een glaasje melk. Maar er zijn ook heel wat andere producten die van melk gemaakt worden. Dat zijn zuivelproducten. Ken jij er enkele? Schrijf ze hier op.

Kaas, yoghurt, chocomelk, ijs, boter ...

Digi

De meeste zuivelproducten behoren tot de lichtgroene zone, sommige tot de oranje zone en andere dan weer tot de rode bol. Zet deze zuivelproducten in de juiste zone.

roomijs	boter
witte yoghurt	mozzarella
slagroom	melk
plattekaas	magere smeerkaas
kaaskroket	



witte yoghurt, melk,
plattekaas, mozzarella,
magere smeerkaas

boter

Waarom zitten deze producten in de rode zone?

Het zijn voedingsmiddelen
die we niet nodig hebben en
waar we dus het best zo weinig
mogelijk van eten of drinken. Ze
bevatten veel suiker en vet.

kaaskroket, roomijs,
slagroom

Interview over eetgewoonten

Leg aan de geïnterviewde uit dat je in de klas over gezonde voeding leert en dat je enkele vragen wilt stellen over zijn/haar eetgewoonten. Vraag om steeds eerlijk te antwoorden.

Ik interview:

Wat eet je als ontbijt?

Wanneer eet jij thuis de warme maaltijd?

- Tijdens de week:
- In het weekend:

Wat eet jij als warme maaltijd? Geef drie voorbeelden.

-
-
-

Wanneer eet jij groenten?

- Ik eet altijd/vaak/meestal/soms/nooit groenten bij de broodmaaltijd.
- Ik eet altijd/vaak/meestal/soms/nooit groenten als tussendoortje.
- Ik eet altijd/vaak/meestal/soms/nooit een half bord groenten bij de warme maaltijd.



Welke groente vind je het lekkerst?

En welke vind je helemaal niet lekker?

- Lekkerst:
- Niet lekker:

Hoeveel stuks fruit eet jij per dag?

Welk fruit vind je het lekkerst?

En welk fruit vind je helemaal niet lekker?

Welke tussendoortjes eet jij graag?

Wat is je lievelingseten? Waarom?

Wat drink jij bij je warme maaltijd?

Heb je nog een andere vraag? Noteer ze hier.

Mijn vraag:

Het antwoord:

Na het interview

Dit zijn de verschillen met mijn eigen eetgewoonten:

.....

Dit zijn de overeenkomsten met mijn eigen eetgewoonten:

.....

Wat doet de geïnterviewde al goed op het vlak van gezonde voeding? Geef een compliment.

.....

Welke gezonde tip wil je hem/haar nog geven?

.....

.....

Iedereen eet op zijn manier

's Middags eet ik warm op school. Dat is gemakkelijk voor mijn ouders. Zij werken allebei. Zo hoeven zij niet meer te koken 's avonds.



Wij eten thuis vaak plantaardig. We eten geen vlees of vis. Maar mijn ouders kennen heel veel lekkere recepten met groenten en peulvruchten!



Ik ben intolerant voor gluten. Dat zijn eiwitten die vooral in granen zitten. In tarwe, rogge en gerst bijvoorbeeld. Maar van die granen worden nu net brood, pasta en koekjes gemaakt! Gelukkig kun je allerlei producten zonder gluten kopen. Die zijn gemaakt van boekweit, quinoa of zelfs kastanje-meel!



Ik wil de dag altijd goed beginnen. Daarom maak ik voor mezelf een lekker ontbijt. Met yoghurt, een volkorenboterham met 100% pindakaas, een appel en een glas water. Zo blijf ik de hele dag in vorm!



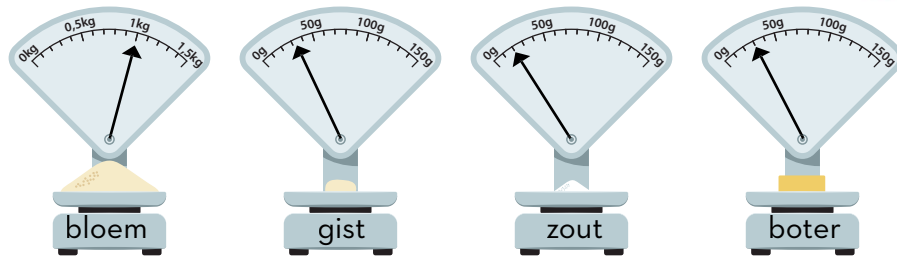
Ik kijk altijd uit naar vrijdagavond! Want dan mogen mijn broers en ik kiezen wat we eten. Pizza, couscous, pannenkoeken, frietjes ... Wat we maar willen! Mmm!



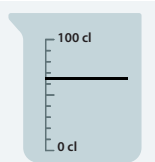
(Gebaseerd op Zonneland 2 (Uitgeverij Averbode), schooljaar 2015-2016, p. 4-5)

Brood bakken

Als je brood wilt bakken is het belangrijk om alles goed af te wegen en te meten. Duid op de weegschalen aan waar de wijzer ongeveer moet staan om de ingrediënten van het boodschappenlijstje correct af te wegen.



Kleur de juiste hoeveelheid water in op de maatbeker.



We willen drie broden bakken. Hoeveel hebben we van elk ingrediënt nodig? Vul eerst de lijst aan voor twee broden.

1 brood	2 broden	3 broden
500 g volkorenbloem	1000 g volkorenbloem	1500 g volkorenbloem
16 g gist	32 g gist	48 g gist
325 ml water	650 ml water	975 ml water
10 g zout	20 g zout	30 g zout
15 g boter	30 g boter	45 g boter

Nodig voor twee volkorenbroden

1000 g volkorenbloem
32 g verse gist
650 ml lauw water
20 g zout
30 g boter

Digi

Het stappenplan om brood te bakken staat door elkaar. Kan jij de stappen in de juiste volgorde zetten? Verbind elke stap met het juiste nummer.

- 1 ————— Meng de bloem met het zout.
- 2 ————— Kneed het mengsel goed door tot je een stevig brooddeeg krijgt.
- 3 ————— Leg het deeg in een bakvorm en bedek het met een vochtige doek zodat het kan rijzen.
- 4 ————— Los de gist op in een maatbeker met lauw water.
- 5 ————— Bak het brooddeeg 30 minuten in een voorverwarmde oven (220 °C).
- 6 ————— Verzamel de bloem in een hoopje en maak in het midden een kuiltje. Giet daar het water met de gist in.

Digi

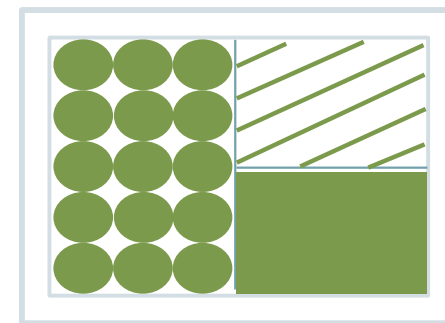
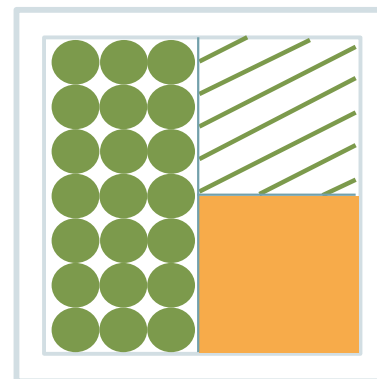
Een bord vol breuken

Zijn deze eetgewoonten gezond?

Duid de passende smiley aan.

Bedek $\frac{1}{2}$ van elk bord met donkergroene bollen.

De helft van een bord moet gevuld zijn met groenten.

Arceer $\frac{1}{4}$ van elk bord met donkergroen. $\frac{1}{4}$ voor aardappelen of een volkoren graanproduct.Kleur $\frac{1}{4}$ van het vierkante bord oranje. $\frac{1}{4}$ voor rood vlees.Kleur $\frac{1}{4}$ van het rechthoekige bord donkergroen. $\frac{1}{4}$ voor vleesvervangers zoals peulvruchten, tofu ...Kleur $\frac{1}{4}$ van het ronde bord lichtgroen. $\frac{1}{4}$ voor kip, vis ...

Mijn gezonde lievelingsgerecht

Hoe ziet de gezonde versie van jouw lievelingsmaaltijd eruit? Misschien wil mama of papa dit weleens klaarmaken!

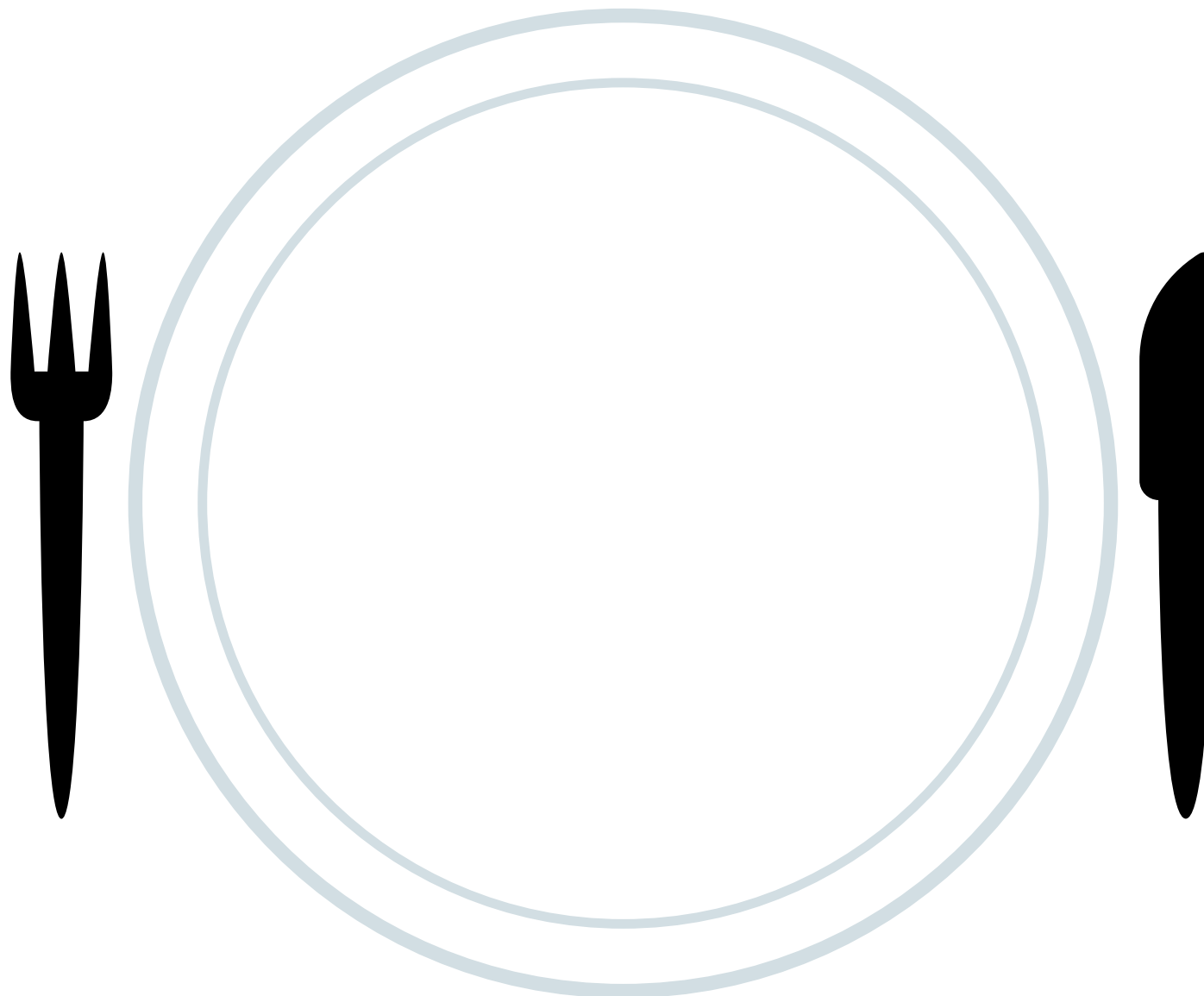
Verdeel het bord in tweeën.

Teken in $\frac{1}{2}$ van het bord de groenten. Zorg dat het vak helemaal vol getekend is. Verdeel de overgebleven helft nog eens in tweeën.

Teken in $\frac{1}{4}$ van je bord de aardappelen, bruine rijst of een ander volkoren graanproduct dat bij het gerecht hoort.

In het andere $\frac{1}{4}$ teken je het gezonde stukje vlees, vis, het ei of de vleesvervanger (bv. tofu, peulvruchten ...) om je gezonde lievelingsgerecht compleet te maken.

Het gezonde lievelingsgerecht van is.....



Weekmenu's en boodschappenlijstjes maken

Stel een gezond weekmenu samen. Houd rekening met deze tips:

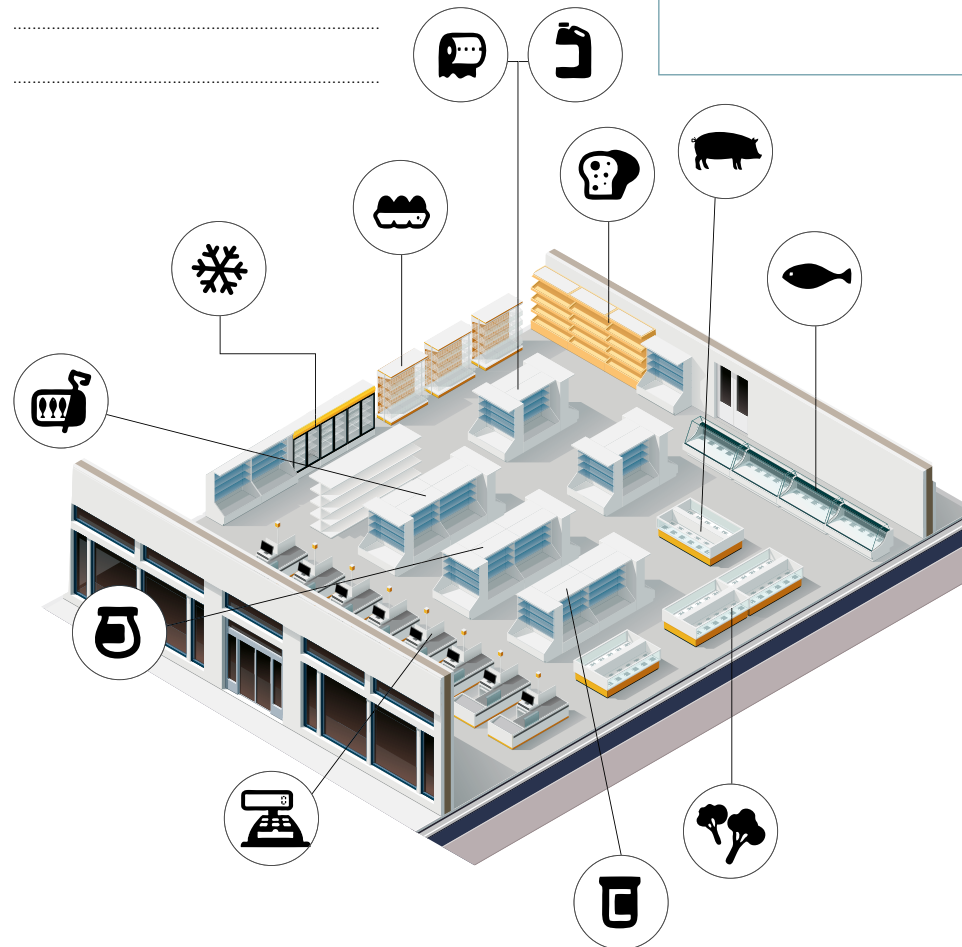
- 1) Eet maximum éénmaal per dag vlees.
- 2) Aardbeien in de winter? Dat kan, maar voordat die op jouw bord belanden, hebben ze al een hele weg afgelegd. Ze worden met de boot of het vliegtuig naar hier gebracht. Of ze worden geteeld in verwarmde serres. Dat is allemaal niet zo goed voor onze aarde, natuurlijk. Kies daarom vooral groenten en fruit die hier kunnen groeien én eet ze in het seizoen dat ze geoogst worden.

3) Wissel af!

Wat heb je allemaal nodig voor dit menu? Stel samen met je buur een boodschappenlijstje op.

Stippel aan de hand van je boodschappenlijstje een gezonde supermarktroute uit.

Waarom is zo'n route belangrijk?



Welke gezonde winkeltip ken je nog? Teken of schrijf hem hier.

-  vleesafdeling
-  visafdeling
-  groenten en fruit
-  zuivelafdeling
-  bakkerij
-  droge voeding
-  bokaal
-  blikjes
-  diepvries
-  was- en poetsproducten
-  toiletartikelen
-  kassa

Digi

Verpakkingen onder de loep

Beschrijf de verpakking die jij gaat onderzoeken.

Voedingsmiddel:

Materiaal:

Etiket:

Onderzoek de verpakking en vul de gevraagde info in.

Het merk:

De fabrikant:

De ingrediëntenlijst (noteer de eerste drie ingrediënten):

.....

Weetje!

Wist je dat de ingrediënten in volgorde van hoeveelheid staan? Het eerste ingrediënt zit er dus het meeste in!

De vervaldatum:

Hoe je dit product het best bewaart:

De inhoud:

Staat er nog andere informatie op? Schrijf die hier.

.....

.....

.....

.....

Zoek de prijs van het product op.

Het product kost:

Vind je dit duur? Waarom wel/niet?

.....

.....

.....

Kan je een goedkoper alternatief vinden in de reclamefolders?
Knip het uit en kleef het hier.

Staat jouw product in de voedingsdriehoek?

☐ Ja, in de zone.

☐ Nee, in de rode bol. Ik zoek een gezonder alternatief in de reclamefolders en ik kleef het hier.

Digi

Reclame in de winkel

Verbind de reclametechnieken met de juiste uitleg.

Welke technieken heb jij tijdens het winkelen herkend? Kruis ze aan.

Schrijf een concreet voorbeeld uit de winkel op de stippellijn.

<input type="checkbox"/> PROMOTIES	• Tijdens de koopjesperiode worden sommige producten verlaagd in prijs. Dan zie je op het prijskaartje vaak -10%, -20% of zelfs -50% staan.
<input type="checkbox"/> KORTING	• Aan de kassa vind je vaak kleine hebbedingetjes of snoep die je nog snel kan meenemen. Terwijl je staat te wachten aan de kassa is de verleiding vaak groot en denk je minder na of je het écht nodig hebt.
<input type="checkbox"/> PROEVERTJES	• Soms zie je op een product een sticker hangen met 1+1 of zie je een bord met zinnen als 'tweede aan halve prijs'.
<input type="checkbox"/> HUISMERKEN	• De meeste supermarkten hebben een eigen merk. De producten van het huismerk zijn vaak goedkoper dan hetzelfde product van een bekend merk.
<input type="checkbox"/> PLAATS	• Alledaagse producten, die iedereen nodig heeft, staan meestal boven- of onderaan in de rekken. Op ooghoogte staan producten die de winkel graag verkoopt omdat ze specialer, duurder ... zijn. Zo springen ze sneller in het oog!
<input type="checkbox"/> KASSA	• In sommige supermarkten kan je van allerlei voedingsmiddelen of drankjes eerst proeven.
<input type="checkbox"/> ANDERE	

Welke andere technieken ken je?
Noteer ze hier:

.....

.....

.....

Kan jij weerstaan aan reclame?
Noteer hier enkele tips om je niet te laten verleiden.



Ik heb geen twee producten
nodig, ook al betaal ik maar
de helft.



Ik koop geen producten die ik
niet nodig heb, ook al krijg ik
korting.



Ik koop liever een product van
het huismerk, want dat is even
lekker en goedkoper.

2.5 DERDE GRAAD

Thema 1: Gezond eten met de voedingsdriehoek

Lessuggesties over de voedingsdriehoek.

LEESTIP!

[Link](#)

De voedingsdriehoek: achtergrondinformatie

[Link](#)

De voedingsdriehoek: digitale materialen

[Link](#)

De voedingsdriehoek: affiches e.d. gratis bestellen

Eindtermen

W&T - natuur

- 1.4 De leerlingen kunnen gericht waarnemen met alle zintuigen en kunnen waarnemingen op een systematische wijze noteren.
- 1.3 De leerlingen kunnen in een beperkte verzameling van organismen en gangbare materialen gelijkenissen en verschillen ontdekken en op basis van minstens één criterium een eigen ordening aanbrengen en verantwoorden.
- 1.8 De leerlingen kunnen de functie van belangrijke organen die betrokken zijn bij ademhaling, spijsvertering en bloedsomloop in het menselijk lichaam verwoorden op een eenvoudige wijze.
- 1.16 De leerlingen kunnen met enkele voorbeelden aantonen dat energie nodig is voor het functioneren van levende en niet-levende systemen en kunnen daarvan de energiebronnen benoemen.

W&T - gezondheid

- 1.17 De leerlingen kunnen gezonde en ongezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam.
- 1.19 De leerlingen beseffen dat het nemen van voorzorgen de kans op ziekten en ongevallen vermindert.
- 1.23 De leerlingen tonen zich in hun gedrag bereid om in de eigen klas en school zorgvuldig om te gaan met afval, energie, papier, voedsel en water.
- 1.26* De leerlingen tonen respect en zorg voor de natuur vanuit het besef dat de mens voor zijn levensbehoeften afhankelijk is van het natuurlijk leefmilieu.

W&T - techniek (techniek gebruiken)

- 2.12 De leerlingen kunnen keuzen maken bij het gebruiken of realiseren van een technisch systeem, rekening houdend met de behoefte, met de vereisten en met de beschikbare hulpmiddelen.
- 2.13 De leerlingen kunnen een eenvoudige werktekening of handleiding stap voor stap uitvoeren.
- 2.14 De leerlingen kunnen werkwijzen en technische systemen vergelijken en over beide een oordeel formuleren aan de hand van criteria.
- 2.15 De leerlingen kunnen technische systemen in verschillende toepassingsgebieden van techniek gebruiken en/of realiseren.
- 2.16* De leerlingen zijn bereid hygiënisch, nauwkeurig, veilig en zorgzaam te werken.

Frans - mondelinge interactie

- 16 De leerlingen kunnen deelnemen aan een gesprek door vragen, antwoorden en uitspraken te begrijpen, erop te reageren, zelf vragen te stellen, antwoorden te geven en uitspraken te doen.
- 17 De leerlingen kunnen gebruik maken van elementaire omgangsvormen en beleefdheidsconventies.
- 18 Indien nodig passen de leerlingen volgende strategieën toe: zich blijven concentreren ondanks het feit dat ze niet alles begrijpen of kunnen uitdrukken; het doel van de interactie bepalen; gebruik maken van lichaamstaal; vragen om langzamer te spreken, iets te herhalen, iets aan te wijzen; te kennen geven dat ze iets niet begrepen hebben.

Sociale vaardigheden

- 1.6 De leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren.
- 2 De leerlingen kunnen in functionele situaties een aantal verbale en niet-verbale gespreksconventies naleven.
- 3 De leerlingen kunnen samenwerken met anderen, zonder onderscheid van sociale achtergrond, geslacht of etnische origine.

Ons spijsverteringsstelsel

DOE-OPDRACHT/WERKBLAD

Leergebied

W&T – gezondheid

W&T – natuur

W&T – techniek

Tijdsduur



Materialen

- **Bijlage** Werkblad 1 'Voedingsmiddel of voedingsstof'
- Knutselmateriaal (zelf voorzien of door de leerlingen laten meebrengen)

Aan de slag!

- Bespreek:
 - Welke organen zijn betrokken bij het verteren van voedsel? **Mond, slokdarm, maag, dunne darm, dikke darm en endeldarm maar ook de alvleesklier en de galblaas.**
 - Wat is de taak van de organen in het spijsverteringsstelsel? **Ons voedsel verteren: voedingsmiddelen klein maken en er de voedingsstoffen uithalen die ons lichaam nodig heeft.**
 - Wat is het verschil tussen een voedingsmiddel en een voedingsstof?
Voedingsmiddelen zijn producten waarmee we ons voeden.
Voedingsstoffen zijn de bouwstenen van voedingsmiddelen.
Voedingsmiddelen kunnen de volgende voedingsstoffen bevatten: koolhydraten, eiwitten, vetten, vitaminen, mineralen, voedingsvezels en water. Al deze voedingsstoffen hebben in ons lichaam één of meerdere specifieke taken. Ze dienen als brandstoffen, bouwstoffen en beschermen het lichaam tegen ziektes.

- Zitten in alle voedingsmiddelen (dezelfde) voedingsstoffen? **Neen, groenten en fruit eten we bijvoorbeeld omdat er veel vitaminen en vezels inzitten. Pasta, aardappelen en bruin brood eet je omwille van de koolhydraten. Eiwitten halen we uit eieren, zuivelproducten, vlees en vis. Olie en noten leveren ons dan weer gezonde vetten op.**
- **Digi** Deel werkblad 1 (Voedingsmiddel of voedingsstof) uit en/of zet de digitale oefening klaar. Geef de leerlingen even de tijd om de opdracht te maken. Verbeter klassikaal en bespreek indien nodig.
- Laat de leerlingen het spijsverteringsstelsel nabouwen met kosteloos materiaal. Op internet vindt u heel wat inspiratie voor creatieve knutselopdrachten (zoek bijvoorbeeld op eens Pinterest, met de zoektermen 'spijsvertering knutselen').

DOETIP!

Download Educatief pakket 'Van snot tot prot' (Technopolis)
Via de proefjes onder de rubriek 'Hapslikweg' onderzoeken de leerlingen de functie van speeksel, het nut van goed kauwen, enz.

De voedingsdriehoek ontleed

INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD

Leergebied

W&T – gezondheid

W&T – natuur

Frans – mondelinge interactie

Tijdsduur



Materialen

- [Bijlage](#) Werkblad 2 'De voedingsdriehoek ontleed'
- [Download](#) Kwartetspel (Frans)
- [Download](#) De voedingsdriehoek (affiche)
- [Link](#) De voedingsdriehoek: affiches e.d. gratis bestellen
- [Link](#) De voedingsdriehoek: Wat is gezond eten? (filmpje)
- Afplaktape of krijt

Aan de slag!

Vooraf Bakken met afplaktape of krijt vakken af in de klas. Elk vak staat voor een zone van de voedingsdriehoek.

- Groenten zijn plantaardige voedingsmiddelen. Waar vinden we groenten terug in de voedingsdriehoek? [In de donkergroene zone. Van de voedingsmiddelen uit deze zone mogen we het meest eten.](#)
- Haal er de voedingsdriehoek bij. Benadruk dat de voedingsdriehoek alle actuele informatie over gezonde voeding bundelt. Herhaal kort de verschillende zones en de bijbehorende voedingsmiddelen aan de hand van de affiche en/of bekijk het filmpje 'De voedingsdriehoek: Wat is gezond eten?'.
 - Zoom in op de donkergroene zone. [Voedingsmiddelen in deze zone bevatten zeer veel goede voedingsstoffen, bv. fruit en groenten zitten boordevol vitaminen, mineralen, vezels ...](#)
 - In de lichtgroene zone staan dierlijke voedingsmiddelen die ook nog gezond zijn. [Eieren zijn bv. rijk aan eiwitten en gezond vet.](#)
 - De oranje zone bevat dierlijke voedingsmiddelen die eigenlijk niet zo gezond zijn; toch niet als ze in grote hoeveelheden worden gegeten. [Rood vlees bijvoorbeeld heeft goede en minder goede kantjes: het is een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen, maar vlees bevat vaak ook veel](#)

[verzaaid vet. Met mate eten is dus de boodschap.](#)

- Voedingsmiddelen in de rode bol kunnen we maar best zo weinig mogelijk gebruiken. [De rode bol bevat lege calorieën: voedingsmiddelen met veel energie, maar weinig tot geen goede voedingsstoffen. Ze zitten vaak vol suiker, vet en zout.](#)
- Vestig ook nog even de aandacht op de aanduidingen 'meer' en 'minder' en de hartjes. [Deze labels 'meer' en 'minder' duiden de portiegrootte aan, de hartjes geven de impact op de gezondheid weer.](#)
- Laat de leerlingen achteraan in de klas verzamelen. Leg uit welk afgebakend vak voor welke zone staat. Som daarna voedingsmiddelen op. Gebruik bijvoorbeeld de voedingsmiddelen uit het kwartet. De leerlingen begeven zich naar het vak van de zone waarin het voedingsmiddel thuishoort. Staan er leerlingen in een ander vak? Leg dan kort uit waarom het voedingsmiddel in een andere zone thuishoort of wijs een leerling uit het juiste vak aan om dat doen. De kleur van de kaartjes van het kwartet geeft aan in welke zone het product thuishoort.
- [Digi](#) - Deel werkblad 2 (De voedingsdriehoek ontleed) uit. Geef de leerlingen telkens even de tijd om de opdracht te maken. Verbeter klassikaal of aan de hand van de digitale oefening.
- Laat de leerlingen na afloop het Franse voedingskwartet spelen. Als dit nog te moeilijk is, kunt u altijd teruggrijpen naar [de Nederlandse versie \(2e graad\)](#).

Thema 2: Gezonde eetmomenten

In dit thema leren de leerlingen bewust omgaan met eten. Via verschillende opdrachten ontdekken de leerlingen het belang van eten zonder afleidingen, maken ze kennis met tal van gezonde alternatieven voor ongezonde dranken en tussendoortjes en vergelijken ze hun eigen ontbijtgewoonten met de aanbevelingen uit de voedingsdriehoek om ze zo beetje bij beetje te verbeteren.

LEESTIP!

[Link](#)

Wat eet je het best en hoe doe je dat: de Gezond Leven tips

[Link](#)

Hoe stel je een evenwichtige, gezonde maaltijd samen?

Eindtermen

W&T - gezondheid

- 1.17 De leerlingen kunnen gezonde en ongezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam.
- 1.19 De leerlingen beseffen dat het nemen van voorzorgen de kans op ziekten en ongevallen vermindert.
- 1.23 De leerlingen tonen zich in hun gedrag bereid om in de eigen klas en school zorgvuldig om te gaan met afval, energie, papier, voedsel en water.
- 1.26* De leerlingen tonen respect en zorg voor de natuur vanuit het besef dat de mens voor zijn levensbehoeften afhankelijk is van het natuurlijk leefmilieu.

W&T - techniek (techniek gebruiken)

- 2.12 De leerlingen kunnen keuzen maken bij het gebruiken of realiseren van een technisch systeem, rekening houdend met de behoefte, met de vereisten en met de beschikbare hulpmiddelen.
- 2.13 De leerlingen kunnen een eenvoudige werktekening of handleiding stap voor stap uitvoeren.
- 2.14 De leerlingen kunnen werkwijzen en technische systemen vergelijken en over beide een oordeel formuleren aan de hand van criteria.
- 2.15 De leerlingen kunnen technische systemen in verschillende toepassingsgebieden van techniek gebruiken en/of realiseren.
- 2.16* De leerlingen zijn bereid hygiënisch, nauwkeurig, veilig en zorgzaam te werken.

Nederlands - spreken & luisteren

- 1.5 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) de informatie op een persoonlijke en overzichtelijke wijze ordenen bij een uiteenzetting of instructie van de leerkracht.
- 1.7 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) de informatie op een persoonlijke en overzichtelijke wijze ordenen bij een voor hen bestemde informatieve tv-uitzending.
- 2.5 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) het gepaste taalregister hanteren als ze vragen van de leerkracht in verband met een behandeld onderwerp beantwoorden.
- 2.7 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) het gepaste taalregister hanteren als ze bij een behandeld onderwerp vragen stellen die begrepen en beantwoord kunnen worden door leeftijdgenoten.
- 2.9* De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = beoordelen) het gepaste taalregister hanteren als ze op basis van vergelijking, hetzij met hun eigen mening, hetzij met andere bronnen, in een gesprek kritisch reageren op de vragen en opmerkingen van bekende volwassenen.

Nederlands - schrijven

- 4.8* De leerlingen ontwikkelen bij het realiseren van de eindtermen voor schrijven de volgende attitudes: schrijfbereidheid; plezier schrijven; bereidheid tot nadenken over het eigen schrijfgedrag.

Nederlands - Strategieën

De leerlingen kunnen bij de eindtermen luisteren, lezen, spreken en schrijven de volgende strategieën inzetten:

- 5.1 zich oriënteren op aspecten van de luister-, lees-, spreek- en schrijftaak: doel, teksttype en eigen kennis, en voor spreken en schrijven ook op de luisteraar of lezer.
- 5.2 hun manier van luisteren, lezen, spreken en schrijven afstemmen op het luister- lees-, spreek- of schrijfdoel, en voor spreken en schrijven ook op de luisteraar of lezer.
- 5.3 tijdens het luisteren, lezen, spreken en schrijven hun aandacht behouden voor het bereiken van het doel.
- 5.4 het resultaat beoordelen in het licht van het luister-, lees-, spreek- of schrijfdoel.

Nederlands - taalbeschouwing

- 6.1* De leerlingen zijn bereid om op hun niveau bewust te reflecteren op taalgebruik en taalsysteem en van de verworven inzichten gebruik te maken in hun talig handelen.
- 6.6 De leerlingen kunnen op hun niveau reflecteren op de door hen gebruikte luister-, spreek-, lees- en schrijfstrategieën, en daarbij de attitudes, kennis en vaardigheden van de eindtermen Nederlands inzetten.
- 6.7 De leerlingen kunnen bij alle eindtermen Nederlands de bijbehorende taalbeschouwelijke begrippen en termen uit de tweede kolom gebruiken, nl.: rijm.

Muzische vorming - beeld

- 1.4* De leerlingen kunnen plezier en voldoening vinden in het beeldend vormgeven en genieten van wat beeldend is vormgegeven.
- 1.6 De leerlingen kunnen tactiele, visuele impressies, ervaringen, gevoelens en fantasieën op een beeldende manier weergeven.

Muzische vorming - muziek

- 2.3* De leerlingen staan open voor hedendaagse muziek, muziek uit andere tijden, andere landen en culturen.
- 2.4* De leerlingen genieten van zingen en musiceren en dit gebruiken als impuls voor nieuwe muzikale spelideeën of andere aanverwante expressiewijzen.

Muzische vorming - beweging

- 4.1* De leerlingen kunnen genieten van lichaamstaal, beweging en dans.
- 4.2 De leerlingen kunnen een eenvoudig bewegingsverhaal opbouwen met als vertrekpunt iets wat gehoord, gezien, gelezen, gevoeld of meegemaakt wordt.
- 4.3 De leerlingen kunnen samenwerken met anderen om een eenvoudig dansverloop op te bouwen.
- 4.5 De leerlingen kunnen nieuwe dansen ontwerpen met eenvoudige passen en figuren.

Sociale vaardigheden

- 1.6 De leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren.
- 2 De leerlingen kunnen in functionele situaties een aantal verbale en niet-verbale gespreksconventies naleven.
- 3 De leerlingen kunnen samenwerken met anderen, zonder onderscheid van sociale achtergrond, geslacht of etnische origine.



Tips: gezonder eten

INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD

Leergebied

W&T – gezondheid
Nederlands – luisteren

Tijdsduur



Materialen

- [Bijlage](#) Werkblad 3 'Tips: gezonder eten'
- [Link](#) De voedingsdriehoek: Wat is gezond eten? (filmpje)
- [Link](#) De voedingsdriehoek: Hoe kan je gezonder eten? (filmpje)
- [Link](#) Wat eet je het best en hoe doe je dat: de Gezond Leven tips

Aan de slag!

- Hou een kort klasgesprek over de verschillende eetmomenten:
 - Wat is honger en dorst hebben? *Ons lichaam verbruikt energie en heeft daarom 'brandstof' nodig. Zelfs als we de hele voormiddag stilzitten op school, verbruiken we energie. Onze hersenen verbruiken bijvoorbeeld al heel wat energie bij het lezen en leren.*
 - Hoe komt het dat je soms om tien uur alweer honger hebt? *Dit heeft veel te maken met je ontbijt. Daarom is een gezond ontbijt zo belangrijk: het zorgt ervoor dat je de ochtend goed kan doorkomen en je genoeg voedingsstoffen hebt tot 's middags.*
 - Hoe kun je voorkomen dat je in de namiddag naar een ongezond tussendoortje grijpt? *Een goede, evenwichtige lunch voorkomt dat je naar ongezonde tussendoortjes grijpt die meer suiker bevatten dan je lichaam nodig heeft. Pasta of brood met veel groenten is perfect als lunch.*
 - Wat als je toch opnieuw honger krijgt tussen de lunch en het avondmaal? *Een gezond tussendoortje, zoals een potje ongesuikerde yoghurt, een stuk fruit of groente of een handvol noten, geeft je opnieuw wat energie tot het avondmaal.*
 - Wat drink je het best? *Water is de enige onmisbare dorstlesser. Daarom staat deze drank helemaal bovenaan de voedingsdriehoek. Melk is een goede bron voor calcium en bepaalde vitaminen. Toch drink je er best niet te veel van: twee glazen per dag is voldoende. Frisdranken staan in de rode bol buiten de voedingsdriehoek: ze bevatten geen nuttige voedingsstoffen, maar wel veel calorieën. Daarom drink je ze het best zo weinig mogelijk, net als energie- en sportdranken. Zin in iets anders dan*

water? Water met een smaakje is een goed alternatief voor vruchtensap. Vruchtensappen bevatten veel suikers en je krijgt er geen verzadigd gevoel van, waardoor je er snel te veel van gaat drinken.

LEESTIP! [Link](#) Gezond drinken: wat wel en wat niet?

- Vertel de leerlingen ook dat een maaltijdmoment belangrijk is als rustmoment. Ze nemen daarom het best tijd voor de maaltijd: rustig eten, zonder smartphone of televisie. Ook voor je hersenen is het belangrijk dat ze even kunnen uitrusten.
- Bekijk samen met de leerlingen het filmpje 'De voedingsdriehoek: Wat is gezond eten?'. Daarin worden deze tips gegeven:
 - Drink vooral water.
 - Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
 - Beperk je inname van dierlijke producten.
 - Kies zo weinig mogelijk voor lege calorieën of voeding uit de rode bol.

LEESTIP! [Link](#) Voeding buiten de voedingsdriehoek
[Link](#) Lees meer over lege calorieën in deel 1 (1.3.1.2 Zones).

- Deel werkblad 3 (Tips: gezonder eten) uit. Maak de eerste oefening. Overloop de antwoorden klassikaal.
 - Vertel de leerlingen dat er op de website van Gezond Leven heel wat tips staan om de aanbevelingen van de voedingsdriehoek in de praktijk om te zetten. Bekijk samen met de leerlingen het filmpje 'De voedingsdriehoek: Hoe kan je gezonder eten?'. Laat hen daarna de volgende oefening op het werkblad invullen. Overloop de oplossingen klassikaal en bespreek opnieuw na:
 - Welke tips hebben de leerlingen onthouden?
 - Wat passen ze zelf al toe?
 - Waar kunnen ze nog aan werken en hoe zouden ze dat kunnen doen?
- Digi** - Maak tot slot de digitale oefening om de aanbevelingen te verankeren.

KIJKTIP! [Link](#) Bekijk ook het filmpje met Slurp en Slice over tussendoortjes.

Laat zien hoe het moet!

INTERACTIEF KLASGESPREK/DOE-OPDRACHT

Leergebied

MV – muziek & beweging

Tijdsduur



Materialen

- [Link](#) Lied 'Broccoli en Wortels' van Tom Helsen
- [Link](#) Liedjestekst 'Broccoli en Wortels' van Tom Helsen

Aan de slag!

- Laat de leerlingen het lied 'Broccoli en Wortels' van Tom Helsen beluisteren.
- Bespreek:
 - Waarover gaat dit lied? *Gezonder gaan leven door gezonder te eten en te drinken en door meer te bewegen.*
 - Waarom moeten we gezonder gaan leven, volgens Tom Helsen? *Omdat we anders een bierbuik kunnen krijgen of een hartaanval ('attackske'), opdat we nog zouden kunnen fietsen op onze tachtigste verjaardag i.p.v. te klagen over vroeger ...*
 - Welke ongezonde leefgewoonten worden bezongen? *Vettig eten, te veel zitten, eten voor de tv, geen maat kunnen houden bij het snoepen ...*
 - Wat moeten we doen om gezonder te leven? *O.a. meer bewegen en meer groenten eten.*
- Projecteer de liedjestekst of bezorg hem op papier aan je leerlingen. Laat hen een paar keer meezingen met het lied.
- Meer bewegen is een tip uit het lied. Geef de leerlingen tot slot de opdracht om in groepjes een dansje te bedenken bij het lied.

Ontbijttwister

DOE-OPDRACHT

Leergebied

W&T – gezondheid

Tijdsduur



Materialen

- [Download](#) Draaischijf ontbijttwister
- [Download](#) Woordkaartjes ontbijttwister
- [Download](#) Infographic 'Gezonde maaltijd'
- Tekenpapier en stiften

Aan de slag!

Vooraf Knutsel de draaischijf in elkaar en print voldoende woordkaartjes af. Voeg eventueel zelf nog woorden toe (blanco woordkaartje).

- Verdeel de leerlingen in groepen van maximum 6 leerlingen. De groep met het kleinste groepslid mag beginnen. Eén groepslid neemt een kaartje van stapel. De andere groepsleden draaien aan het rad. Afhankelijk van waar de pijl stopt, moet het eerste groepslid, binnen één minuut, het woord op het woordkaartje (voedingsmiddelen voor het ontbijt):
 - uitleggen: het groepslid omschrijft het woord, maar mag het woord zelf niet gebruiken. De andere groepsleden raden.
 - tekenen: het groepslid tekent het woord, de anderen raden.
 - laten raden (ja/nee-vragen): de groep stelt vragen waarop het groepslid met het woordkaartje enkel ja of nee mag antwoorden.
 - uitbeelden: het groepslid beeldt het woord uit, de anderen raden.Wordt het woord niet geraden, dat gaat het kaartje onderaan de stapel. Wordt een woord geraden, dan mogen de leerlingen het woordkaartje houden. Wanneer ze 10 kaartjes verzameld hebben, stopt het spel. Op deze manier worden er binnen de groepen verschillende ontbijten samengesteld.
- Laat de leerlingen de ontbijten die met de kaartjes werden samengesteld bespreken. Welke voedingsmiddelen zijn er (nog) nodig om een gevarieerd ontbijt te hebben? En welke voedingsmiddelen eten we beter niet elke dag bij het ontbijt, maar slechts af en toe bij een speciale gelegenheid? Gebruik ter ondersteuning de infographic 'Gezonde maaltijd'.

Wat kan er allemaal in een lunchbox?

INTERACTIEF KLASGESPREK/DOE-OPDRACHT

Leergebied

W&T – gezondheid
Nederlands – schrijven
Muzische vorming – beeld

Tijdsduur



Materialen

- [Download](#) Artikel 'Brooddoosberichten' (Djapo)
- [Download](#) Lunchmenu
- [Download](#) De voedingsdriehoek (affiche)
- [Link](#) De voedingsdriehoek: affiches e.d. gratis bestellen

Aan de slag!

- Vraag de leerlingen wat ze vandaag bij hebben in hun brooddoos.
- ! Indien u weet dat dit voor bepaalde kinderen uit uw klas stigmatiserend kan werken, laat de kinderen dan zelf een gevulde brooddoos tekenen of zoek voorbeelden op internet.
- Kom tot de conclusie dat de inhoud van de brooddozen verschilt. Er zijn verschillende soorten brood. Sta even stil bij het verschil tussen wit brood en bruin brood: donkerder brood bevat meer vezels en is daarom beter voor je lichaam. Misschien is er ook een leerling met wraps of een pastasalade. Sta dan ook even stil bij de verschillende soorten.
- Vertel de leerlingen dat variatie belangrijk is. Vraag daarom aan de leerlingen of wat er in hun brooddoos zit hetzelfde is als de dag(en) ervoor. Vertel dat er in andere landen voor de lunch vaak andere dingen op het menu staan dan een broodmaaltijd. Deel het artikel 'Brooddoosberichten' van Djapo uit. Bespreek de verschillende lunches die aan bod komen. Welke lunch zouden de leerlingen weleens willen proeven? Waarom?
- Hang de affiche van de voedingsdriehoek op als referentie. Benadruk dat het bij een broodmaaltijd niet alleen draait om graanproducten, maar dat het ook hier belangrijk is om groenten en fruit te eten. Dit kan in de vorm van rauwe groenten, soep, groentespreads ... Denk bij het kiezen van beleg ook aan de halfhalf-richtlijn: de ene helft van de week kan je kiezen voor vlees, vis en kaas (liefst niet-bewerkt) en de andere helft voor plantaardig beleg.
- Laat de leerlingen individueel een weekmenu opstellen met gerechtjes die ze lusten en die praktisch zijn om mee naar school te nemen. Hun ingevulde lunchmenu nemen ze mee naar huis.

Buddha bowl

DOE-OPDRACHT

Leergebied

W&T – techniek

Tijdsduur



Materialen

- [Download](#) Briefsjabloon
- [Download](#) Stappenplan Buddha bowl
- [Download](#) De voedingsdriehoek (affiche)
- Kommetjes, vorken, snijplanken, aardappelmessjes, servetten ...
- Ingrediënten voor de buddha bowls

Aan de slag!

- Vooraf** Geef een briefje mee waarin u aan de ouders mededeelt dat de leerlingen geen eigen lunch hoeven mee te brengen die dag. U kunt ook een paar helpende handen (of ingrediënten) vragen via dit briefje.
- Zoek op internet (Pinterest, Instagram ...) voorbeelden van buddha bowls. Projecteer één voorbeeld op het bord en vertel de leerlingen iets meer over de buddha bowl. Een buddha bowl is een vegetarische maaltijd in een kom. De naam verwijst naar de ronde vorm van de kom; net zo rond als de buik van een boeddha.
 - Laat daarna nog andere voorbeelden zien. De leerlingen proberen zo veel mogelijk ingrediënten te herkennen. Laat hen ook even nadenken over de plaats van de ingrediënten in de voedingsdriehoek. Wijs aan op de affiche.
 - Een buddha bowl bereiden is heel erg simpel. Er is niet echt een vast recept voor, maar ze bevatten meestal een groene groente, gekookte of rauwe groenten (voor de kleur én de vitaminen), een eiwit (voor de kracht), een trage suiker of koolhydraat, noten, zaden of granen (voor de knapperigheid én de vitaminen) en een extraatje voor de smaak (kruiden, fruit of een sausje). Kies gewoon uit iedere categorie voedingsmiddel, in de juiste verhouding, volgens de aanbevelingen van de voedingsdriehoek.
 - Bezorg de leerlingen per twee een stappenplan of projecteer het op het bord. Laat de leerlingen dit eventjes overlopen: wat komt eerst, wat daarna?
 - De leerlingen snijden de ingrediënten en vullen hun kommetje. Daarna genieten jullie samen van jullie hippe buddha bowl.

Potluck

DOE-OPDRACHT

Leergebied

W&T - techniek

Tijdsduur



Materialen

- [Download](#) Briefsjabloon
- Borden, bestek, servetten ...
- Lange tafel

Aan de slag!

Vooraf Vraag de ouders via een briefje om een gezond restje (soep, warme maaltijd ...) mee te geven. Uiteraard moeten de leerlingen die dag geen eigen lunch meebrengen naar school. U kunt ook ouders uitnodigen en vragen om te komen helpen. Wellicht zullen er leerlingen zijn die geen voedingswaren (kunnen) meebrengen. Zorg ervoor dat daar niet te veel aandacht op gevestigd wordt. Vertel op voorhand aan de leerlingen dat alle meegebrachte voedingswaren gedeeld zullen worden met iedereen, als een soort buffet.

- Bespreek samen met de leerlingen een (of meerdere) eenvoudige productieketen(s) (bv. aan de hand van de praatplaat 'Van koe tot koelkast' bij [de lessuggestie Mmmm, melk](#) voor de 2e graad). Kom tot de conclusie dat er heel veel mensen en bedrijven bezig geweest zijn om ervoor te zorgen dat een bepaald product uiteindelijk in de winkel ligt. Van hieruit moet het besef groeien dat voor elk product heel erg veel energie nodig is en dat we er zorgzaam mee moeten omgaan. Restjes betekent overschot. Vraag de leerlingen wat we kunnen doen om overschot te vermijden? [Kleinere hoeveelheden kopen](#), [groenten en fruit goed bewaren](#), [niet te kieskeurig zijn](#) (bv. bruine vlekjes op je fruit), [minder klaarmaken](#), [de korstjes van ons brood opeten](#), [koken met restjes](#), [dingen waarvan de vervaldatum nadert opeten](#) (ook al heb je meer zin in iets anders) ...

- Wanneer er dan toch nog eens overschot is, kunnen we een potluck organiseren. Weet iemand wat dat is? Een potluck is een Amerikaanse traditie waarbij iedere genodigde een portie eten meebrengt. Al het eten wordt verzameld op een grote tafel. Zo kan iedereen wat nemen en proeven van de verschillende voedingsmiddelen.
- Maak een (gezond) buffet met alle etenswaren die de leerlingen meebrachten. Proeven maar!



Gezond tussendoor

INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD

LEESTIP! [Link](#) Je energie op peil met een gezond tussendoortje

Leergebied

W&T – gezondheid
Nederlands – schrijven & taalbeschouwing

Tijdsduur



Materiaal

- [Bijlage](#) Werkblad 4 ‘Gezond tussendoor’
- [Download](#) Tussendoortjes met suikerklontjes (affiche)
- [Download](#) De voedingsdriehoek (affiche)
- [Link](#) De voedingsdriehoek: affiches e.d. gratis bestellen
- Verpakkingen van tussendoortjes (door de leerlingen mee te brengen)
- Enkele gekleurde vellen A3-papier voor de woordspinnen

Aan de slag!

Vooraf Laat de leerlingen een week lang noteren welke tussendoortjes ze eten. Vraag hen ook om een verpakking mee te brengen van hun lievelingstussendoortje.

- Deel de gekleurde vellen papier uit. Laat de leerlingen in groepjes een woordspin maken rond tussendoortjes. Wat zijn volgens hen tussendoortjes? Waaraan denken ze als ze het woord tussendoortje horen? Overloop de verschillende woordspinnen.
- Kom tot de conclusie dat een tussendoortje een hapje is als overbrugging tussen twee maaltijden, om te voorkomen dat we een energiedip hebben. Maar meestal is wat we tussendoor eten minder gezond: chips, koekjes, snoep ... Heel wat van die tussendoortjes zijn bewerkt, bevatten te veel vet, zout en/of suiker.
- Vertel de leerlingen dat suiker en vet niet ongezond zijn, maar te veel is niet goed voor de gezondheid. Vraag de leerlingen naar de gevolgen van te veel suiker innemen. [Tandbederf](#), [diabetes](#), [overgewicht](#) ...

- Suiker zit in snoep en gebak, in frisdranken en sportdranken, in confituur en chocoladepasta. Op die manier krijgen we veel te veel suiker binnen, vaak zelfs zonder het te beseffen. Ook in fruit zit suiker, maar dit zijn natuurlijke suikers en geen toegevoegde. Daarom is fruit het ideale tussendoortje, maar ook hier geldt: met mate en niet in overvloed. Toon de affiche over het suikergehalte van sommige gekende tussendoortjes. Bespreek:
 - In welk tussendoortje op de affiche zit de meeste suiker? [Snoepreep](#).
 - In welk tussendoortje zit de minste suiker? [Droog koekje](#).
 - Welke tussendoortjes kiezen we het best, volgens de affiche? [Boterham met kaas, ongesuikerde yoghurt, peer](#).
 - Wie kan er nog andere gezonde alternatieven opsommen? [Andere fruitsoorten, maar ook groenten, noten en zaden](#) ...
 - Hoe ontdekken we verborgen suikers? [In de ingrediëntenlijst van voedingsmiddelen, onder koolhydraten, staat er ‘... waarvan suikers’](#). [Dat zijn de suikers die werden toegevoegd aan het product](#).
- Laat de leerlingen het aantal gram toegevoegde suikers per 100 gram zoeken op hun verpakking. Rangschik de tussendoortjes van laagste naar hoogste suikergehalte. Wat merken ze op? Hoeveel suikerklontjes bevatten de koekjes met de minste suiker? En degene met de meeste suiker? (Ter vergelijking: 1 suikerklontje = 6g)
- Merk op dat niet alleen de gesuikerde tussendoortjes het best met mate gegeten (en gedronken) worden. Ook fastfood of chips of ... kunnen we beter niet te veel eten. Waarom? [Chips bevatten dikwijls te veel zout, fastfood is rijk aan verzadigde vetten](#) ...
- De leerlingen bespreken in groep welke snacks (zout, zoet, vet, gezond) ze de voorbije week hebben gegeten. Ze bedenken voor iedere snack een gezonder alternatief.
- Deel werkblad 4 (Gezond tussendoor) uit. Daarop noteren de leerlingen het gezonde alternatief voor hun lievelingstussendoortje. Laat hen tot slot hun lievelingsalternatief beschrijven in een ‘titelloos gedicht’.

KIJKTIP! [Link](#) Bekijk ook het filmpje met Slurp en Slice over tussendoortjes.

Water saai? Not!

DOE-OPDRACHT

Leergebied

W&T - gezondheid
W&T - techniek

Tijdsduur



Materiaal

- Water
- Goed gewassen/gespoelde seizoensproducten (verse (bio) citrusvruchten, komkommer, munt, aardbeien, blauwe bessen, frambozen ...) of diepvriesfruit
- Messen, bekertjes, flessen, bokaaltjes ...

Aan de slag!

- Activeer de voorkennis van de leerlingen:
 - In welke zone van de voedingsdriehoek vinden we frisdranken en sportdrinkjes? [In de rode bol.](#)
Wijs de leerlingen erop dat ook alcoholische dranken in de rode bol zitten. Jongeren onder de 18 jaar drinken beter geen alcohol omdat alcohol op deze jonge leeftijd nog meer specifieke negatieve gevolgen heeft.
 - Welke gezonde alternatieven voor water kennen jullie? [Thee en koffie zonder suiker. Ook witte melk of verse groentesoep zijn goede alternatieven.](#)
- ! Sommige leerlingen lusten geen thee of koffie en bovendien is het belangrijk dat ze deze dranken met mate drinken omdat ze cafeïne en theïne bevatten.
- Om te voorkomen dat kinderen naar ongezondere dranken grijpen, kunt u hen laten ontdekken dat water 'lekkerder' kan gemaakt worden door er stukjes fruit, komkommer, citrusvruchten, kruiden (bv. munt) of eetbare bloemen aan toe te voegen. Op het internet vindt u tal van leuke ideeën.
- Nu nog in een leuke beker, hip bokaaltje of speciale fles gieten en ... deze coole drankjes kunnen geserveerd worden!

Thema 3: Boodschappen doen

In dit thema werken we rond boodschappen doen: we maken een gezond boodschappenlijstje en bekijken een aantal verpakkingen.

LEESTIP!

- [Link](#) Ga voor gezonde inkopen in de supermarkt
- [Link](#) Gezond boodschappenlijstje

Eindtermen

M&M - sociaal-economische verschijnselen

- 2.2 De leerlingen kunnen met een zelfgekozen voorbeeld illustreren hoe de prijs van een product tot stand komt.

Sociale vaardigheden

- 1.6 De leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren.
2 De leerlingen kunnen in functionele situaties een aantal verbale en niet-verbale gespreksconventies naleven.
3 De leerlingen kunnen samenwerken met anderen, zonder onderscheid van sociale achtergrond, geslacht of etnische origine.

Wiskunde - getallen

- 1.23 De leerlingen kunnen in een zinvolle context eenvoudige breuken en kommagetallen optellen en aftrekken. In een zinvolle context kunnen zij eveneens een eenvoudige breuk vermenigvuldigen met een natuurlijk getal.

Frans - mondelinge interactie

- 16 De leerlingen kunnen deelnemen aan een gesprek door vragen, antwoorden en uitspraken te begrijpen; erop te reageren; zelf vragen te stellen, antwoorden te geven en uitspraken te doen.
18 Indien nodig passen de leerlingen volgende strategieën toe: zich blijven concentreren ondanks het feit dat ze niet alles begrijpen of kunnen uitdrukken; het doel van de interactie bepalen; gebruik maken van lichaamstaal; vragen om langzamer te spreken, iets te herhalen, iets aan te wijzen; te kennen geven dat ze iets niet begrepen hebben.

Faire des courses

DOE-OPDRACHT (FRANS)

Leergebied

Frans – mondelinge interactie

Tijdsduur



Materialen

- **Bijlage** Werkblad 5 'Faire des courses'

Aan de slag!

- Deel werkblad 5 (Faire des courses) uit en breng de woordenschat klassikaal aan.
- Laat de leerlingen per twee de woordenschat inoefenen.
- Laat hen daarna 'winkeltje' spelen: de ene leerling is de klant en de andere de winkelbediende. Daarna wisselen ze af.

Boodschappen doen

INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD

Leergebied

M&M – sociaal-economische verschijnselen
Wiskunde – getallen

Tijdsduur



DOETIP!

Deze les is een perfect uitgangspunt voor een les wiskunde rond inkoop prijs, verkoopprijs, winst en verlies. Maar ook een les rond kortingen en percenten past hier.
De verpakkingen zijn dan weer ideaal voor een les meetkunde over de ontvouwing van ruimtefiguren, maar ook een les oppervlakte berekenen (meten) kan hier geïntegreerd worden.

Materialen

- **Bijlage** Werkblad 6A en 6B 'Weet wat je koopt'
- **Download** Het land van Calcimus: yoghurt vergelijken
- Allerlei verpakkingen van voedingsmiddelen (meegebracht door de leerlingen)

Aan de slag!

- Vooraf** Laat de leerlingen verschillende verpakkingen van voedingsmiddelen meebrengen. Vraag ook om de prijs te noteren. Zorg zelf voor verpakkingen van hetzelfde voedingsmiddel, maar van een verschillend merk, bijvoorbeeld yoghurt.
- Voer met de leerlingen een klasgesprek over boodschappen doen:
 - Wanneer worden er thuis boodschappen gedaan? Elke dag, wekelijks, maandelijks, wanneer het nodig is ...?
 - Wordt er op voorhand een boodschappenlijstje opgemaakt of wordt er pas in de winkel beslist wat er op tafel komt?
 - Wat is het voordeel van winkelen met een boodschappenlijstje? *Je koopt geen onnodige dingen, je bent sneller klaar met winkelen, je kan op voorhand nadenken over een gezond weekmenu ...*

- Wordt er alleen maar gekocht wat er op het boodschappenlijstje staat? Indien niet, hoe komt dat? *Te veel keuze, verleidingen in de winkel, verleidingen door reclame, gaan winkelen met honger ...*
 - Worden er steeds dezelfde producten gekocht of worden er ook producten gekocht waarvoor je ergens reclame hebt gezien?
- Kom tot de conclusie dat om gezond boodschappen te doen er best gebruik gemaakt wordt van een boodschappenlijstje. Maar zelfs dan is het niet altijd makkelijk om de juiste keuze te maken uit het grote aanbod aan voedingsmiddelen. Er staat immers niet één soort ontbijtgranen in het rek, maar wel vijf, zes, zeven. Er ligt niet één kaassoort, maar een hele reeks. Zelfs bij de flessen water is het aanbod enorm. Een goeie keuze maken kan op verschillende manieren, door te vergelijken:
- **Door prijzen te vergelijken**
- Bekijk samen met de leerlingen een website van een supermarkt waar je online je boodschappen kan doen. Ontdek samen hoe dit in z'n werk gaat. Deel werkblad 6A (Weet wat je koopt: prijzen vergelijken) uit. Laat de leerlingen de eerste opdracht per twee maken a.d.h.v. de online winkelwebsite.
- Bespreek met de leerlingen hoe de verkoopprijs van een product tot stand komt: inkoopprijs + winst = verkoopprijs. De inkoopprijs wordt dan weer bepaald door verschillende factoren: grondstof, productie, vervoer, reclame, omstandigheden ... Die factoren zorgen ervoor dat een bepaald product soms duurder is dan een vergelijkbaar product. Maak daarna de tweede oefening.
- **Door de ingrediëntenlijsten te vergelijken**
- Bekijk samen met de leerlingen de ingrediëntenlijst van twee verschillende merken yoghurt aan de hand van het werkblad van Calcimus. Bespreek: Wat is hetzelfde? Wat is verschillend? Welke yoghurt past best op een gezond boodschappenlijstje? Waarom?
- Laat de leerlingen de oefening eventueel herhalen met de verpakkingen van een ander product en verbeter klassikaal.
- Een laatste gegeven waar best op gelet wordt tijdens het winkelen, is de houdbaarheidsdatum. Laat de leerlingen op zoek gaan naar de houdbaarheidsdatum op hun verpakking. Toon aan dat er twee soorten houdbaarheidsdata bestaan. Vraag wat het verschil zou kunnen zijn. *Ten minste houdbaar tot ... = het voedingsmiddel is meestal nog een tijdje eetbaar, maar de kwaliteit ervan is niet meer zo goed. Te gebruiken tot ... = als de datum bereikt is, moet je het weggooien want het is niet meer veilig om het op te eten.*
- De leerlingen voeren ter afsluiting de bijhorende opdracht op werkblad 6B (Weet wat je koopt: verpakkingen lezen) uit.

Thema 4: Reclame

In dit thema gaan we aan de slag met reclame. Tijdens het boodschappen doen letten we op de verkoopstechnieken die worden gehanteerd in een winkel en we leren kritisch naar reclame te kijken.

LEESTIP!

[Link](#)

Invloed van voedingsreclame op kinderen en jongeren

[Download](#)

Inspiratiebundel 'Lekkere reclame' (voor secundair onderwijs)

Eindtermen

M&M - sociaal-economische verschijnselen

- 2.2 De leerlingen kunnen met een zelf gekozen voorbeeld illustreren hoe de prijs van een product tot stand komt.
- 2.5* De leerlingen beseffen dat hun gedrag beïnvloed wordt door de reclame en de media.

Nederlands - spreken & luisteren

- 1.5 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) de informatie op een persoonlijke en overzichtelijke wijze ordenen bij een uiteenzetting of instructie van de leerkracht.
- 2.5 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) het gepaste taalregister hanteren als ze vragen van de leerkracht in verband met een behandeld onderwerp beantwoorden.
- 2.7 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) het gepaste taalregister hanteren als ze bij een behandeld onderwerp vragen stellen die begrepen en beantwoord kunnen worden door leeftijdgenoten.
- 2.9* De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = beoordelen) het gepaste taalregister hanteren als ze op basis van vergelijking, hetzij met hun eigen mening, hetzij met andere bronnen, in een gesprek kritisch reageren op de vragen en opmerkingen van bekende volwassenen.

Sociale vaardigheden

- 1.6 De leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren.
- 2 De leerlingen kunnen in functionele situaties een aantal verbale en niet-verbale gespreksconventies naleven.
- 3 De leerlingen kunnen samenwerken met anderen, zonder onderscheid van sociale achtergrond, geslacht of etnische origine.

Muzische vorming - beeld

- 1.4* De leerlingen kunnen plezier en voldoening vinden in het beeldend vormgeven en genieten van wat beeldend is vormgegeven.
- 1.6 De leerlingen kunnen tactiele, visuele impressies, ervaringen, gevoelens en fantasieën op een beeldende manier weergeven.

Reclame is overal!

DOE-OPDRACHT/WERKBLAD

Leergebied

M&M – sociaal-economische verschijnselen
Muzische vorming – beeld
Nederlands – spreken & luisteren

Tijdsduur



Materialen

- **Bijlage** Werkblad 7 'Reclame is overal!'
- **Download** Stappenplan 'Reclamespot maken'
(Gebaseerd op Zonneland 12 (Uitgeverij Averbode), schooljaar 2014-2015, p. 11-12)
- **Download** Afbeelding 'Geen reclame'-stickers
- Verpakkingen van eenzelfde voedingsmiddel (merk en huismerk)
- Tijdschriften met advertenties voor voeding/drank (meegebracht door de leerlingen)

Aan de slag!

Vooraf Laat de leerlingen die kunnen reclamefolders en tijdschriften met advertenties meebrengen. Haal eventueel (gratis te verkrijgen) 'Geen reclame'-stickers af in uw gemeente- of stadhuis.

- Houd een klasgesprek rond reclame. Laat (de afbeelding van) de stickers zien. Vraag aan de leerlingen:
 - Wie heeft deze stickers al eens ergens gezien?
 - Waar? **Op brievenbussen, op de eigen brievenbus.**
 - Waarom kleven mensen die stickers op hun brievenbus? **Omdat ze geen reclamefolders wensen te ontvangen.**
 - Waarom willen die mensen geen reclame ontvangen? **Geen interesse, papierverspilling ...**
 - Zou jij zo'n sticker op je eigen brievenbus kleven? Waarom wel/niet?
 - Waar vind je nog reclame (behalve in reclamefolders)? **Op tv, op de radio, affiches in de straat, op internet ... Kortom: overal.**
 - Wat is het doel van reclame? **Reclame wil mensen aanzetten tot kopen.**
 - Hoe zorgen reclamemakers ervoor dat mensen bepaalde producten kopen? **Ze gebruiken trucjes, verkooptechnieken.**

- Welke verkooptechnieken gebruikt men vooral in de winkels? **Kortingen, promoties, proevertjes in de winkel, plaats van de producten ...**
- Welke verkooptechnieken gebruiken reclamemakers op tv of in tijdschriften? **Bekende mensen inschakelen, mooie, vrolijke mensen gebruiken, kleurrijke foto's, slogans en jingles die in je hoofd blijven zitten ...**
- Heb jij je al eens laten overhalen om iets te kopen door zo'n trucje?
- ...
- Toon een aantal voedingsmiddelen van een merk en datzelfde voedingsmiddel van een huismerk (bv. Leo en Olé, paprikachips van Lays en paprikachips van een huismerk van een grootwarenhuis ...). Laat de leerlingen kiezen en hun keuze uitleggen. Kom tot de slotsom dat een populair product meestal groot gemaakt is door zijn reclamecampagnes. Zo'n populair merk bestaat niet alleen uit een bekende naam en een logo, maar houdt ook een belofte in: 'Eet in die fastfoodketen of koop die snoepjes en je voelt je cooler, sterker, slimmer, enz.'
- De leerlingen gaan in hun tijdschriften op zoek naar advertenties over voeding.
 - Wat beloven ze?
 - Welke technieken gebruiken de reclamemakers om hun belofte, hun boodschap te laten opvallen? **Opvallende letters, felle kleuren, catchy slogans, bekende en mooie mensen, grappige/lieve/stoere foto's ...**
- Digi** - Deel werkblad 7 (Reclame is overal!) uit. Geef de leerlingen even de tijd om de opdrachten op te lossen (op papier of digitaal). Verbeter klassikaal.
- Laat de leerlingen tot slot aan de hand van het stappenplan een reclamespot voor radio of televisie maken rond gezonde voeding.

Digi Voedingsmiddel of voedingsstof?

Voedingsmiddelen zijn producten waarmee we ons voeden.

Voedingsstoffen zijn de bouwstenen van voedingsmiddelen. Die voedingsstoffen hebben ieder een eigen taak. Zo bezorgen eiwitten, vetten en koolhydraten ons de nodige energie en bouwstoffen om te kunnen spelen, leren enz.

Vitaminen, mineralen en vezels zijn dan weer nodig voor ondermeer de vertering van ons voedsel en om ons gezond en fit te houden.

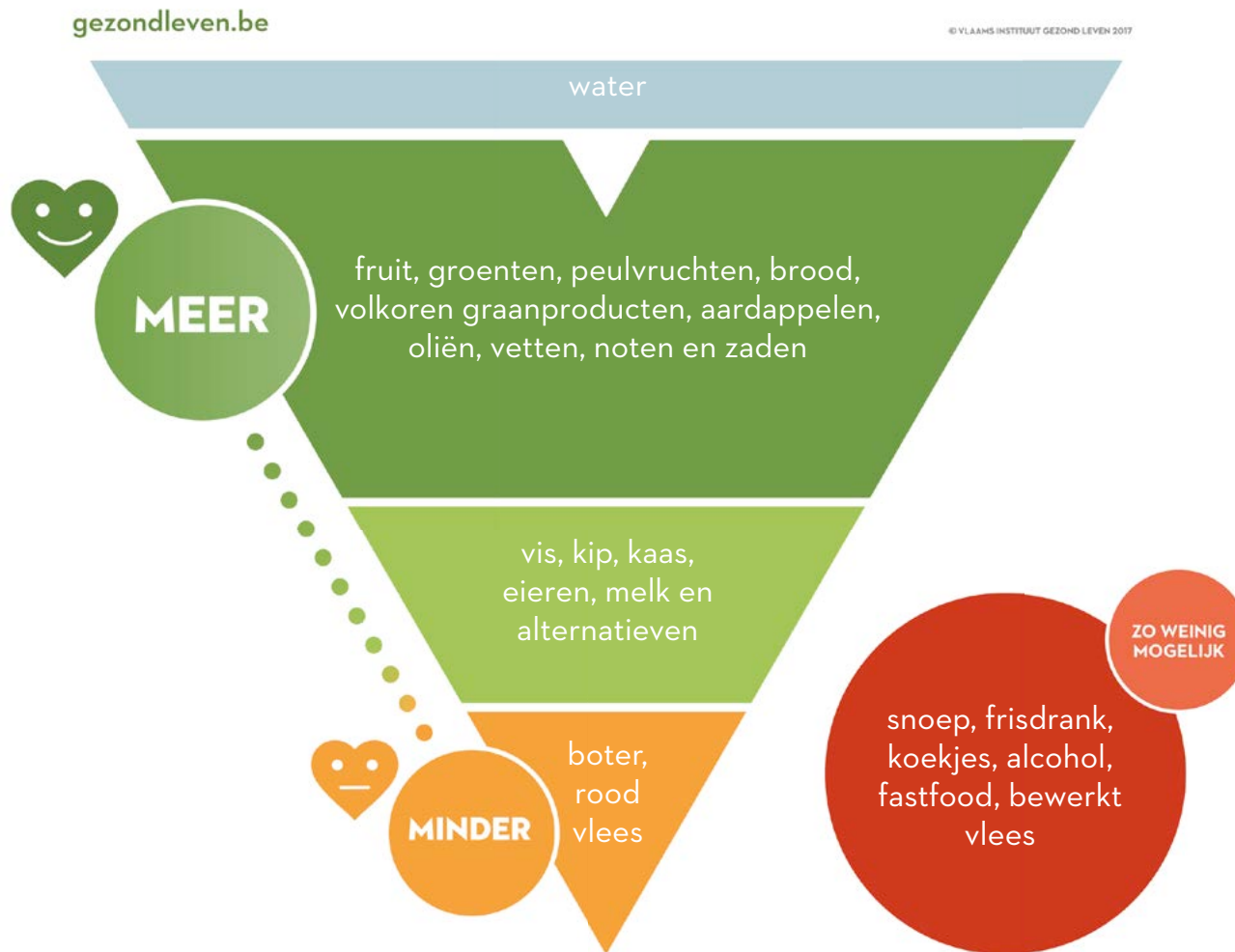
Voedingsmiddel (VM) of voedingsstof (VS)? Kruis het juiste vakje aan.

	VM	VS
Koolhydraten		X
Mango	X	
Kikkererwten	X	
Vitamine		X
Mineraalwater	X	
Mineralen		X
Paprika	X	
Eiwitten		X
Vezels		X
Volkorenbrood	X	
Appel	X	
Walnoot	X	



De voedingsdriehoek ontleed

Om ons lichaam gezond te houden is het belangrijk om te weten welke voedingsmiddelen we het beste eten en welke liever niet (te veel). Die voedingsmiddelen vinden we terug in de voedingsdriehoek.



De voedingsdriehoek is onderverdeeld in 5 zones:

- Voedingsmiddelen boordevol **nuttige voedingsstoffen** staan in de voedingsdriehoek.
- Voedingsmiddelen met **weinig of geen nuttige voedingsstoffen** staan in de rode bol.

Digi

Noteer deze voedingsmiddelen op de juiste plaats in de voedingsdriehoek:

melk en alternatieven, rood vlees, koekjes, oliën, fruit, vis, fastfood, peulvruchten, kaas, boter, alcohol, groenten, snoep, vetten, volkoren graanproducten, kip, aardappelen, frisdrank, brood, bewerkt vlees, water, noten en zaden, eieren

Wat geven de hartjes aan?

De hartjes geven het effect

op de gezondheid weer.

Wat duiden de woorden 'meer', 'minder' en 'zo weinig mogelijk' aan?

Ze verwijzen naar de portiegrootte.

Digi Tips: gezonder eten

Bekijk het filmpje 'De voedingsdriehoek: Wat is gezond eten?'. Daarin wordt aan de hand van vier tips uitgelegd wat gezond eten precies is. Geef bij elke tip een voorbeeld.

- 1) Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
Geef een voorbeeld van plantaardige voedingsmiddelen:
Groenten, fruit, volle granen, peulvruchten, noten, ...
- 2) Beperk je inname van dierlijke producten.
Geef een voorbeeld van dierlijke voedingsmiddelen:
Vlees, vis, gevogelte, kaas, ...
- 3) Drink vooral water.
Wat kan je doen om wat afwisseling te brengen?
Koffie of thee zonder suiker of water met een smaakje
drinken. Of een glas witte melk of een kom groentesoep.
- 4) Kies zo weinig mogelijk voor lege calorieën uit de rode bol.
Geef een voorbeeld van lege calorieën:
Snoep, koekjes, chips, frisdrank, energiedrankjes, ...



Bekijk het filmpje 'De voedingsdriehoek: Hoe kan je gezonder eten?'. De woorden van de tips zijn door elkaar geschud. Zet ze in de juiste volgorde.

- 1) alternatieven. zoek en Varieer
Varieer en zoek alternatieven.
- 2) vaste op Eet tijdstippen en met samen anderen.
Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen.
- 3) bewust mate. en met Eet
Eet bewust en met mate.
- 4) omgeving je Pas aan.
Pas je omgeving aan.
- 5) stapsgewijs. Werk
Werk stapsgewijs.
- 6) van je eet! wat Geniet
Geniet van wat je eet!

Gezond tussendoor

1. Bedenk een gezond alternatief voor jouw lievelingstussendoortje.

.....

2. Maak een lijst van alle woorden die bij jouw alternatief passen. Denk daarbij aan de kleur, de geur, de smaak, de vorm ...

.....

.....

.....

3. Breng nu telkens twee woorden uit de lijst samen (bv. sappig rood) door ze met elkaar te verbinden.

4. Bouw een gedicht op met je woordcombinaties. Sluit af met de eerste versregel.

Tip! Echte dichters herhalen woorden en versregels om het onderwerp te benadrukken.

5. Lees de versregels zachtjes voor. Klinken ze goed? Zit het ritme goed? (Her)schik de regels tot je tevreden bent met het gedicht. Onderteken het gedicht met je naam.
6. Lees je gedicht voor aan je klasgenoten. Laat hen raden wat jouw gezonde lievelingstussendoortje is.



Faire des courses

Deze zinnen kan je gebruiken om in de winkel ...



Bonjour,

Bonjour,

J'ai besoin de ...

Je voudrais/veux ...

Il me faut ...

Et avec ça ?

Je voudrais encore ...

C'est tout.

Ça fait combien ?

Ça fait ... euro(s).

... deze boodschappen te doen.

de la confiture
un croissant
du jambon
une bouteille de lait
du café

des bananes
un poulet
deux pains au chocolat
un kilo de pommes de terre
six œufs

un pain
une orange
quatre saucisses
du yaourt
un melon

une baguette
du fromage
une pomme
un bifteck
un concombre



Weet wat je koopt: prijzen vergelijken

Surf naar de website van een supermarktketen.

Ga op zoek naar de prijzen van de voedingsmiddelen.

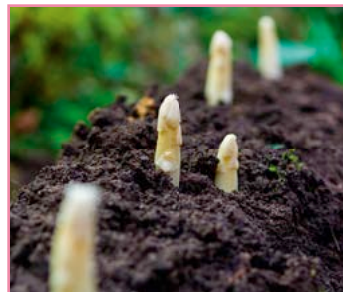
voedingsmiddel	prijs merk	prijs huismerk
halfvolle melk (1 l)
pak pasta fusilli (500 g)
blik maïs (140 g)
pot hazelnotenpasta (750 g)
halfvolle melk (1 l)

Een **koek of wafel** van een merk kost soms dubbel zo veel als datzelfde product van een huismerk.



reclame

De eerste **asperges** van het jaar zijn duur. Wanneer de oogst volop aan de gang is, worden de asperges goedkoper.



omstandigheden

Topchefs gebruiken graag **truffels** in hun gerechten. Dat zijn heel dure paddenstoelen. De gerechten zijn dan ook niet goedkoop.



grondstof

Mango's zijn duur in vergelijking met appels of peren. Dit komt omdat het een tropische fruitsoort is. Mango's worden daar geplukt en met het vliegtuig naar hier gebracht.



vervoer

Welke factoren beïnvloeden de prijs?

De verkoopprijs van een product hangt van veel zaken af. Over welke factor (*grondstof, productie, vervoer, reclame, omstandigheden*) gaat het hier voornamelijk?

Aan het begin van seizoenen zijn **Belgische aardbeien** meestal duurder dan Spaanse of Marokkaanse. Dit komt omdat ze worden gekweekt in verwarmde broeikassen.



productie

Weet wat je koopt: verpakkingen lezen

Wat staat er op een voedingsetiket?

Op verpakkingen staat meestal een lijstje met ingrediënten. Die staan in volgorde van hoeveelheid. Wat eerst staat, zit er het meest in. Ga op zoek naar de ingrediënten van jouw voedingsmiddel. Noteer ze hier.

.....

.....

.....

Kan jouw voedingsmiddel op een gezond boodschappenlijstje staan? Waarom wel/niet?

.....

Hoe weet je tot wanneer iets goed is?

Op verpakkingen staat meestal tot wanneer een voedingsmiddel goed blijft. Dat is de houdbaarheidsdatum. Na die datum is de versheid van het voedingsmiddel niet meer verzekerd. Er zijn twee manieren om de vervaldatum aan te duiden.

Ten minste houdbaar tot ... en te gebruiken tot ...

Wat is het verschil tussen beide data?

Ten minste houdbaar tot ... = het voedingsmiddel is
meestal nog een tijdje eetbaar, maar de kwaliteit ervan
is niet meer zo goed.

Te gebruiken tot ... = als de datum bereikt is, moet je het
weggooiden, want het is niet meer veilig om het op te
eten.

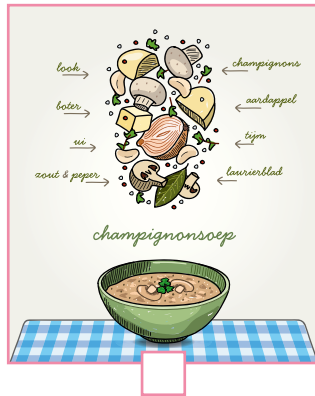
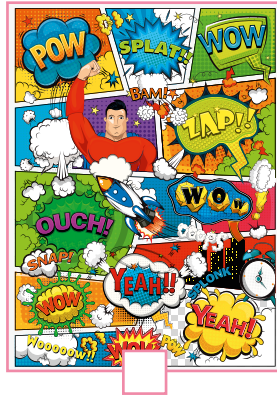
Knip twee houdbaarheidsdata uit verpakkingen en kleef ze op dit blad. Schrijf er ook bij op welk voedingsmiddel je de data vond.

voedingsmiddel

voedingsmiddel

Digi Reclame is overal!

Reclame of niet? Kruis het vakje aan als het om reclame gaat.



Digi Welke verkoopstechnieken herken je? Verbind.



gebruik van ...

- opvallende kleuren
- kortingen
- bekende of mooie personen
- grappige figuurtjes
- het woord 'gratis'

LEKKER GEZOND!

Educatief pakket voor het lager onderwijs
bij de voedingsdriehoek



DEEL 3
PROJECTWEEK

3. PROJECTWEEK

WERKEN ROND VOEDING IS EEN PROCES

Om een zo goed mogelijk resultaat te behalen, is het belangrijk om een heel schooljaar lang (rechtstreeks en onrechtstreeks) rond gezonde voeding te werken, zowel op klas- als op schoolniveau, en dit vak- en klasoverschrijdend. Het is echter altijd leuk om een speciale projectweek te organiseren waarbij de leerlingen veel inbreng hebben. Ze weten nu wat gezonde voeding inhoudt (via de lessuggesties onder thema 1 in elke graad) en ze hebben via doe-opdrachten geleerd om de theorie in de praktijk om te zetten (via de lessuggesties onder de andere thema's). Een projectweek is de ideale manier om hen actief aan de slag te laten gaan met de pas verworven inzichten.

In dit deel vindt u inspiratie voor de organisatie van zo'n projectweek. Bij elke opdracht of activiteit kan er teruggerepen worden naar de voedingsdriehoek. Die kan een houvast bieden voor leerlingen en leerkrachten.

Een projectweek is ook een goede gelegenheid om extra in te zetten op **ouderbetrokkenheid**! Zo weten ouders waar hun kinderen rond gewerkt hebben op school en kunnen de leerlingen het goede voorbeeld geven.

DOETIP!

Laat de ouders de leerlingen verwennen met een gezonde maaltijd, of omgekeerd. Laat leerlingen en ouders samen soep koken, brood bakken, gezonde tussendoortjes maken ... Nodig de ouders uit voor een tentoonstelling van de fruitkunstwerken. Koppel er een gezonde receptie aan. Vraag ouders om uitstappen in het kader van de thema's mee te begeleiden.



BEGIN VAN HET THEMAJAAR

Uitschrijven van een voedingsbeleid

Zoals gezegd beslaat een project rond gezonde voeding het best een volledig schooljaar. Om te beginnen kunt u een werkgroep oprichten die bestaat uit een aantal gemotiveerde leerkrachten, ouders en misschien zelfs leerlingen. Zij kunnen helpen bij het **uitschrijven van een voedingsbeleid** voor de school. Vraag de schoolraad of het oudercomité naar de prioriteiten bij ouders rond dit thema en koppel deze aan bestaande activiteiten op school.

LEESTIP! [Link](#) Deel 1: Een gezondheidsbeleid op school

Deelnemen aan het project 'Oog voor Lekkers'

Via het [project 'Oog voor Lekkers'](#) wil de overheid leerlingen van de basisschool aanmoedigen om gezonde voedingskeuzes te maken, zowel thuis als op school. Aan het begin van het schooljaar kunt u uw school inschrijven om deel te nemen aan dit gesubsidieerde project. Eén dag per week smullen de leerlingen samen van een lekker en gezond tussendoortje op school. Dat kan een stukje fruit/groente en/of een fris glaasje melk zijn.

DOETIP! [Link](#) Inschrijven voor het project 'Oog voor Lekkers'

Een infoavond organiseren

Organiseer een **infoavond** waarop u het project 'Oog voor Lekkers' uitlegt, de [schoolafspraken en regels rond tussendoortjes, traktaties en drankjes](#) toelicht en de ouders informeert over gezonde voeding in het algemeen. Via Logo kunt u de voordracht 'Gezond opgroeien' over gezond eten bij kinderen aanvragen.

DOETIP! [Link](#) Voordracht 'Gezond opgroeien' aanvragen

TIJDENS DE PROJECTWEEK

Voorstelling van het schoolproject 'Lekker Gezond!'

Maak uw leerlingen warm voor het project 'Lekker Gezond!'. Start met een ludiek toneeltje door het hele leerkrachtenteam, maak een filmpje rond gezonde voeding, verzin een 'Lekker gezond-lied', lees een brief voor ... Kortom, wees creatief! Vergeet ook niet de ouders uit te nodigen.

DOETIP! Geef de leerlingen een stuk fruit/groente of een brikje melk mee met een kaartje eraan. Vertel kort wat de bedoeling is van het project en waar de ouders foto's en info vinden. Zorg dat er tijdens het jaar regelmatig updates verschijnen zodat de ouders zien wat er allemaal georganiseerd wordt. Durf out of the box te denken en betrek hierbij zeker ouders én leerlingen. Zelfs 'tikkertje fruit' spelen of noten rapen in iemands achtertuin stimuleert leerlingen om gezonde voeding als iets leuks en alledaags te zien.

Start het project met een gezond ontbijt

In het lessenpakket van de eerste graad vindt u een suggestie voor **een gezond ontbijt** in de klas. Natuurlijk kunt u dit ook realiseren met de hele school. Nodig ook hier de ouders voor uit. Ze kunnen komen helpen én genieten van een gezond ontbijt. Nadien bespreekt u het ontbijt met uw leerlingen in de klas.

DOETIP! [Link](#) Lessuggestie 1e graad: Gezond ontbijten in de klas

Omgeving onder de loep

Vraag de leerlingen (en eventueel ook hun ouders) via een enquête hoe **de school 'gezonder'** kan zijn. Laat de leerlingen ook gezonde alternatieven bedenken voor de snoep- en drankautomaten. Voorzie gratis water (ook op het schoolfeest enz.) en geef de leerlingen op regelmatige tijdstippen de kans om te drinken.

Techniek in de keuken

Net zoals het gezond ontbijt kunnen de verschillende **kookactiviteiten** uit deel 2 ook op schoolniveau worden georganiseerd. Vraag ouders om mee te helpen.

DOETIP! [Link](#) Lessuggestie 1e graad: Gezond ontbijten in de klas
[Link](#) Lessuggestie 1e graad: Sterren in onze lunchbox
[Link](#) Lessuggestie 2e graad: Brood bakken
[Link](#) Lessuggestie 2e graad: Groentespread maken
[Link](#) Lessuggestie 3e graad: Buddha Bowl
[Link](#) Lessuggestie 3e graad: Potluck

Soep maken met de hele school

Plaats tijdens de projectweek een winkelkar of zelf geknutselde boodschappenmand op de speelplaats. Doe een oproep aan ouders en leerlingen om daarin groenten en andere ingrediënten te leggen waarmee u op de laatste dag **soep** kan maken voor de hele school. Zorg ervoor dat u de geschonken producten op de juiste manier bewaart, zodat de kwaliteit ervan behouden blijft. Nodig ouders uit om te komen helpen én proeven.

DOETIP! Voorzie een plaatsje op de website van de school waar u foto's van de projectweek, gezonde recepten, tips voor gezonde eetgewoonten enz. kan posten.

Water, water, water

Kinderen hebben van nature een voorkeur voor zoete smaken. Ze drinken daardoor nog te vaak frisdrank, fruitsap en gesuikerde melkdranken in plaats van water. De school kan hier alvast iets aan doen door vooral gezonde dranken zoals water en (ongezoete) melk aan te bieden.

Daarnaast kan ze ook afspraken maken met ouders en leerlingen over wat van thuis meegebracht kan worden. Om de leerlingen thuis en in de klas op een leuke manier aan te moedigen om regelmatig water te drinken, kunt u gebruik maken van 'de waterpas': gedurende een hele week houden de leerlingen een

drinkdagboek bij. Telkens als ze op school, thuis of ergens anders water drinken, mogen ze een bolletje kleuren op hun waterpas. Drinken ze iets anders, dan kan dat eronder genoteerd worden. Na afloop brengen de kinderen hun waterpas opnieuw mee en kan er een korte nabespreking gebeuren in de klas.

DOETIP! [Link](#) Project: 'Waterpas'

Uitstappen

In de lessuggesties per graad vindt u een aantal lessen waaraan een **leeruitstap** werd gelinkt. Zo kunt u met de leerlingen van de eerste graad naar een markt, zelfplukboerderij, boomgaard, moestuin ... gaan om daar nog meer verschillende fruit- en groentesoorten te ontdekken.

DOETIP! [Link](#) Lessuggestie 1e graad: Wat groeit er in onze tuin?

Met de leerlingen van de tweede graad kunt u op bezoek gaan bij de bakker om meer te leren over het proces van graan tot brood. Om het verschil tussen plantaardige en dierlijke voeding nog wat verder te verkennen kunt u met hen een bezoek brengen aan een (bio)boerderij, een natuurwinkel ... Met de leerlingen van de derde graad kunt u dan weer een fruit- of groenteveiling bezoeken om het verkoopproces van dichtbij te bekijken.

DOETIP! [Link](#) Lessuggestie 2e graad: Plantaardig versus dierlijk voedsel
[Link](#) Lessuggestie 2e graad: Brood bakken in de klas

Voor de thema's 'boodschappen doen' en 'reclame' kunt u een bezoek brengen aan een supermarkt.

DOETIP! [Link](#) 2e graad: thema boodschappen doen
[Link](#) 2e graad: thema reclame
[Link](#) 3e graad: thema boodschappen doen
[Link](#) 3e graad: thema reclame

Uiteraard zijn er nog meer mogelijkheden. Vraag ouders om mee te begeleiden.

Moestuin op school

Net zoals een uitstap naar een voedselbedrijf, is een moestuin op school een ideale manier om kennis te maken met verschillende soorten plantaardige voeding. De leerlingen maken van begin tot einde mee hoe een plantje groeit. Met een beetje geluk kunnen ze hun eigen gekweekte groenten of fruit verwerken in een lekker gerecht.

DOETIP! [Download](#) Handleiding 'Schoolmoestuinen' (Velt)
[Link](#) Minimoestuin op school (Velt)

Spelenderwijs leren

Kinderen iets bijbrengen over gezonde voeding en een gezonde levensstijl zonder belerend over te komen is niet evident. De theorie spelenderwijs aanbrengen met educatieve spelmaterialen is vaak een goeie insteek.

DOETIP! [Link](#) Het land van Calcimus
[Link](#) De Proefkampioen

Bestaande activiteiten aanpassen

Scholen organiseren vaak al heel wat leuke en terugkerende activiteiten. De bedoeling is zeker niet om nog meer moeite en energie te vragen. Neem daarom de **bestaande initiatieven** eens onder de loep. Waarschijnlijk passen die met enkele kleine aanpassingen perfect in de projectweek of kunnen ze doorheen het jaar de leerlingen én ouders stimuleren. Denk bijvoorbeeld aan gezonde proevertjes bij een oudercontact, gezonde hapjes tijdens de jaarlijkse quiz, gepimpt water tijdens de sponsorloop, gezonde voorgerechten en/of dessertjes op de restaurantdag ...

DOETIP! [Link](#) Lessuggestie 1e graad: Gezond ontbijten in de klas
[Link](#) Lessuggestie 1e graad: Sterren in onze lunchbox

NA DE PROJECTWEEK

Slotactiviteit

De projectweek kan afgesloten worden met een **tentoonstelling** van de kunstwerken of een showmoment waarop het dansje of de reclamespots die gemaakt werden tijdens de themalessen aan de ouders getoond worden. Dit kan eventueel gekoppeld worden aan een **gezonde receptie** met een lekkere peulvruchtenspread om de ouders te bedanken. Zo kunnen de leerlingen laten zien wat ze de voorbije week (en het afgelopen schooljaar!) allemaal geleerd hebben en kunnen/willen de ouders thuis hopelijk ook enthousiast aan de slag gaan met gezonde voeding!

Gezond feesten

Voorzie gezonde hapjes en drankjes op het grootoudersfeest en/of schoolfeest. Denk eens na over de **menukaart** van het jaarlijkse eetfestijn: wat kan er gezonder?

Aan het einde van het schooljaar wordt er in de meeste scholen iets speciaals gedaan voor de leerlingen van het zesde leerjaar. Waarom organiseert u geen 'fruitfuif'? Laat de leerlingen van de derde graad zelf leuke fruithapjes maken. Samen met het gepimpte water uit de lessuggesties wordt dit vast een lekker en gezond afscheid.

DOETIP! [Link](#) Lessuggestie 3e graad: Water saai? Not!

Het project evalueren

Vraag de **leerlingen en hun ouders** hoe ze het project hebben beleefd. Wat vonden ze leuk of interessant? Wat kon beter? Hebben ze iets opgestoken? Wat nemen ze mee naar de toekomst?

Hebt u vragen over gezonde voeding of een voedingsbeleid op school, dan kunt u altijd terecht bij [Gezond Leven](#), [NICE](#) en [CM](#).

Met specifieke vragen kunt u mailen naar info@gezondleven.be.



Dit educatief pakket wordt aangeboden als ondersteunend materiaal binnen het Vlaams schoolfruit-, schoolgroenten- en melkproject 'Oog voor Lekkers'.



Met steun van



SCHOOLREGELING GEFINANCIERD
MET EUROPESE MIDDELEN



Vlaamse
overheid