

## Docenteninstructie

### Lesbrief Gezond eten

Thema 2 Ik en gezondheid	
Aantal uren	30
Uitvoering	Individueel, in tweetallen en in groepjes van 4
Werkkaarten	n.v.t.

### Toelichting en aandachtspunten algemeen

Deze lesbrief bestaat uit vier activiteiten waarvan één activiteit op een basisschool plaatsvindt. Voorafgaand aan de activiteit 'Spel Schijf van Vijf maken' krijgen de leerlingen een huiswerkopdracht. Plan die tijdig in.

Beslis van tevoren of u de laatste twee activiteiten allebei doet. Plan dan tijdig de bezoeken aan de basisscholen in.

Bij activiteit 4 hoort de **Werkkaart De school uitnodigen**.





## Toelichting en aandachtspunten per activiteit

### Activiteit *Jouw Schijf van Vijf*

#### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw<sup>1</sup>

<b>Nederlands (1-10)</b>	1, 3, 4, 5, 8, 10
<b>Engels (11-18)</b>	-
<b>Wiskunde (19-27)</b>	26
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	29, 30
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	42
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	-
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	-

#### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen<sup>2</sup>

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.3	2.1 – 2.2 – 2.3 – 2.6
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.23 – 1.27 – 1.29 – 1.31 – 1.36 – 1.37	2.27 – 2.28 – 2.31 – 2.33 – 2.35
Spreeken	1.42 – 1.47	2.44 – 2.52
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.57 – 1.61 – 1.62	2.56 – 2.57 – 2.64 – 2.69
Lezen fictie	-	-
Schrijven	1.78	2.96
<b>Wiskunde</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
-	-	-

<sup>1</sup> Een omschrijving van de kerndoelen vmbo onderbouw (SLO) zijn te vinden op de site van de Vakcollege Groep.

<sup>2</sup> Voor deze overzichten zijn de omschrijvingen in het Referentiekader Taal genummerd. De overzichten Referentiekaders Taal en Rekenen zijn te vinden op de site van de Vakcollege Groep.

De nummers met een 1 ervoor slaan op niveau 1F en die met een 2 ervoor op niveau 2F.

In de overzichten bij de activiteiten staan bij de Referentiekaders Taal en Rekenen die punten aangegeven waar de nadruk op valt binnen die desbetreffende activiteit.





Activiteit	Jouw Schijf van Vijf
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over gezond eten volgens de Schijf van Vijf.
Stap 2 Voorbereiden	Kijk in de keuken thuis: Wat eten jullie van de Schijf van Vijf? Onderzoek je eigen eetgedrag.
Stap 3 Uitvoeren	Zoek uit welke voedingsmiddelen jij veel en welke jij weinig eet. Maak je eigen Schijf van Vijf.
Stap 4 Reflecteren	Vergelijk alle Schijven van Vijf.

### Stap 1 Oriënteren

Zorg dat bij de start van de les de volgende twee filmpjes klaar staan of dat de leerlingen individueel of in groepjes toegang hebben tot YouTube.

*Bij b.*

- iBanana: Schijf van Vijf <http://youtu.be/JV-1U963taM>
- SchoolTVWeekjournaal: schijf van vijf <http://youtu.be/6jM9s8kUtys>  
Naast de filmpjes wordt ook gebruik gemaakt van de volgende site:
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
Het is aan te raden deze site van te voren even te bekijken, want het is een vrij ingewikkelde site.

*Bij e.*

Hier is niet direct het goede antwoord aan te geven en de vraag nodigt vooral uit voor een discussie over 'Wat is nu gezond en ongezond eten?'.

*Bij f.*

Bekijk samen met de klas de documentaire via deze site: [www.vetvrij.com/documentaire-rauw-eten.html](http://www.vetvrij.com/documentaire-rauw-eten.html). Voer een discussie over gezond – ongezond en de meningen die mensen daarover hebben. Wat vinden de leerlingen?

### Stap 2 Voorbereiden

Deze stap start met een huiswerkopdracht.

### Stap 3 Uitvoeren

Het is de bedoeling dat elke leerling, afhankelijk van de hoeveelheden die hij eet uit elk vak, zelf de grootte van de vakken bepaalt. Hierdoor ontstaat zijn eigen Schijf van Vijf.





## Activiteit Snoeplijst maken

### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

<b>Nederlands (1-10)</b>	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10
<b>Engels (11-18)</b>	-
<b>Wiskunde (19-27)</b>	23, 25, 27
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	34
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	42
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	-
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	-

### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.3	2.1 – 2.2 – 2.3 – 2.6
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.23 – 1.27 – 1.29 – 1.31 – 1.36 – 1.37	2.27 – 2.28 – 2.31 – 2.33 – 2.35
Spreken	1.42 – 1.47	2.44 – 2.52
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.57 – 1.61 – 1.62	2.56 – 2.57 – 2.64 – 2.69
Lezen fictie	-	-
Schrijven	-	-
<b>Wiskunde</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
-	-	-



Activiteit	Snoeplijst maken
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over calorieën in voeding. Zoek uit hoeveel calorieën je mag naast je gewone ontbijt, lunch en avondeten.
Stap 2 Voorbereiden	Kies een soort snoep, snack of lekker drankje. Zoek uit hoeveel calorieën er in een portie van dat voedingsmiddel zitten.
Stap 3 Uitvoeren	Reken uit hoeveel porties je op een dag kunt nemen, als je op de calorieën let. Controleer de berekening.
Stap 4 Reflecteren	Verzamel de resultaten van de hele klas. Maak met elkaar een snoeplijst.

De leerlingen maken individueel een eigen lijst die later samengevoegd wordt met de andere lijsten tot één totale lijst.

### Stap 1 Oriënteren

*Bij f.*

De site [www.caloriechecker.nl](http://www.caloriechecker.nl) is te vinden via [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Laat zien hoe de checker werkt en wat je ermee kunt uitzoeken. Dat helpt om een beeld te krijgen van wat een portie eigenlijk is, hoe de site in elkaar zit en welke productgroepen er zijn. Dat hoeven leerlingen niet letterlijk te onthouden maar ze moeten er wel mee kunnen werken.

*Bij h.*

De leerlingen kiezen een soort snoep, snack of drankje uit de lijst. Zorg dat elk groepje iets anders kiest, dan is er straks genoeg informatie om samen een snoeplijst samen te stellen. Voorbeeldlijst:

- fruit
- lolly's
- drop
- koeken
- taart
- friet
- hamburger
- sinaasappelsap
- thee met suiker
- energiedrank
- liga's / sultana's
- energierepen
- chocola
- croissantjes
- hotdogs



*Bij de brainstorm.*

De leerlingen brainstormen alleen. Geef ze daarvoor een groot leeg vel papier en een aantal post-its. Die kunt u later weer gebruiken om de totale lijst te maken.

### **Stap 3 Uitvoeren**

Bij de controle van de berekening mogen de leerlingen een rekenmachine gebruiken.

### **Stap 4 Reflecteren**

Het is de bedoeling dat de snoeplijst in het lokaal kan worden opgehangen. Zorg voor de materialen die daarvoor nodig zijn.





### Activiteit Spel 'Schijf van Vijf' maken voor groep 8

#### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

<b>Nederlands (1-10)</b>	1, 3, 4, 5, 6, 8, 10
<b>Engels (11-18)</b>	-
<b>Wiskunde (19-27)</b>	-
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	29, 30
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	42
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	49, 52
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	

#### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.5 – 1.6 – 1.7 – 1.10 – 1.16	2.1 – 2.2 – 2.3 – 2.12 – 2.15 – 2.16 – 2.20
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.23	2.27 – 2.28 – 2.29 – 2.30 – 2.31 – 2.36 – 2.39
Spreken	1.40 – 1.42 – 1.47	2.44 – 2.47
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.59 – 1.61	2.56 – 2.57 – 2.64 – 2.69
Lezen fictie	-	-
Schrijven	1.77 – 1.81 – 1.86 – 1.92	2.95 – 2.100 – 2.104 – 2.111
<b>Wiskunde</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
-	-	-



Activiteit	Spel 'Schijf van Vijf' maken voor groep 8
Stap 1 Oriënteren	Oriënteer je op hoe je een spel maakt. Brainstorm over het spel.
Stap 2 Voorbereiden	Ontwerp het spel. Bedenk de spelregels.
Stap 3 Uitvoeren	Maak het spel. Maak duidelijke spelregels. Test het spel. Bedenk een promotieplan.
Stap 4 Reflecteren	Speel mee met de spelcarrousel.

### Stap 1 Oriënteren

Huiswerk: laat de leerlingen gezelschapsspellen mee naar school brengen. Er zijn per groepje (vier leerlingen) vier spellen nodig.

*Bij b.*

Hiervoor zijn vijf tekstbordjes nodig: 1. groente en fruit / 2. aardappels, granen / 3. Water, drinken / 4. Vet / 5. vlees, vis, melk en eieren.

- Schuif de tafels in een cirkel die lijkt op de Schijf van Vijf. De tafels vormen samen de vijf vakken.
  - Op het 1e 'vak' komt een tekstbordje met: fruit en groente. (samen met vak 2 het grootste vak).
  - Op het 2e 'vak' komt een tekstbordje met: aardappelen en granen. (samen met vak 1 het grootste vak).
  - Op het 3e 'vak' komt een tekstbordje met: water / drinken (vak net zo groot als vak 5).
  - Op het 4e 'vak' komt een tekstbordje met: vet. (kleinste vak).
  - Op het 5e 'vak' komt een tekstbordje met: vis, vlees, ei, melkproducten. (vak net zo groot als vak 3).
- Er zijn dus twee grote groepjes met tafels: groente en fruit; aardappels, brood en granen. Er zijn twee kleinere groepjes tafels met: drinken / vlees, vis, eieren, melk. En er is één klein plekje voor olie en vet.
- Geef, bijvoorbeeld met tape, aan hoe groot het vak ongeveer is ten opzichte van de andere vakken.
- De leerlingen gaan allemaal aan de buitenkant om de tafels heen staan. Sta zelf in het midden.

**De opdracht:** Ga staan bij het vak waar volgens jou het genoemde voedingsmiddel in hoort.

- Noem willekeurig voedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf. Het gemakkelijkst is om zelf een afbeelding van de schijf van vijf bij te pakken.  
De leerlingen gaan achter de tafel staan waarvan zij denken dat dit voedingsmiddel er thuis hoort.

**Tip:** Laat de leerlingen van thuis verschillende verpakkingen meenemen uit elke schijf. Laat de voedingsmiddelen in de juiste schijf plaatsen. Maar let op: als het vak vol is, is het vol. Dan moet je dus niet meer van dat voedingsmiddel eten, want dat is ongezond.  
(Zet het bijvoorbeeld op een aparte tafel.)

*Bij c.*







Zorg voor de benodigde materialen om de collages te kunnen maken.

*Bij d.*

Beslis van tevoren of u activiteit 4 ook gaat doen. Dan is het hier al een goed moment om de planning daarvan te beginnen, zoals het maken van afspraken met basisscholen in de buurt.

### **Stap 3 Uitvoeren**

In deze stap zijn de materialen nodig om het spel te kunnen maken. In stap 2 Voorbereiden heeft ieder groepje bedacht welke materialen dat zijn.

*Bij Het spel promoten*

Bedenk vooraf tot hoe ver u de leerlingen dit promotieplan laat uitwerken. Het kan eindigen bij het maken van het stappenplan maar misschien is het leuk om het promotiemiddel ook te laten maken. Eventueel kan dit meegenomen worden in de lessen Economie en Nederlands.

### **Stap 4 Reflecteren**

Organiseer de spelcarroussel.

Geef aan wanneer een ronde begint en wanneer die eindigt. Laat de leerlingen niet te lang met een spel bezig zijn, zodat elke leerling alle spellen kan spelen.





### Activiteit Speel het spel met groep 8

#### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

<b>Nederlands (1-10)</b>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10
<b>Engels (11-18)</b>	-
<b>Wiskunde (19-27)</b>	-
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	29
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	-
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	-
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	-

#### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.2 – 1.3 – 1.4 – 1.5 – 1.6 – 1.7 – 1.10 – 1.12 – 1.13 – 1.14 – 1.16	2.1 – 2.2 – 2.3 – 2.12 – 2.13 – 2.15 – 2.16 – 2.24
Luisteren	1.21 – 1.22	2.27 – 2.28
Spoken	1.38 – 1.40 – 1.42 – 1.47	2.44 – 2.47 – 2.48 – 2.54
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.62	2.56 – 2.57 – 2.64 – 2.69
Lezen fictie	-	-
Schrijven	-	-
<b>Wiskunde</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
-	-	-



Activiteit	Speel het spel met groep 8
Stap 1 Oriënteren	Oefen met het uitleggen van het spel. Bedenk naar welke school je kunt gaan.
Stap 2 Voorbereiden	Bedenk een extra opdracht (Plan B) als het spel snel afgelopen is. Oefen met een afspraak maken via mail of via telefoon. Maak de afspraak.
Stap 3 Uitvoeren	Speel het spel met groep 8.
Stap 4 Reflecteren	Presenteer hoe het ging in groep 8.

### Stap 1 Oriënteren

Organiseer dat de leerlingen kunnen oefenen met het uitleggen van de spelregels van hun spel.

### Stap 2. Voorbereiden

*Bij b.*

Deel de **Werkkaart De school uitnodigen** uit. De leerlingen oefenen met de twee manieren: bellen en mail sturen.

Bespreek na afloop van de oefening welke manier de voorkeur heeft en waarom.

*Bij Afspraak maken*

Het is leuk wanneer de leerlingen het spel op hun oude basisschool kunnen gaan spelen. Misschien zijn er ook wel contacten met basisscholen in de omgeving of waar leerlingen van leerjaar 3 of 4 stage lopen. Zorg dat de basisscholen die de leerlingen gaan benaderen vooraf op de hoogte zijn en hebben aangegeven mee te willen werken.

Leg een lijst aan van de scholen die de leerlingen doorgeven.

