

Gezondheid en Voeding

Groep 3



Universeel thema:

Relaties

Generalisaties:

- • Alles is op een of andere manier aan elkaar gerelateerd.
- • Alle relaties dienen een doel of nut.
- • Relaties veranderen met de tijd.

Denkstof

Gebruiksvoorwaarden

EIGEN GEBRUIK

Alle materialen zijn alleen voor eigen gebruik.



NIET COMMERCIEEL

De materialen mogen worden ingezet in eigen lespraktijk, ook bij eigen trainingen, maar altijd onder naamsvermelding en bestanden mogen niet aan deelnemers worden gegeven of verkocht.



GEEN AFGELEIDE WERKEN

De materialen mogen alleen in ongewijzigde vorm worden gebruikt.



TOEGANKELIJKHEID

Het is niet toegestaan (delen van) de materialen online te zetten.

Dit houdt ook in:

- de projecten of materialen niet verwerken in Yurls, wikiwijs of andere lessencreatie websites
- de materialen niet delen achter een wachtwoord
- de materialen niet uploaden naar een fileshare website (ook niet als dit niet openbaar is)
- de materialen niet opnemen in een intranet of ander content management systeem.



“Door aanschaf en gebruik van dit materiaal ga je akkoord met deze gebruiksvoorwaarden.

Alle materialen zijn beschermd door auteursrecht en mogen uitsluitend volgens deze voorwaarden worden gebruikt.”

Week 1. Thema Introductie Activiteit

Prentenboek: Professor Steen en vriendjes en de magische picknick

Doel van de les

Deze les helpt leerlingen nadenken over voedsel, energie en gezondheid. Door middel van het verhaal en de personages worden ze gestimuleerd om:

- onderscheid te maken tussen gezond en ongezond voedsel
- het effect van eten op je energie te begrijpen
- kritisch, analytisch, creatief en onderzoekend te denken

Saartje Schildpad (denkt stap voor stap, zoekt patronen en logica)

- Wat hoort er allemaal bij 'gezond eten'? Kun je een patroon vinden?
- Wat hebben appel, wortel en sla met elkaar gemeen?
- Wat verandert er in je lichaam als je eerst snoep eet en daarna groente?
- Kun jij het verschil uitleggen tussen korte energie en lange energie?
- Als je alles uit de picknickmand op volgorde zou leggen, wat is dan je logica?

Walter de Wijze Uil (kritisch, afwegend, denkt in voor- en nadelen)

- Welk eten in de mand is echt goed voor je lichaam, en waarom?
- Wat zijn de voor- en nadelen van veel suiker eten?
- Waarom is het slim om eerst na te denken voor je iets eet?
- Hoe kun je bepalen of iets gezond is zonder dat je het eet?
- Wanneer is het wél oké om iets ongezonds te kiezen, denk jij?

Aapje Akos (creatief, spontaan, denkt in veel, gekke, gedetailleerde ideeën)

- Wat zou er gebeuren als het snoepje in de mand kon praten? Wat zou het zeggen?
- Welke gek, nieuw soort gezond snoep kunnen wij zelf bedenken?
- Wat als de picknickmand iedere keer ander eten toverde als je hem open deed?
- Kun jij een fantasiefruit verzinnen dat én lekker is én supergezond?
- Hoe zou het zijn als jij één dag al het eten mocht uitvinden dat mensen eten?

Professor Steen (onderzoekend, wetenschappelijk, wil alles begrijpen)

- Wat zou er gebeuren als we elke dag alleen snoep zouden eten?
- Hoe kun je meten hoeveel energie een appel geeft in vergelijking met een koekje?
- Kun je een experiment bedenken om te testen welk eten het gezondst is?
- Welke vitamines zitten er in het eten uit de mand?
- Hoe verandert je lichaam als je elke dag groenten eet?



Week 1. Hele groep. Wat Gebeurt Er Als...?

Denksleutel Gevolgen

Doelen:

- Leerlingen denken na over de relatie tussen voeding, gezondheid en gevolgen
- Leerlingen leren onderscheid maken tussen gezonde en ongezonde situaties
- Leerlingen oefenen in het verwoorden van hun gedachten en onderbouwen hun keuzes
- Leerlingen bouwen aan zelfbewustzijn rondom hun eigen keuzes in gezondheid en voeding

Vaardigheden:

- Kritisch denken
- Besluitvorming
- Samenwerken en luisteren
- Mondelinge communicatie
- Reflecteren op gedrag en keuzes

Benodigdheden:

- 5 hoepels of duidelijke tape-kruisjes op de grond
- Situaties

Reflectie:

- Wat heb je geleerd over gezond en ongezond gedrag
- Wat zou jij morgen anders kunnen doen voor je gezondheid

Evaluatie:

- Observeer actief hoe leerlingen redeneren en argumenteren bij het kiezen van een hoepel
- Gebruik een korte nabespreking waarin leerlingen samenvatten wat ze geleerd hebben

Criteria voor Succes

- Elke leerling neemt minstens één keer actief deel door naar een hoepel te lopen
- Leerlingen benoemen minstens één gevolg van een ongezonde of gezonde situatie
- Leerlingen luisteren naar elkaars ideeën en reageren respectvol
- Leerlingen tonen begrip voor de invloed van voeding op hun gezondheid

Beoordeling:

Nam het kind actief deel

Kon het kind een gevolg benoemen van een situatie

Was de uitleg logisch en passend bij de situatie



Week 1. Hele groep. Wat Gebeurt Er Als...?

Denksleutel Gevolgen

Lesbeschrijving:

Inleiding

Zet de vijf hoepels of tape-kruisjes op de vloer in een ruime kring

Laat de kinderen in een kring zitten zodat ze alle hoepels kunnen zien

Leg uit: "vandaag gaan we nadenken over situaties die met gezondheid te maken hebben. Jullie gaan beslissen: is dit gezond of niet, en wat kan er gebeuren als je dit vaak doet"

Laat de denksleutel zien: "Gevolgen - wat gebeurt er als...?"

Geef een voorbeeld met de klas: "Stel je voor: je drinkt elke dag cola in plaats van water. Wat zou daar het gevolg van kunnen zijn" Laat kinderen die hun vinger opsteken naar een hoepel lopen. Laat vervolgens de vijf kinderen reageren. Laat ze luisteren naar elkaar en reageren op wat al gezegd is.

Hoofdactiviteit

Lees telkens een situatie voor (zie suggesties)

Kinderen die een idee hebben over het gevolg, mogen naar een lege hoepel lopen

Als alle hoepels bezet zijn of niemand meer gaat staan, bespreek je met die groep kinderen

Is dit gezond of ongezond

Wat gebeurt er als je dit blijft doen

Wat zou een gezondere keuze zijn

Herhaal dit voor 8-10 situaties

Zorg dat elk kind minstens één keer mag deelnemen.

Afsluiting

Vraag "Wie weet nu iets nieuws over gezond leven"

Laat kinderen hun favoriete gevolg of inzicht benoemen

Geef een korte terugblik: "vandaag zagen we dat keuzes invloed hebben op hoe je je voelt, nu en later"



Situaties - Gevolgen

(Lees alleen de situatie voor, niet de titel)

Mischa eet vaak stiekem een lollie vlak voor het slapen gaan

Elke avond sluipt Mischa even de keuken in, op zoek naar iets lekkers. In het donker pakt hij snel een lollie en stopt die in zijn mond voordat hij zijn tanden poetst. Hij vindt het gezellig om met een zoete smaak te gaan slapen. Maar zijn tanden denken daar heel anders over...

Sanne drinkt de hele dag alleen maar limonade en geen water

Sanne houdt helemaal niet van water. Ze vult haar beker steeds bij met limonade, soms wel vijf keer per dag. Het smaakt lekker zoet en ze denkt dat het niet zoveel uitmaakt. Maar haar dorst lijkt nooit echt over te gaan.

Kai eet nooit groente, want hij vindt het niet lekker

Elke keer als er groente op zijn bord ligt, schuift Kai het netjes naar de rand. "Bleh, groen spul!" zegt hij dan. Zelfs als het lekker klaargemaakt is, wil hij het niet proberen. Zijn ouders maken zich een beetje zorgen.

5. Noa slaat haar ontbijt over omdat ze 's ochtends geen honger heeft

Noa wordt 's ochtends altijd een beetje misselijk wakker. Ze zegt dat ze dan echt niks naar binnen krijgt. Pas op school begint haar buikje te rommelen. Maar dan is het vaak te laat om nog rustig iets gezonds te eten.

Liam kauwt zijn eten heel snel en slikt grote happen door

Liam eet alsof hij aan een wedstrijd meedoet. Hij stopt zijn mond vol en kauwt bijna niet. Soms krijgt hij er buikpijn van, maar hij wil gewoon snel weer verder spelen. Zijn moeder zegt dat zijn maag geen haast heeft.

Elin eet altijd chips en koek als ze uit school komt

Zodra Elin thuiskomt, pakt ze een zak chips en een pak koekjes uit de kast. Dat is haar vaste ritueel na een lange schooldag. Ze voelt zich daar even blij van, maar voor het avondeten heeft ze dan vaak geen honger meer. Haar ouders proberen iets anders te bedenken voor dat moment.

Mila drinkt elke ochtend een glas melk bij haar ontbijt

Mila begint haar dag altijd met een glas melk. Ze vindt het lekker en het hoort gewoon bij haar ochtendritueel. Soms doet ze er wat havermout bij, soms een boterham. Haar moeder zegt dat melk goed is voor haar botten, en dat vindt Mila wel stoer klinken.

Rayan eet altijd heel veel in één keer

Rayan zegt vaak dat hij overdag geen tijd heeft om te eten. Dus als hij thuiskomt, eet hij voor drie. Zijn bord ligt vol en hij schept zelfs nog een keer op. Daarna is hij zó vol dat hij bijna niet meer wil bewegen.

Lisa eet iedere dag een appel als tussendoortje in plaats van snoep

Lisa kiest elke dag zelf een appel uit de fruitschaal. Soms een groene, soms een rode. Ze vindt het knapperig en fris, en ze zegt dat ze zich daarna altijd beter voelt. Haar vrienden zijn soms verbaasd, maar ze laat trots haar glanzende appel zien.

Daan eet elke avond laat nog een bak chips voor hij gaat slapen

Als iedereen in huis al naar bed is, sluipt Daan nog even naar beneden. Hij pakt dan een bakje chips en gaat ermee op de bank zitten. Hij vindt het gezellig, zo alleen met zijn snack. Maar daarna slaapt hij vaak onrustig en wordt moe wakker.



Week 1. Kleine groep. Eten in Beeld: Strip je Gezondheid.

Denksleutel verhaallijn

Doelen:

- Leerlingen ontdekken hoe voedselkeuzes invloed hebben op hun gezondheid.
- Leerlingen leren een verhaallijn te maken en dit visueel uit te werken.
- Leerlingen oefenen creatief en gestructureerd denken door een stripverhaal te ontwerpen.

Vaardigheden:

- Creatief denken
- Analytisch redeneren
- Beeldend en visueel communiceren
- Samenwerken (in tweetallen)
- Verhaalstructuur herkennen en toepassen

Benodigdheden:

- Grote vellen papier
- Potloden, stiften en kleurpotloden
- Lijst met situaties over voedsel en gezondheid

Reflectie:

- Wat gebeurt er in jouw strip en waarom?
- Hoe zou het verhaal anders aflopen als de hoofdpersoon gezondere keuzes maakte?
- Wat heb je geleerd over eten en gezondheid door deze opdracht?

Evaluatie:

- Bekijk of de strip een duidelijke verhaallijn heeft.
- Laat leerlingen in tweetallen hun strip aan elkaar uitleggen.
- Bespreek klassikaal enkele strips en de lessen die eruit te trekken zijn.

Criteria voor Succes

- Verhaal heeft een duidelijke begin-, midden- en eindstructuur.
- Gevolgen van de voedingskeuze worden duidelijk in beeld gebracht.
- Strip heeft een logische volgorde en is goed te volgen.
- Leerlingen kunnen hun strip kort uitleggen.

Beoordeling:

Beoordeel de activiteit aan de hand van de criteria voor succes. Geef positieve feedback en bespreek mogelijke verbeteringen.



Week 1. Kleine groep. Eten in Beeld: Stripje Gezondheid.

Denksleutel verhaallijn

Lesbeschrijving:

Inleiding

Lees een korte situatie voor uit de lijst, bijvoorbeeld:

"Sanne drinkt de hele dag alleen maar limonade en geen water."

Vraag: "Wat denken jullie dat er met Sanne gebeurt?" Laat enkele kinderen hun ideeën delen.

Introduceer het maken van een stripverhaal om de gevolgen van eetgewoonten te laten zien.

Hoofdactiviteit

Laat de kinderen alleen of in tweetallen een situatie kiezen.

Laat ze eerst een verhaallijn bedenken en opschrijven:

Hoe begint het verhaal?

Wat gebeurt er vervolgens?

Wat is het gevolg?

Vervolgens werken ze hun strip uit op papier. Moedig ze aan om duidelijke tekeningen en eventueel korte tekstjes te gebruiken.

Afsluiting

Laat enkele leerlingen hun strip tonen en uitleggen.

Bespreek samen: Wat kunnen we leren van deze verhalen?



Week 2. Hele groep. Voedselgroepen Detective

Denksleutel Categoriseren

Doelen:

- Kinderen leren de vijf voedselgroepen kennen en begrijpen welke voedingsmiddelen bij welke groep horen.
- Ze ontdekken hoe voeding en gezondheid met elkaar verbonden zijn.
- Kinderen leren samenwerken, categoriseren en logisch nadenken.
- Ze oefenen met het gebruik van observatie en discussie om tot een gezamenlijk resultaat te komen.

Vaardigheden:

- Categoriseren
- Samenwerken
- Kritisch denken
- Communicatievaardigheden

Benodigdheden:

- Voedselgroepen-bladen voor elk groepje
- Kaartjes met verschillende voedingsmiddelen
- 6 grote vellen papier (één voor elke voedselgroep + extra station 'overig' voor twijfelgevallen)
 - Stiften

Reflectie:

- Welke voedselgroep had de meeste kaartjes?
- Welke categorie vond je het moeilijkst om te vullen? Waarom?
- Wat heb je geleerd over gezonde voeding?
- Hoe helpt goed eten je lichaam?
- Wat zou je kunnen verbeteren aan je eigen eetpatroon?

Evaluatie:

- Observatie van hoe kinderen de voedingsmiddelen categoriseren.
- Korte groepsbespreking over moeilijke keuzes.
- Kinderen benoemen minimaal één nieuw inzicht over voeding.

Criteria voor Succes

- Kinderen categoriseren alle voedselkaartjes correct.
- Ze kunnen uitleggen waarom een bepaald voedsel in een specifieke groep hoort.
- Ze reflecteren op de relatie tussen voedsel en gezondheid.

Beoordeling:

- Correctheid van categorisatie.
- Deelname en samenwerking.
- Reflectie op het belang van voeding.



Week 2. Hele groep. Voedselgroepen Detective

Denksleutel Categoriseren

Lesbeschrijving:

Inleiding

Knip of snijd eerst alle voedingskaartjes uit. Krijgt elk groepje de gehele set? Of verdeel je een set over alle groepjes?

Start met een vraag: "Wat heb je vandaag gegeten?" Laat de kinderen nadenken en vertellen.

Introduceer het concept voedselgroepen: Gebruik het voedselgroepen-blad om de vijf categorieën uit te leggen.

Koppel het aan gezondheid: "Waarom is het belangrijk om uit verschillende groepen te eten?"

Hoofdactiviteit

Verdeel de klas in groepjes van vier. Geef elk groepje een set met voedselkaartjes en een voedselgroepen-blad.

Leg de grote vellen papier op zes verschillende stations. Elk vel vertegenwoordigt een voedselgroep.

De opdracht: De kinderen bekijken hun kaartjes en overleggen binnen hun groep waar elk voedingsmiddel hoort.

Wanneer een groep zeker is, leggen ze hun kaartje bij het juiste station.

Als alle groepen klaar zijn, maken we samen een 'controlewandeling'. Bespreek per station of de kaartjes correct zijn geplaatst en waarom.

Het extra 'Overig'-station: Kaartjes die niet een voedselgroep vormen maar vallen onder zoetheid en snacks

Afsluiting

Laat elk groepje een voedingsmiddel kiezen en vertellen waarom het belangrijk is voor de gezondheid.

Rond af met een klasconclusie: "Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we gezond eten?"



Fruit

Een appel is rood.

Banaan is geel.

Fruit is zoet en gezond!

Granen

Brood is lekker.

Rijst en pasta ook.

Daar krijg je energie van!

Groente

Een wortel is oranje.

Broccoli is groen.

Groente is goed voor
jou!



Zuivel

Melk is wit.

Kaas is geel.

Dat maakt je botten
sterk!

Zoetigheid en snacks

Snoep en koek is zoet.

Chips is zout.

Dat is lekker, maar niet te veel!
Te veel suiker en vet is niet goed.

Proteïnen

Een ei bij je ontbijt.

Kip en vis zijn lekker.

Dat helpt je spieren groeien.







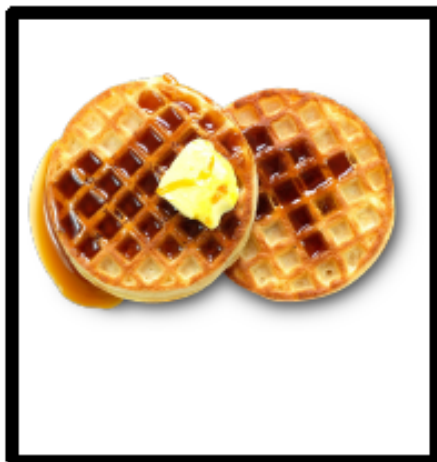
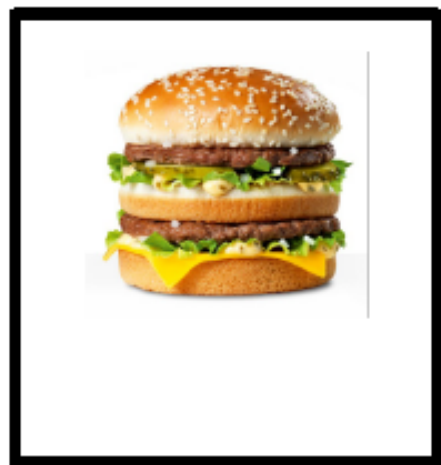














Week 2. Kleine groep. Wat zit er in mijn eten?

Denksleutel Deel van het Geheel

Doelen:

- Leerlingen ontdekken de relatie tussen voeding en gezondheid.
- Leerlingen ontwikkelen woordenschat en uitspraak rond voeding en voedingsstoffen.
- Leerlingen oefenen kritisch en onderzoekend denken bij het bestuderen van voedselverpakkingen.
- Leerlingen oefenen met categoriseren en structureren van informatie.

Vaardigheden:

- Kritisch denken
- Categoriseren
- Woordenschatontwikkeling
- Zelfstandig en samenwerkend leren
- Onderzoekende houding

Benodigdheden:

- Infoboekje "voeding en Gezondheid"
- Veel verschillende voedselverpakkingen
- Verslagblad templates
- Kleurpotloden of markeerstiften

Reflectie:

- Welke voedingsmiddelen verrasten je? Waarom?
- Welke nieuwe woorden heb je geleerd?
- Hoe helpt deze informatie je om gezondere keuzes te maken?

Evaluatie:

- Observatie van het gesprek over moeilijke woorden.
- Beoordeling van het Deel-van-het-Geheel-schema.
- Bespreking van het werkstuk later in de week.

Criteria voor Succes

- Leerlingen kunnen voedingsmiddelen correct indelen in een voedingsgroep.
- Leerlingen benoemen minstens twee voedingsstoffen per product.
- Leerlingen herkennen houdbaarheidsinformatie op verpakkingen.
- Leerlingen onderbouwen waarom iets gezond of minder gezond is.

Beoordeling:

De nadruk ligt op inzet, inzicht en redenering, niet op netheid of spelling.



Week 2. Kleine groep. Wat zit er in mijn eten?

Denksleutel Deel van het Geheel

Lesbeschrijving:

Inleiding

Nodig het kleine groepje leerlingen uit.

Laat hen vertellen wat ze al weten over gezond eten.

Introduceer het Infoboekje "Voeding en Gezondheid" en lees samen een stukje.

Bespreek moeilijke woorden en help leerlingen ezelsbruggetjes te bedenken om de woorden te onthouden. Help ook bij uitspraak etc.

Hoofdactiviteit

Leg verschillende voedselverpakkingen op tafel.

Laat leerlingen de verpakking onderzoeken en beantwoorden:

Welke voedingsgroep?

Wat is de houdbaarheidsdatum?

Welke voedingsstoffen staan erop?

Is het gezond of minder gezond?

Geef de kinderen nog eens de kaartjes op de voedselcategorie-bladen.

Laat de kinderen in tweetallen een voedselgroep kiezen en samen een werkstukje maken over de gekozen voedselgroep:

Wat is er gezond aan?

Wat is er ongezond aan?

Wat zijn voorbeelden van de voedingsgroep?

In welke maaltijden zit dit?

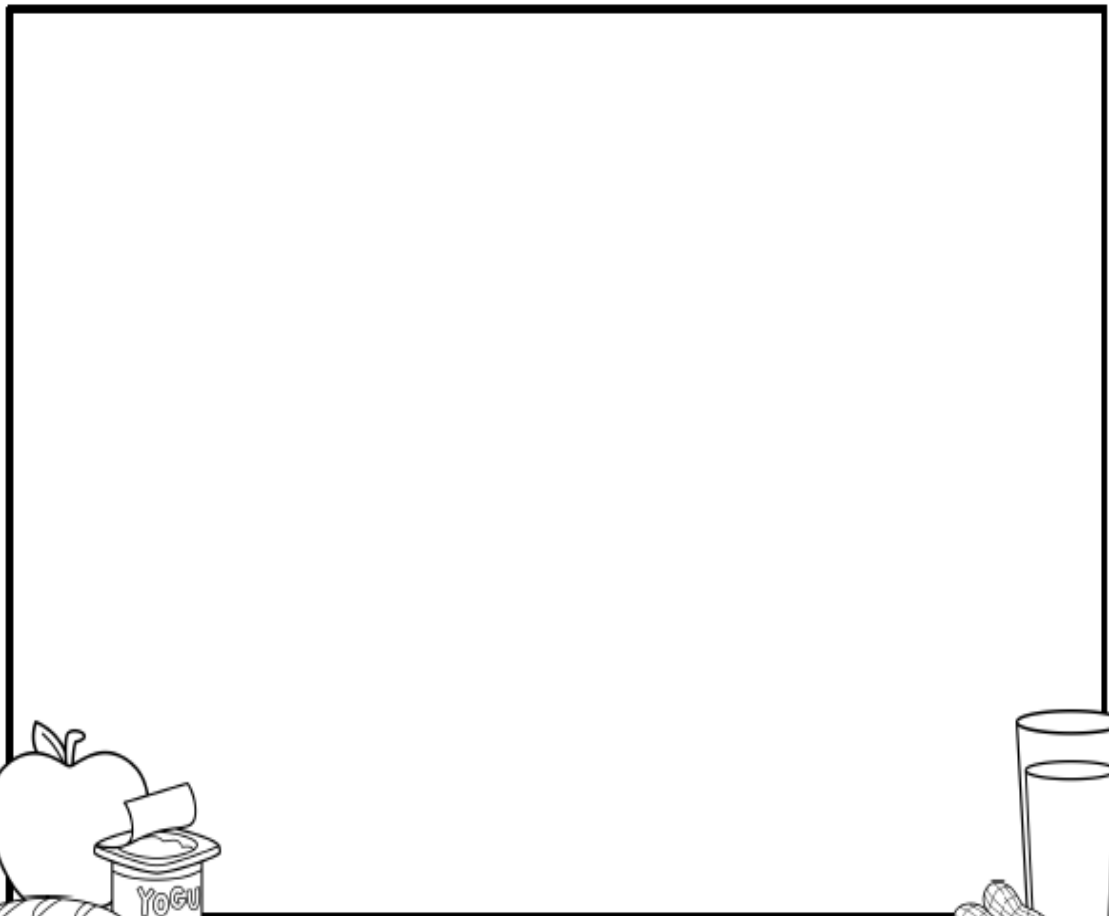
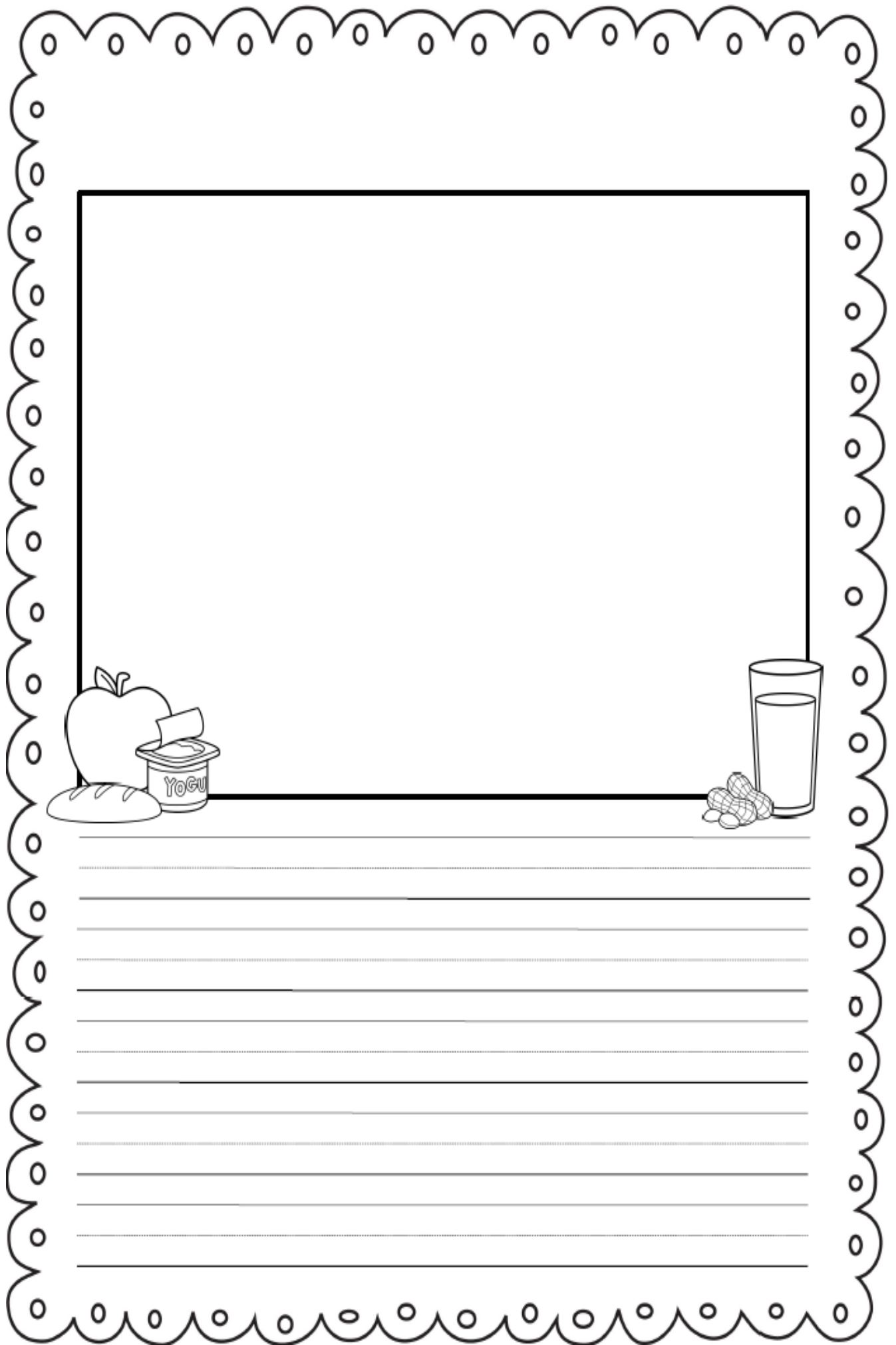
Ze kiezen zelf de 'werkstuk template bladen' die ze willen gebruiken.

Afsluiting

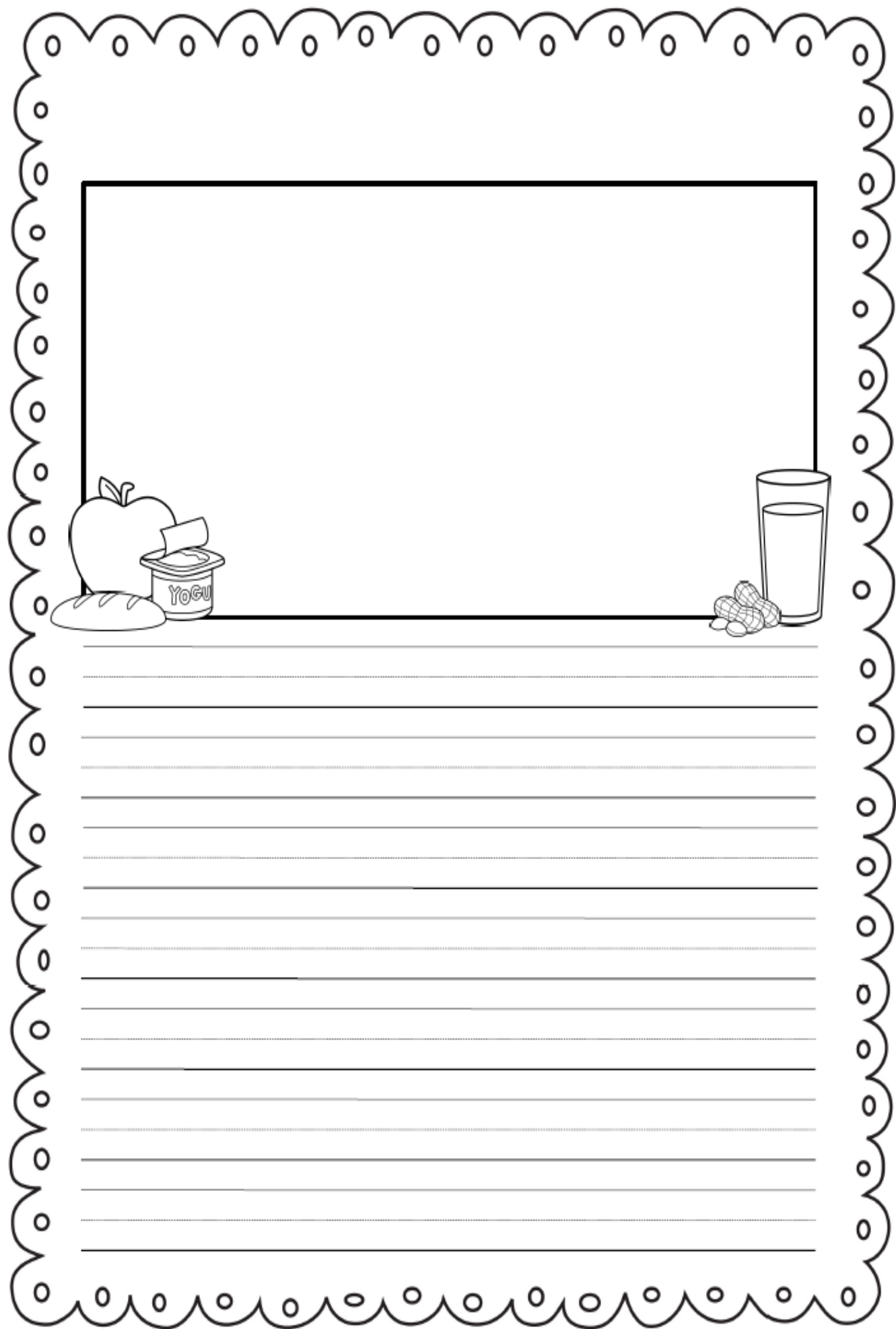
Laat leerlingen delen wat hen opviel.

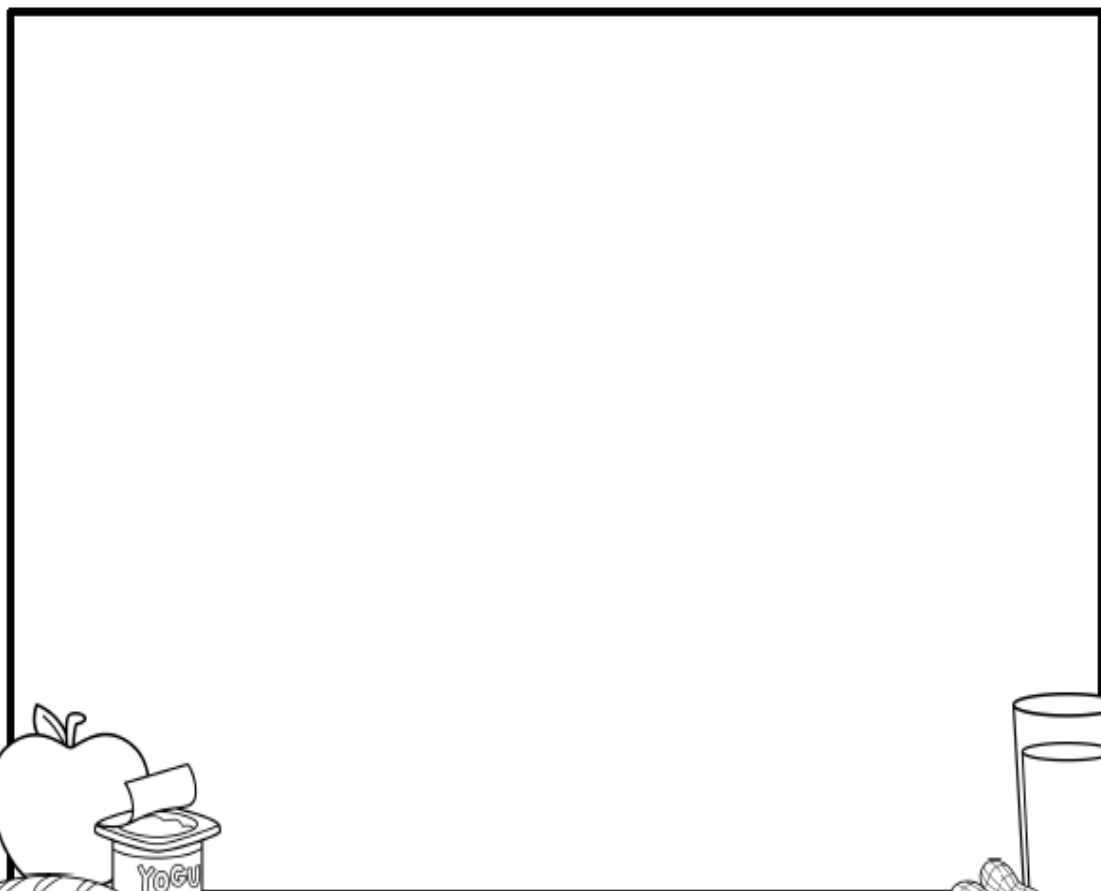
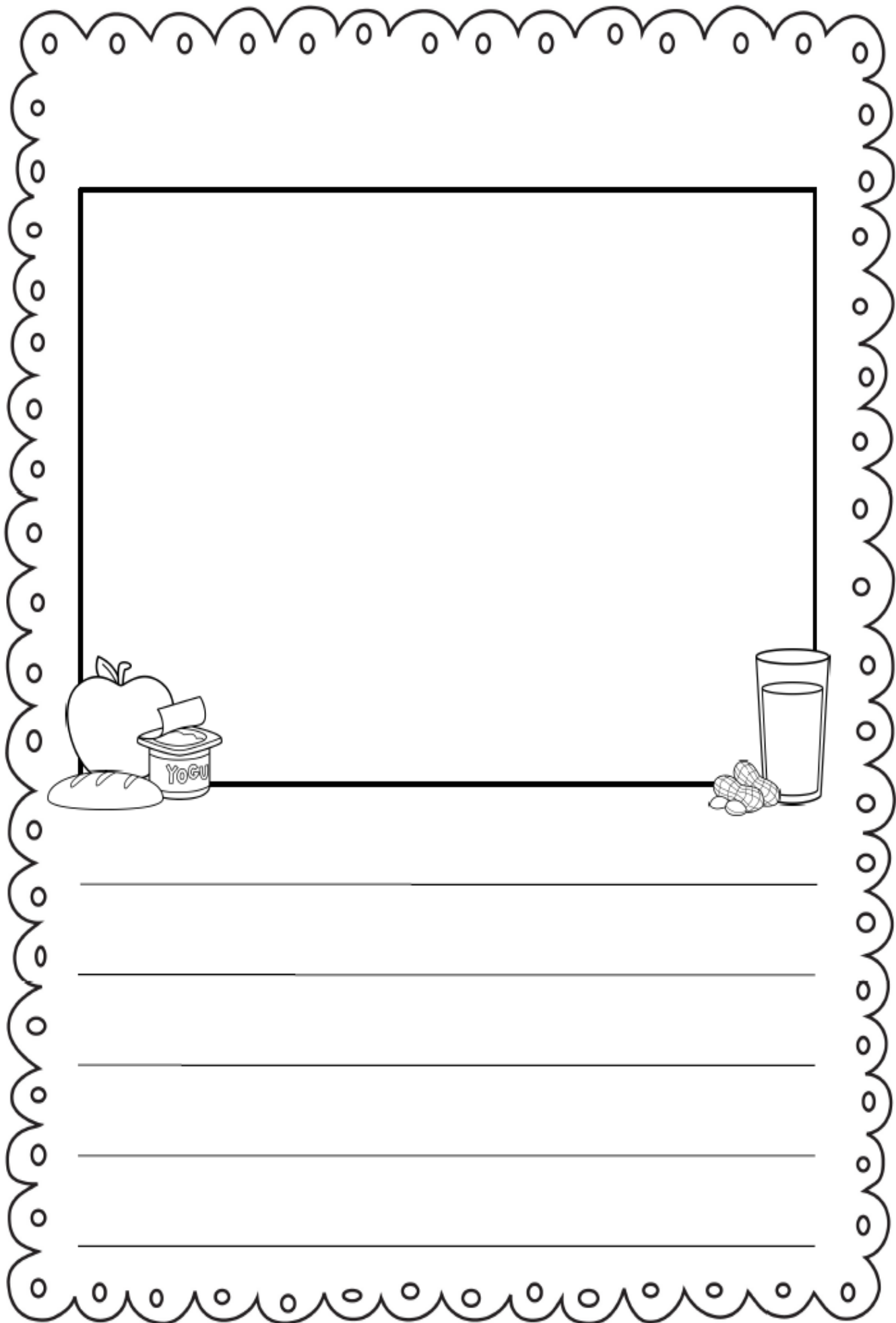
Bespreek samen één verpakking in detail.

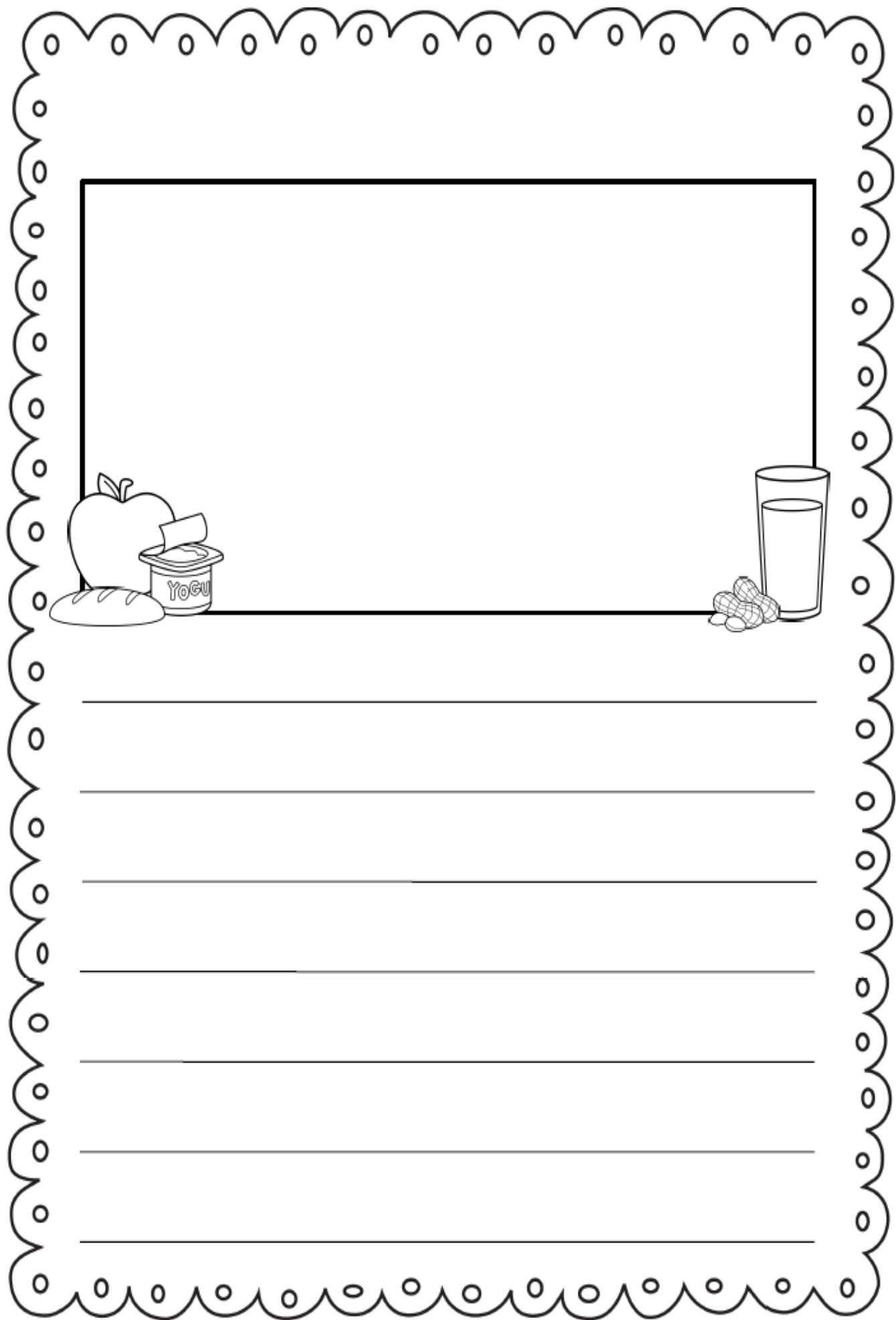


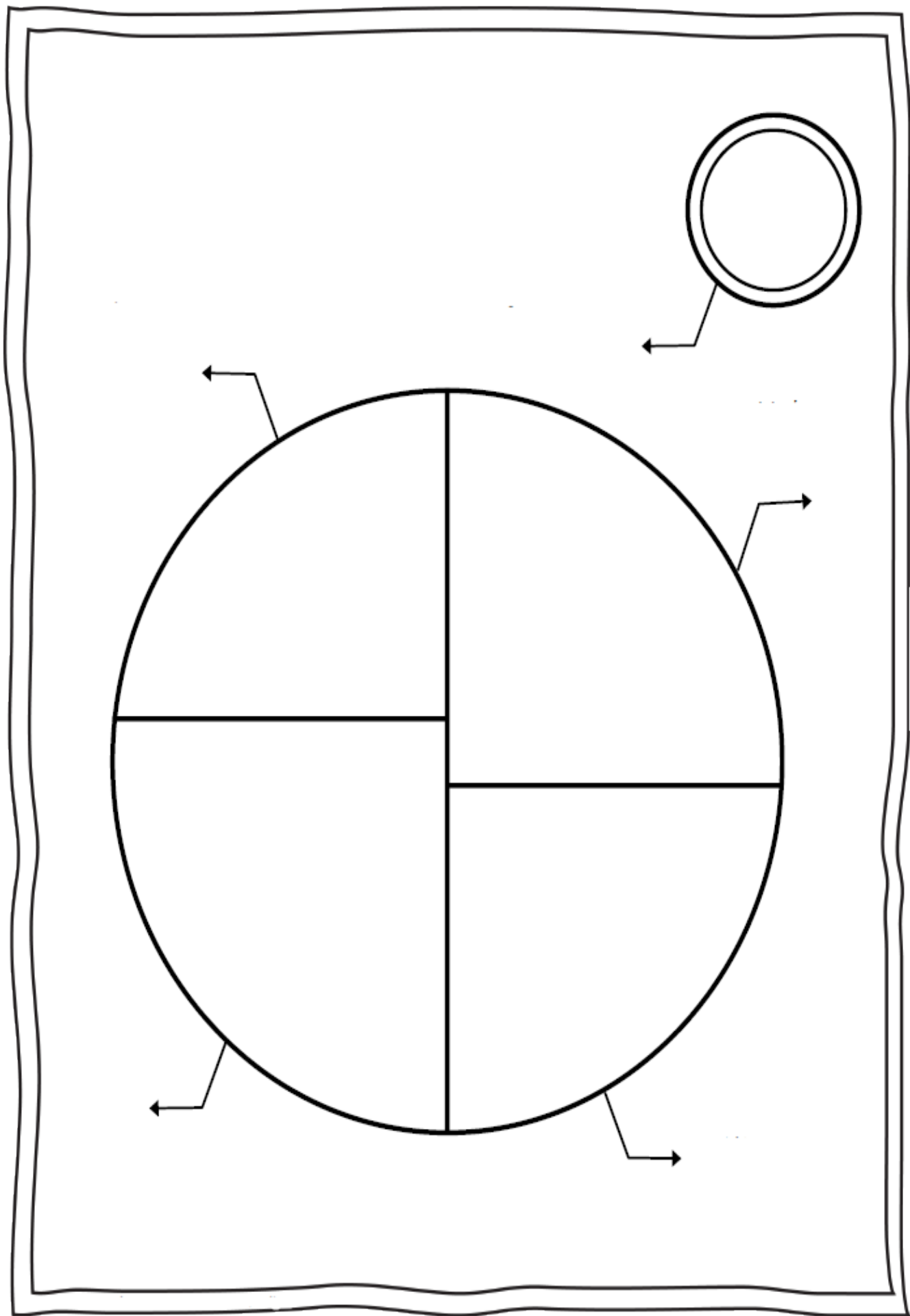


Handwriting practice lines consisting of ten sets of horizontal lines. Each set includes a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line.

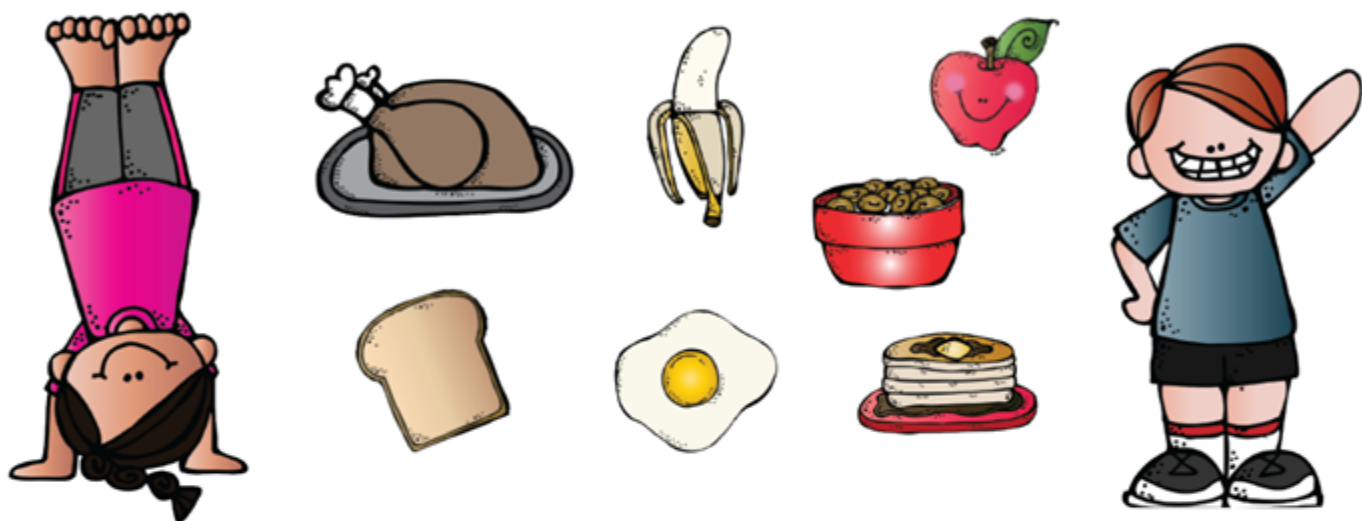








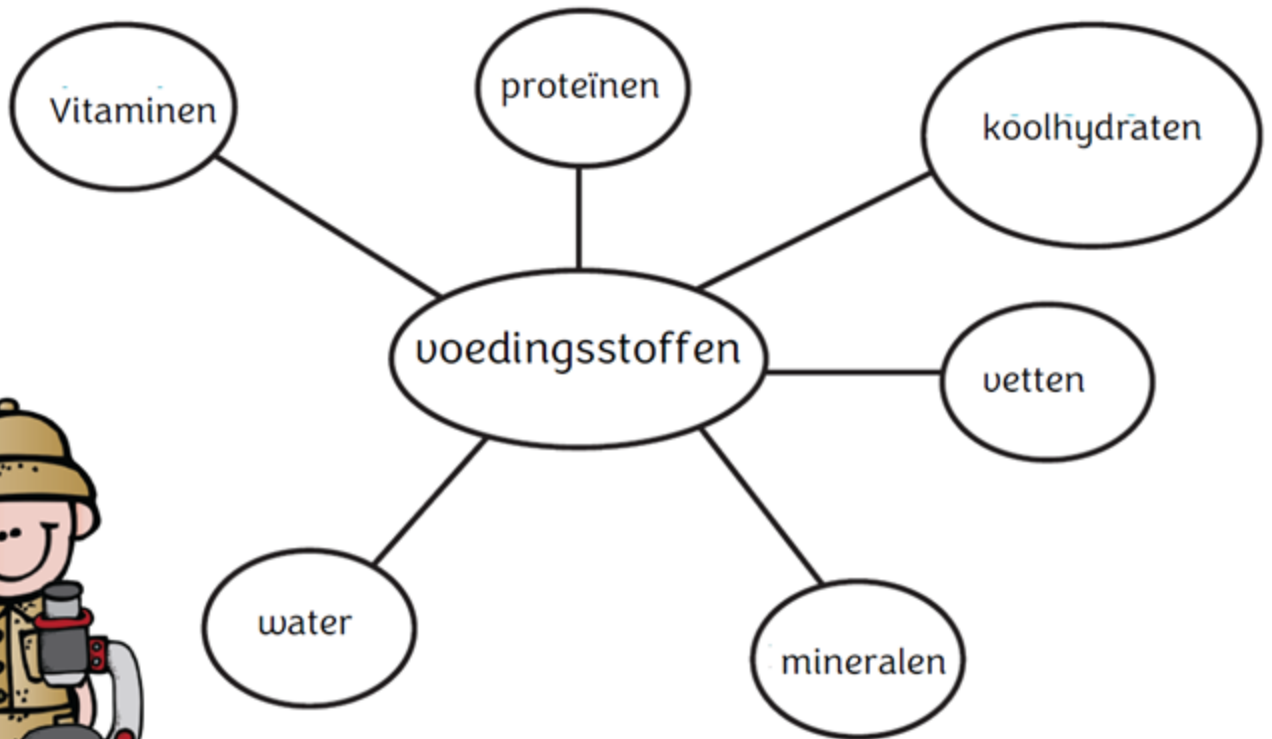
Wij eten elke dag. Zo kunnen wij groeien.
Het helpt ons denken en bewegen en zo blijven wij gezond.



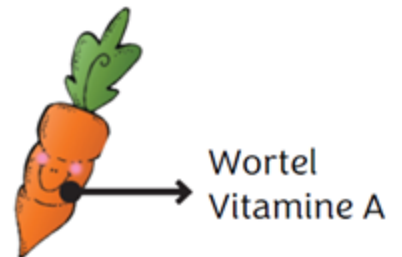
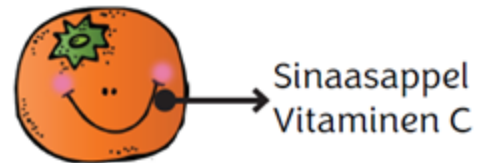
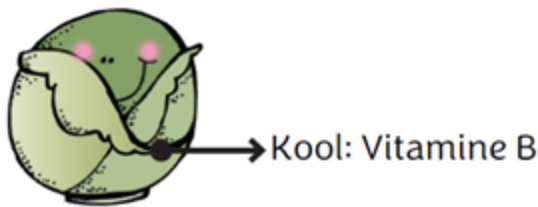
In ons eten zitten voedingsstoffen.
Die kunnen wij niet zien. Maar als we eten gaan die
voedingsstoffen in ons lichaam.



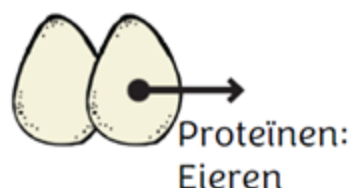
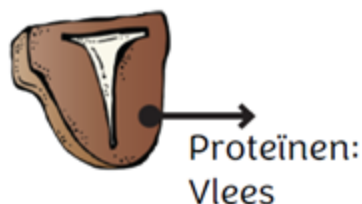
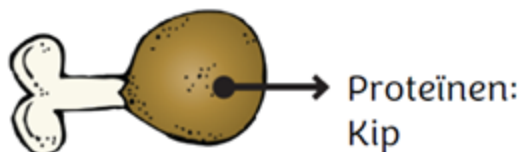
Vitaminen, proteïnen, koolhydraten, vetten, mineralen en water zijn voedingsstoffen.



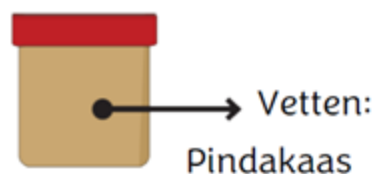
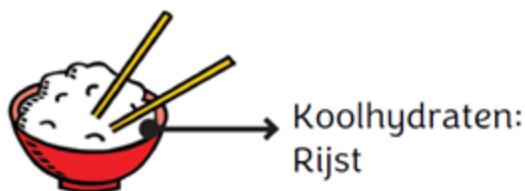
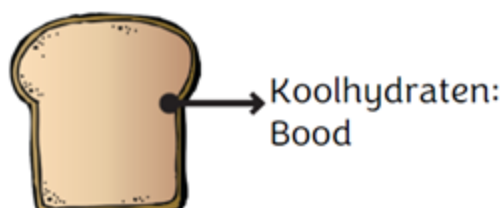
Vitaminen helpen ons lichaam groeien en gezond te blijven.
Gezond is wanneer ons lijf en ons hoofd goed werkt.
Vitaminen hebben vaak een letter als naam:



Proteïnen geven ons kracht en energie om te bewegen.
Ze zijn goed voor onze spieren, botten, huid en bloed.



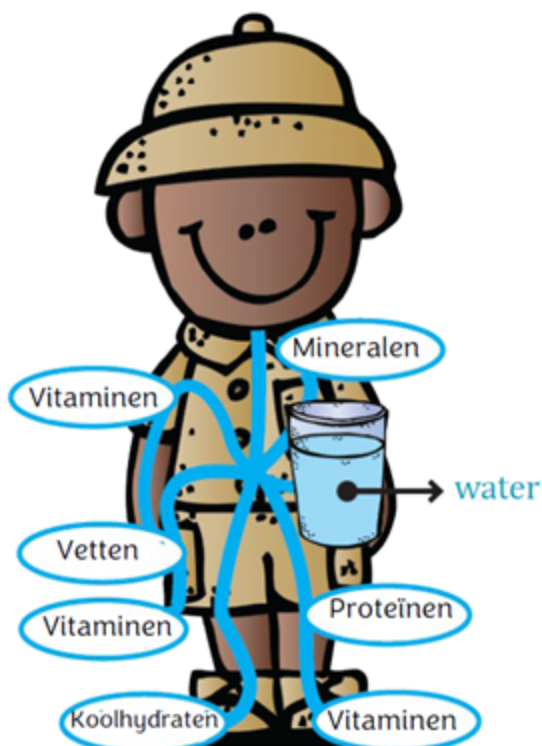
Koolhydraten en vetten geven ons nog meer energie
om te bewegen en te spelen.



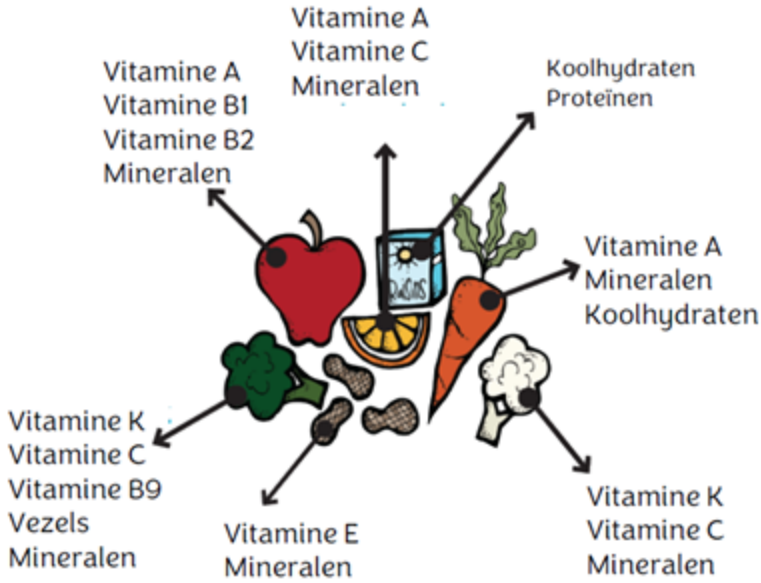
Mineralen helpen onze spieren.
Ze zorgen er ook voor dat onze botten en tanden groeien.



Water is heel belangrijk voor ons lichaam.
Het helpt om alle voedingsstoffen door het hele lijf te brengen.



Er zitten verschillende voedingsstoffen in wat we eten. Om gezond te zijn, moet je goede voedingsstoffen eten.



Voeding is wat we eten en drinken. We blijven gezond door slimme keuzes te maken over onze voeding. Van slecht eten kun je ziek worden.



Voedsel waar veel suiker of veel vet in zit is niet zo gezond voor ons lichaam. Je krijgt er veel energie van maar dat duurt maar kort. Daarna ben je vaak extra moe.

Snoep, koek, chocola, patat en kroket. Heel lekker maar niet goed voor je gezondheid.



Voedsel is verdeeld in groepjes.

Van de ene groep heb je per dag meer voedsel nodig dan van voedsel uit de andere groep.

Voedsel is verdeeld in groepen



Fruit



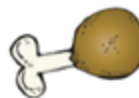
Groenten



Granen



Proteïnen



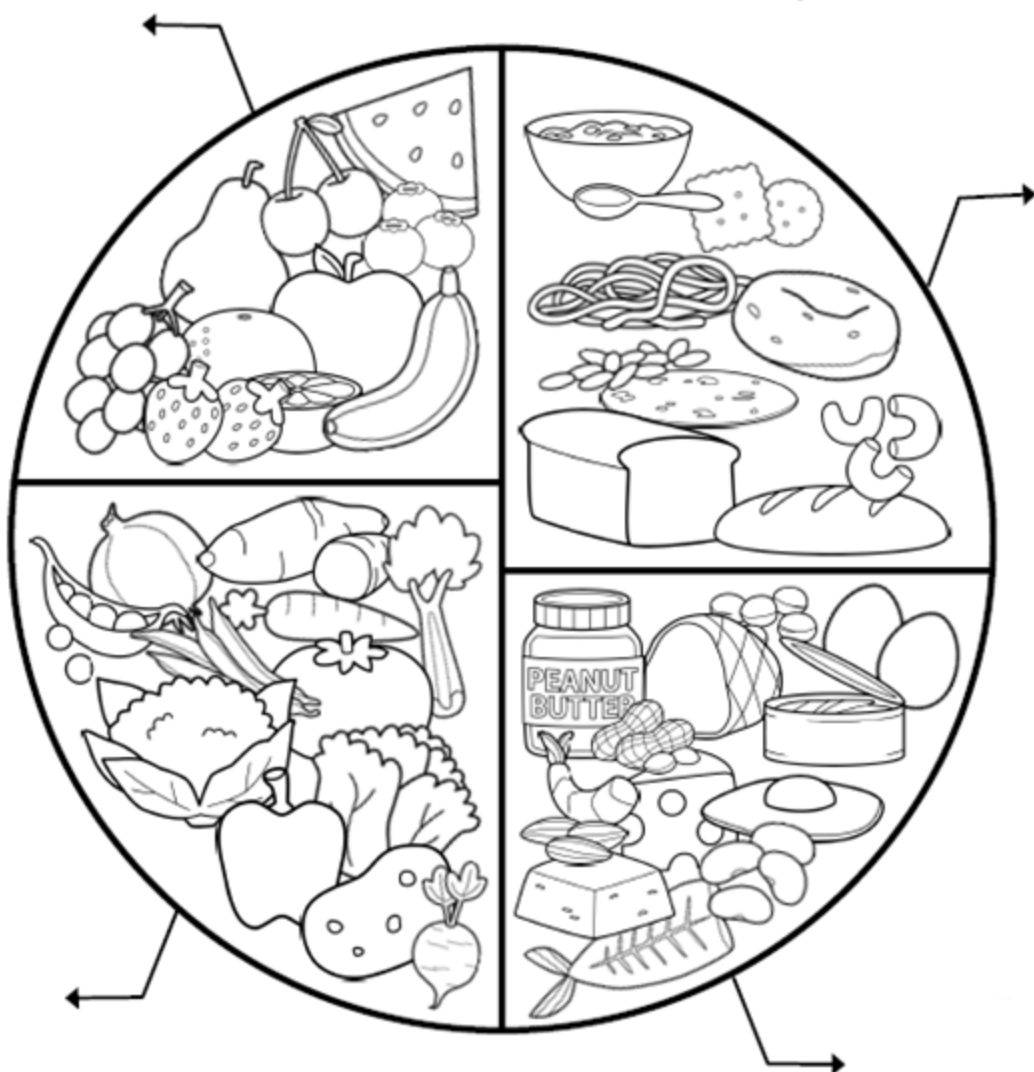
Zuivel



Voedselgroepen

Een heel bord vol!

In dit plaatje zie je hoeveel je van elke groep moet eten.
Wat zijn de voedselgroepen?



Ook voor onze tanden is gezond eten belangrijk.
Van teveel suiker gaan onze tanden stuk.



Op de verpakking lees je welke voedingsstoffen er in zitten.

Veel verschillende
dingen op de
verpakking?
Niet zo gezond!

! INGREDIENTS: ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE (VITAMIN B1), RIBOFLAVIN (VITAMIN B2), FOLIC ACID), CORN SYRUP SOLIDS, SUCROSE AND PALM OIL (WITH TMS FOR FRESHNESS), CORN SYRUP SOLIDS, DEXTROSE, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, FRUCTOSE, GLYCERIN, CONTAINS 2% OR LESS OF COCOA PROCESSING WITH ALKALI, POLYDIPHOSPHATE, MODIFIED CORN STARCH, SALT, DRIED CREAM, CALCIUM CARBONATE, CARBONATED LIMEWATER (SODIUM SODA), SODIUM ACID PYROPHOSPHATE, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CALCIUM BULKING, DISTILLED MONOGLYCERIDES, HYDROGENATED PALM KERNEL OIL, SODIUM STARCH LACTYLATE, GELATIN, COLOR ADDED: SOY LECTIN, BUTTER, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVORS, VANILLA EXTRACT, CARAMEL COLOR, BHT/BAHA OIL, VITAMIN A PALMISTE, YELLOW #5 LAKE, RED #40 LAKE, CARMINE COLOR, NIACINAMIDE, BLUE #1 LAKE, REDUCED IRON, YELLOW #6 LAKE, PHTHALIC ANHYDRIDE (VITAMIN B3), BHT, FLAVIN (VITAMIN B2), THIAMIN HYDROCHLORIDE (VITAMIN B1), CITRIC ACID, FOLIC ACID, RED #40 LAKE, YELLOW #5 LAKE, BLUE #1 LAKE.



voedingswaarde	
gemiddelde waarde per 100g	
Energie	1.492 kJ 357 kcal
Eiwit	8.0g
Koolhydraten	60.1g
- waarvan suikers	27.5g
Totaal vet	9.4g
waarvan verzadigd	4.5g
enkelvoudig onverzadigd vet	2.0g
meervoudig onverzadigd vet	2.4g
Rijk aan voedingsvezels	8.4g
Zout	0.1g
- waarvan natrium	0.1g

Deze cijfers
moeten niet te
hoog zijn.



Op al het eten zit een datum. Die datum vertelt ons tot wanneer het voedsel gegeten of gedronken kan worden. Hoe verser het voedsel, hoe korter je het kan bewaren.

Houdbaarheidsdatum



Vers voedsel blijft vaak niet lang goed.



Wij leerden veel over de relatie tussen gezondheid en voedsel

Wij leerden over de verschillende voedingsstoffen die in ons eten zitten.



Dit zijn namelijk Vitaminen, proteïnen, koolhydraten, vetten, mineralen en water



En we leerden ook dat we al het voedsel kunnen verdelen in voedselgroepen.



En dat we van de verschillende groepen eten om gezond te zijn en blijven.



Week 3. Hele groep. Melk van de koe of uit de plant?

Denksleutel Zintuigen

Doelen:

- Leerlingen ontdekken dat er verschillende soorten melk bestaan en waarom mensen verschillende keuzes maken.
- Leerlingen leren hun zintuigen bewust te gebruiken bij het waarnemen en vergelijken van voedsel.
- Leerlingen oefenen met het verwoorden van hun waarnemingen en voorkeuren.

Vaardigheden:

- Zintuiglijke waarnemen
- Kritisch vergelijken
- Meningen onderbouwen
- Woordenschatontwikkeling
- Samenwerken

Benodigdheden:

- Kleine bekertjes
- Koemelk
- Sojamelk
- Havermelk
- Amandelmelk
- Kokosmelk
- Werkblad "Zintuigentabel"

Reflectie:

- Welke melk verraste je het meest? Waarom?
- Denk je dat je in de toekomst andere melk zou willen proberen?
- Wat heb je geleerd over hoe mensen verschillende keuzes maken?

- ### Evaluatie:
- Observatie van de groepsbesprekingen.
 - Bespreking van de verschillende voorkeuren en meningen.

Criteria voor Succes

- De leerlingen benoemen bij elk zintuig minstens één waarneming per melktype.
- De leerlingen kunnen uitleggen welke melk zij het lekkerst vinden en waarom.
- De leerlingen tonen respect voor elkaars mening en voorkeuren.

Beoordeling:

De focus ligt op het waarnemen, benoemen en onderbouwen van voorkeuren



Week 3. Hele groep. Melk van de koe of uit de plant?

Denksleutel Zintuigen

Lesbeschrijving:

Inleiding

Bespreek met de leerlingen wat ze al weten over melk en waarom mensen het drinken.

Leg uit dat sommige mensen liever geen dierlijke melk drinken en dat er daarom alternatieven bestaan.

Laat de verschillende melkverpakkingen zien en bespreek kort waar ze van gemaakt zijn.

Vertel dat we deze melken gaan onderzoeken met al onze zintuigen.

Hoofdactiviteit

Verdeel de klas in groepjes van vier.

Geef elk groepje een werkblad en vijf bekertjes en vijf soorten melk.

Zintuigenonderzoek uitvoeren

Per melksoort vullen de leerlingen een werkblad in:

Kijken → Hoe ziet het eruit?

Ruiken → Wat ruik je?

Voelen → Voel je een verschil?

Luisteren → Hoor je iets bij het schenken?

Proeven → Hoe smaakt het?

Bespreken van de bevindingen

Elke leerling kiest zijn favoriet en onderbouwt zijn keuze.

De groepjes vergelijken hun meningen en bespreken verschillen.

Afsluiting








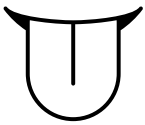
Bespreek klassikaal welke melksoort het populairst is.

Vraag leerlingen wat ze het meest verraste tijdens het onderzoek.

Sluit af met de vraag: "Als jij in de supermarkt zou staan, welke melk zou je kiezen en waarom?"






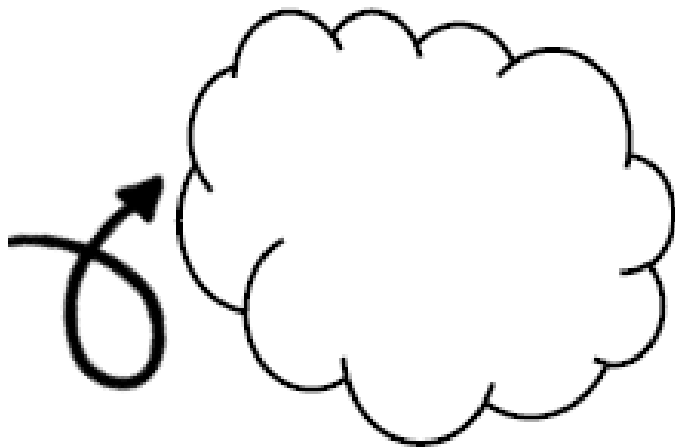
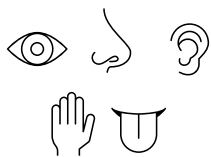
Soort melk: _____



Soort melk



Week 3. Kleine groep. Bedenk je eigen voedingsspel!

Denksleutel Zo kan het ook

Doelen:

- Leerlingen ontwikkelen creatief denken door zelf een spel te bedenken.
- Leerlingen leren spelregels en structuren te ontwerpen.
- Leerlingen ontdekken spelenderwijs de relatie tussen voedsel en gezondheid.
- Leerlingen oefenen samenwerking en overleg.

Vaardigheden:

- Creatief denken
- Probleemoplossend vermogen
- Samenwerken
- Logisch redeneren
- Ontwerpen en plannen

Benodigdheden:

- 42-vakjes-spelbord
- Eventueel Blanco kaarten en fiches
- Stiften en kleuroplossers
- Grote vellen papier voor het opschrijven van spelregels

Reflectie:

- Wat vond je het leukste idee dat jullie hebben bedacht?
- Wat was moeilijk aan het bedenken van een spel?

- Observatie van het samenwerkingsproces.

Evaluatie:

- Bespreking van de spelregels en het doel van het spel.
- Uittesten van het spel met een andere groep en feedback geven.

Criteria voor Succes

- Het spel heeft duidelijke regels die door anderen te begrijpen zijn.
- Het 42-vakjes-spelbord speelt een centrale rol in het spel.
- Het spel heeft een link met voedsel en gezondheid.
- De leerlingen werken goed samen en luisteren naar elkaars ideeën.

Beoordeling:

De nadruk ligt op creativiteit, samenwerking en de structuur van het spel, niet op netheid of perfecte regels.



Week 3. Kleine groep. Bedenk je eigen voedingsspel!

Denksleutel Zo kan het ook

Lesbeschrijving:

Inleiding

Introductie Aapje Akos: Leg uit dat we vandaag creatief gaan denken zoals Aapje Akos!

Spelúitleg: Laat het 42-vakjes-spelbord zien en vertel dat dit de basis is voor hun spel.

Denk zoals Aapje Akos: Geef voorbeelden van gekke, originele spelídeeeën om hun creatieve denkproces op gang te brengen.

Hoofdactiviteit

Elk tweetal of groepje krijgt een 42-vakjes-spelbord en eventueel blanco spelkaarten.

Bedenken van het spel

Laat de leerlingen brainstormen:

Welke rol speelt het spelbord?

Hoe win je het spel?

Wat zijn de regels?

Wat heeft het spel met voedsel en gezondheid te maken?

Testfase

Elk tweetal speelt hun eigen spel kort uit om te kijken of de regels werken.

Regels opschrijven

De leerlingen schrijven of tekenen hun spelregels op een groot vel papier.

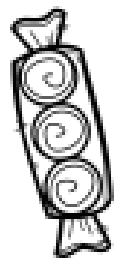
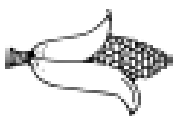
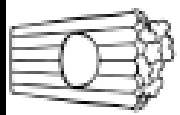
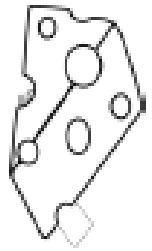
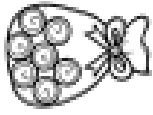
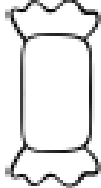
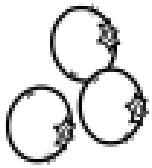
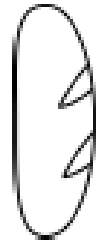
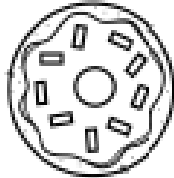
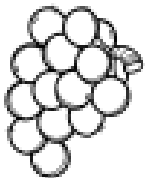
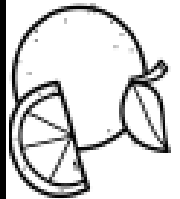
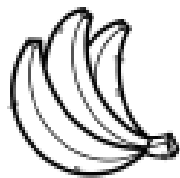
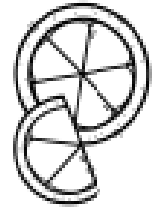
Afsluiting

Presentatie: Elk tweetal legt kort uit hoe hun spel werkt.

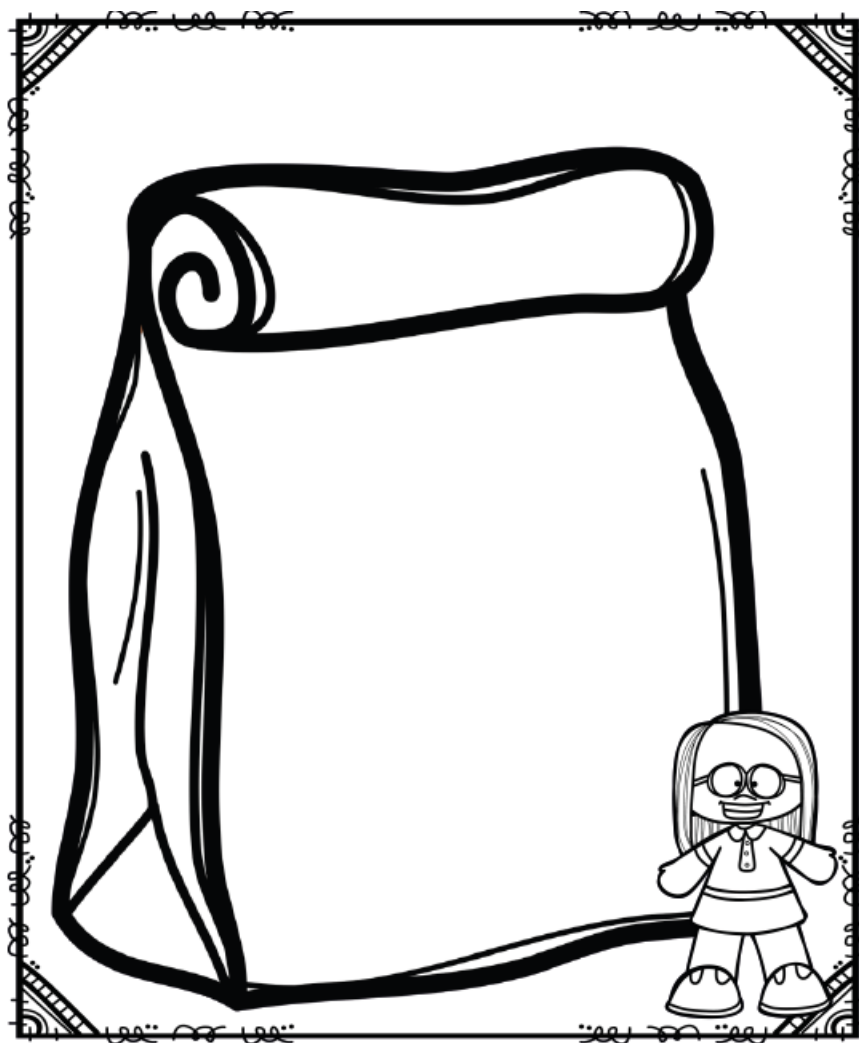
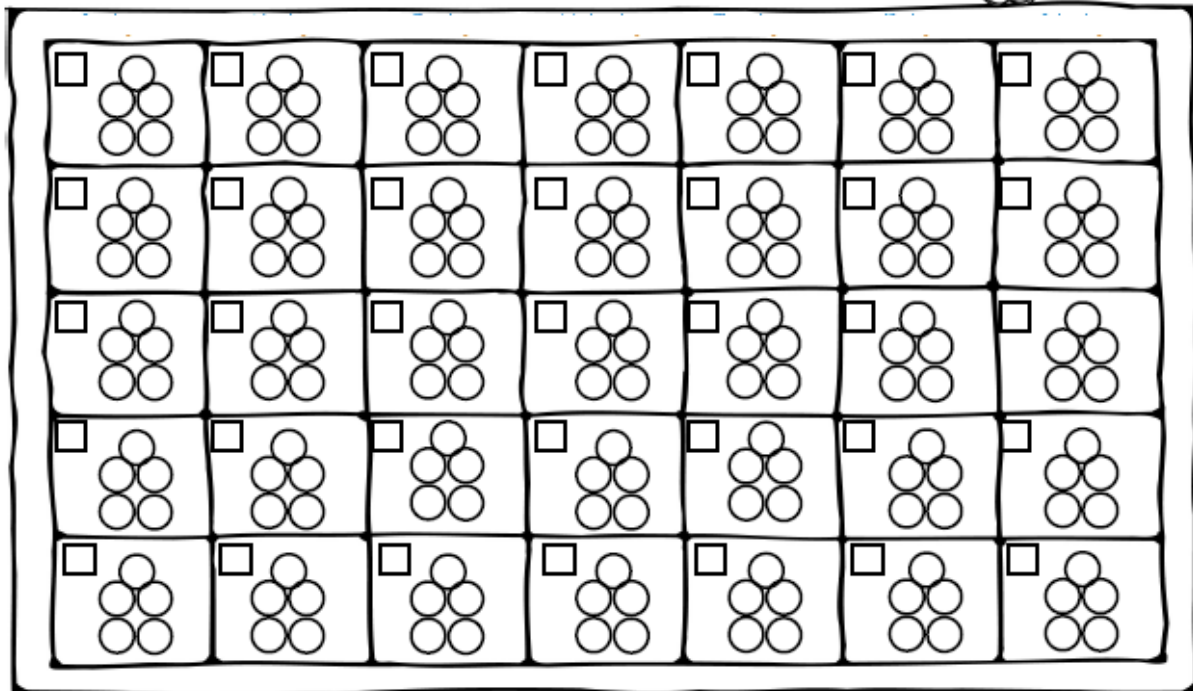
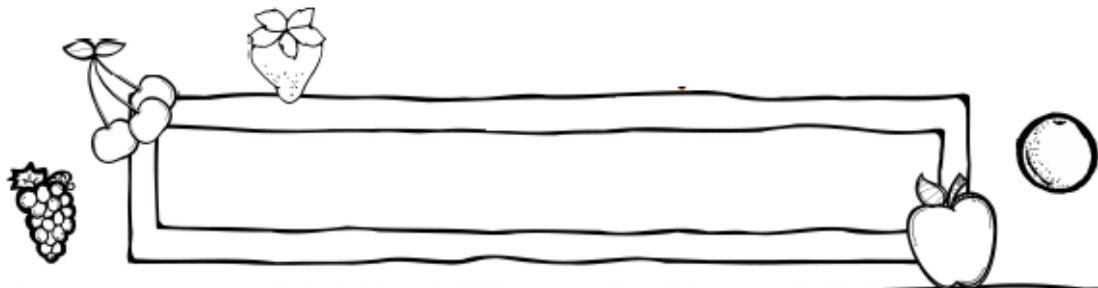
Feedback geven: Andere leerlingen geven tips of stellen vragen.

Volgende stap: Willen ze nog iets aanpassen? Wat zou leuk zijn voor de volgende keer?









Week 4. Hele groep. Wat eten we vanavond?

Denksleutel Beste keuze

Doelen:

- Leerlingen ontdekken hoe verschillende factoren (gezondheid, dieet, allergieën, smaak) invloed hebben op voedselkeuzes.
- Leerlingen leren samenwerken en onderhandelen om tot een gezamenlijke beslissing te komen.
- Leerlingen oefenen kritisch denken en argumenteren bij het maken van keuzes.

Vaardigheden:

- Kritisch denken
- Samenwerken en overleggen
- Categoriseren en ordenen
- Beslissingen nemen op basis van criteria
- Argumenteren en presenteren

Benodigdheden:

- Afbecdingen of kaartjes met verschillende voedingsmiddelen uit week 2
- Werkbladen Gezond van Top tot Teen en Booschappenlijst
- Potloden en stiften

Reflectie:

- Wat vond je het lastigste bij het kiezen?
- Hoe hebben jullie meningsverschillen opgelost?
- Wat heb je geleerd over hoe mensen verschillende keuzes maken?

Evaluatie:

- Observatie van de samenwerking en argumentatie.
- Presentatie van de gekozen maaltijd.

Criteria voor Succes

- Minimaal drie criteria (bijv. gezond, allergieën, lekker) zijn duidelijk verwoord.
- Er is een logische afweging gemaakt tussen de verschillende voedingsmiddelen.
- De groep kan uitleggen waarom ze deze maaltijd hebben gekozen.
- Iedereen in de groep heeft meegedacht en meegepraat.

Beoordeling:

De focus ligt op redenering en samenwerking



Week 4. Hele groep. Wat eten we vanavond?

Denksleutel Beste keuze

Lesbeschrijving:

Inleiding

Introduceer de opdracht: "Jullie gaan een maaltijd bedenken die iedereen in jullie groep kan eten."

Bespreek de verschillende factoren die invloed hebben op voedselkeuzes:

Gezondheid (wat is een gezonde maaltijd?)

Allergieën (denk aan noten, lactose, gluten)

Dieetwensen (bijv. vegetarisch, halal)

Smaak (wat lust iedereen?)

Laat zien hoe de **Beste Keuze-tabel** werkt:

Bepaal de criteria (bijvoorbeeld: gezond, lekker, geen allergenen, halal)

Schrijf mogelijke gerechten op

Geef punten per criterium

Tel de punten op om tot een winnaar te komen!

Hoofdactiviteit

Verdeel de kinderen in groepjes en samen bedenken ze een maaltijd op basis van de door de groep bedachte criteria.

Kinderen bepalen voor de voedingsmiddelen voor welke delen van het lichaam het gezond is.

Hoe kun je het nog gezonder maken?

Voor het gekozen gerecht maken de kinderen een boodschappenlijst.

Elk groepje presenteert kort hun maaltijd en legt uit waarom ze deze keuze hebben gemaakt.

Afsluiting

Laat leerlingen reflecteren op hoe smaak, gezondheid en overtuigingen samenhangen.



Gezond van Top tot Teen

Haar



Brein



Huid



Ogen



Hart



Spiieren



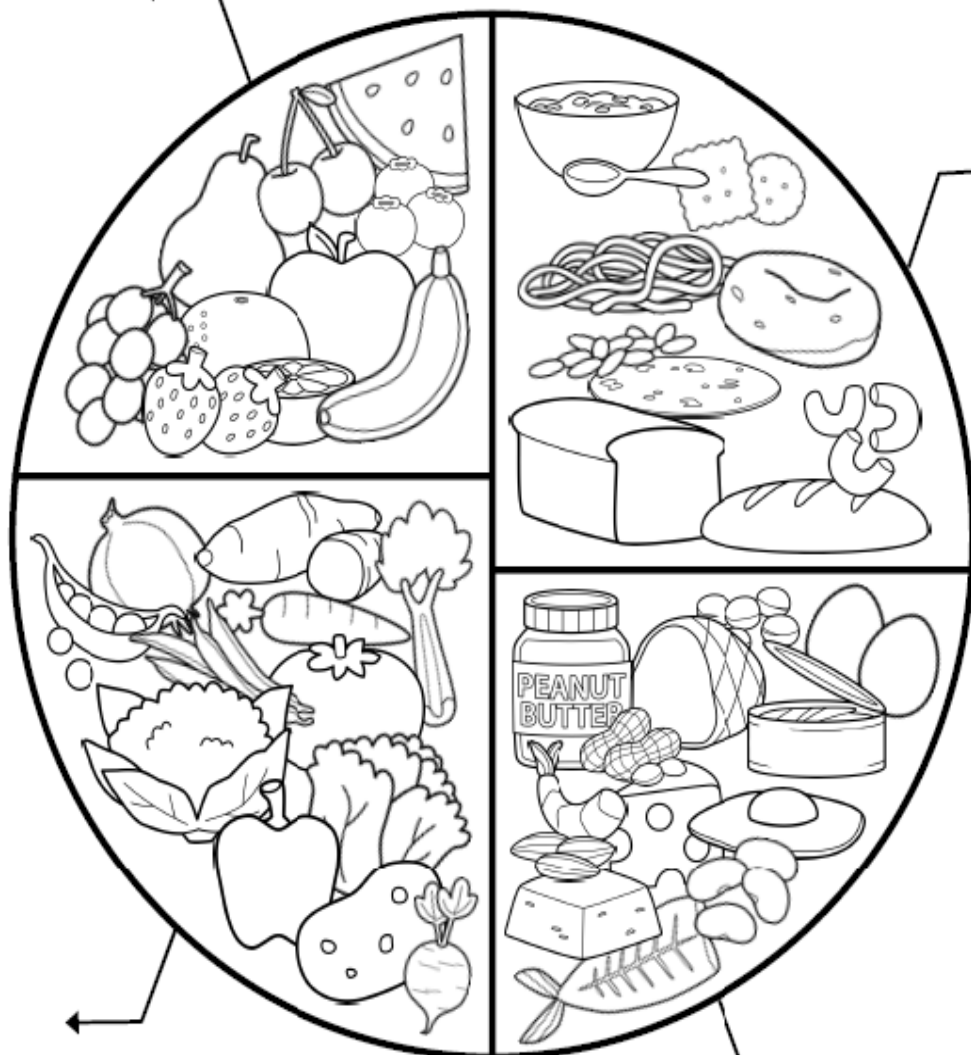
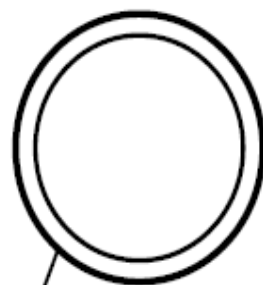
Botten



Buik



Gezond van Top tot Teen



Welke voedselgroepen zie je hier?

Naam team: _____

Boodschappenlijst voor een gezonde maaltijd!

<ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____	<ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____
<ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____• _____	<ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____• _____

Week 4. Kleine groep. Professor Steen onderzoekt lievelingseten!

Denksleutel Grafiek

Doelen:

- Leerlingen ontdekken hoe ze een klein onderzoek uitvoeren en informatie verzamelen.
- Leerlingen leren een eenvoudige staafgrafiek maken en presenteren.
- Leerlingen oefenen gestructureerd werken en samenwerken

Vaardigheden:

- Onderzoekend leren
- Vragen formuleren
- Data verzamelen en verwerken
- Grafieken maken
- Presenteren

Benodigdheden:

- Groot vel papier voor de staafgrafiek
- Stiften en kleurpotloden
- Kaartjes voor het verzamelen van antwoorden

Reflectie:

- Wat ging goed in jullie onderzoek?
- Hoe zou je de grafiek volgende keer nog beter maken?
- Wat viel je op aan de lievelingsgerechten van de klas?

Evaluatie:

- Observatie van hoe de tweetallen samenwerken.
- Beoordeling van de staafgrafiek op overzichtelijkheid en correcte gegevens.
- Korte bespreking na de presentatie.

Criteria voor Succes

- De leerlingen hebben een duidelijke vraag geformuleerd over lievelingseten.
- De antwoorden zijn correct verzameld en geteld.
- De staafgrafiek heeft een duidelijke titel, legenda en correcte verdeling van gegevens.
- De presentatie is begrijpelijk en duidelijk voor de klas.

Beoordeling:

het proces van onderzoek en weergave in grafiek



Week 4. Kleine groep. Professor Steen onderzoekt lievelingseten!

Denksleutel Grafiek

Lesbeschrijving:

Inleiding

Introductie Professor Steen

"vandaag gaan jullie denken zoals **Professor Steen**. Hij stelt altijd slimme vragen en onderzoekt dingen stap voor stap!"

Onderzoek bespreken

Hoe kom je erachter wat het lievelingseten van de klas is?

Hoe verzamel je de antwoorden?

Hoe maak je daar een grafiek van?

Hoofdactiviteit

Tweetallen bedenken een vraag zoals: "Wat is jouw lievelingseten?"

Ze kiezen 4-5 antwoordopties (bijv. pizza, pannenkoeken, pasta, frietjes).

Data verzamelen

Ze gaan langs klasgenoten en turven de antwoorden op hun werkblad.

Staafgrafiek maken

Ze tekenen een as voor de soorten eten en een as voor het aantal stemmen.

Ze vullen de staafgrafiek met verschillende kleuren.

Ze voegen een titel en legenda toe.

Grafiek versieren

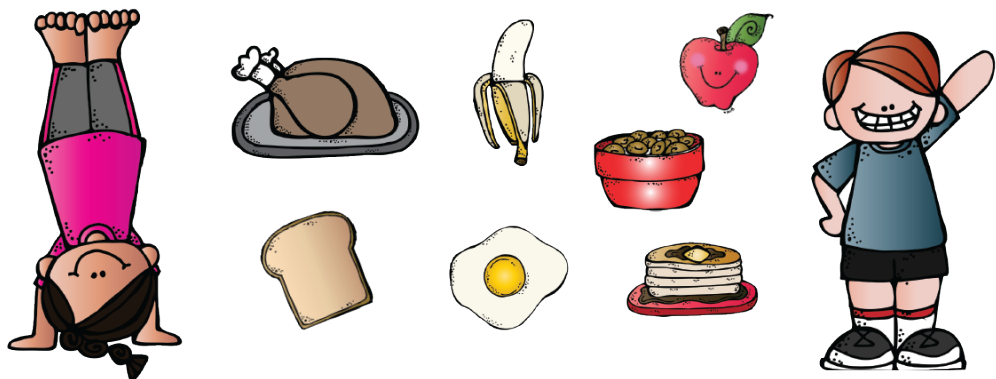
Ze versieren de grafiek met tekeningen van het eten.

Afsluiting

Elk tweetal toont hun staafgrafiek en vertelt wat ze ontdekt hebben.

Wat is het populairste eten in de klas?

Welke verrassingen zaten erbij?



Professor Steen onderzoekt lievelingseten!

10					
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					
	Gerecht	Gerecht	Gerecht	Gerecht	Gerecht

