



Thema Ik en gezondheid

Gezond eten

Schooljaar 2013 – 2014





Gezond eten



Veel vaders en moeders maken zich zorgen over het eten van hun kinderen. Eet je bord leeg! Eet meer groente! Je mag geen snoep meer! Ah toe, nog één hapje...

Je gaat onderzoeken hoe je zelf eet, gezond of misschien toch niet zo... En wat is gezond eten? Dat is misschien ook niet voor iedereen hetzelfde.

Deze lesbrief bestaat uit 4 activiteiten. Samen met de docent kies je een of meer activiteiten om te doen.

In de eerste activiteit ga je onderzoek doen naar je eetgewoonten. Je maakt je eigen Schijf van Vijf. In de tweede activiteit maak je een snoeplijst, zodat iedereen kan zien hoeveel calorieën er in een snack of in snoep zitten. Voor groep 8 maak je in de derde activiteit een spel dat helemaal draait om de Schijf van vijf. En in de laatste activiteit ga je dat spel ook echt uitvoeren met kinderen uit groep 8.

Je werkt in de activiteiten alleen en in tweetallen. Het spel maak je in groepjes van 4.

Wat kun je en wat weet je na deze lesbrief?

- je weet wat de Schijf van Vijf is;
- je weet hoe de Schijf van Vijf werkt;
- je weet of jij zelf gezond eet;
- je kunt je eigen Schijf van Vijf maken;
- je weet hoeveel snoep, snack of drankjes je mag nemen zonder dat het ongezond wordt;
- je kunt uitrekenen hoeveel calorieën er in een portie van dat voedingsmiddel zitten;
- je kunt een gezamenlijke snoeplijst maken;
- je kunt een collage maken;
- je kunt een spel maken;
- je kunt duidelijke spelregels opstellen;
- je kunt rekening houden met wat leerlingen van groep 8 leuk vinden;
- je kunt een promotieplan voor het spel bedenken;
- je kunt samen een spel spelen;
- je kunt het spel goed uitleggen aan de leerlingen van groep 8;
- je kunt het spel spelen met groep 8.



Uit welke activiteiten bestaat de lesbrief?

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.

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.

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.





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) voor 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.

Wat ga je doen?

Welke activiteiten ga je doen?

Schrijf in je eigen woorden op wat je in deze lesbrief gaat doen, alleen of met anderen:

Evalueren

Helemaal aan het eind van de lesbrief kijk je terug naar wat je van de lesbrief hebt geleerd. Wat vind je zelf? En wat vindt je docent?

