

## Activiteit: Jouw Schijf van Vijf

### Stap 1 Oriënteren



### Informatie verzamelen en onderzoeken

Je onderzoekt jouw eetgedrag. Daarbij kijk je niet alleen naar de gewone maaltijden (ontbijt, lunch, avondeten), maar ook naar snoep en snacks. Wat doe je uit jezelf al goed? En hoeveel snoep kun je daar nog bij eten? Want een beetje snoep mag best. Of niet?

Maar eerst fris je je kennis op over de Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf is een schema waarin je kunt zien wat je allemaal moet eten op een dag om gezond te blijven.

In deze activiteit maak je een eigen Schijf van Vijf.

**Let op:** voor het zoeken heb je 20 minuten. Je werkt individueel.

a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
gevarieerd eten	
voedingsmiddelen	

b. Bekijk op YouTube het filmpje van iBanana: wat weten jongeren over de Schijf van Vijf? Kijk op iBanana: Schijf van Vijf, <http://youtu.be/JV-1U963taM>.

Wat weet JIJ eigenlijk van de Schijf van Vijf?

---



---



---



c. Bekijk nog een filmpje.

SchoolTVWeekjournaal: Schijf van Vijf: <http://youtu.be/6jM9s8kUtys>.

Beantwoord de vragen. Als je het antwoord niet weet, bespreek het dan met je klas.

- De presentator zegt: 'Je moet verschillende dingen eten'.

Waarom is het ongezond als je alleen brood eet, of alleen maar fruit?

---

---

---

- Vlees, eieren en melk zijn goed voor je botten. Maar je moet er niet teveel van nemen. Waarom is teveel vlees ongezond?

---

---

- Elke dag zou je ongeveer 1,5 liter vocht uit dranken moeten drinken. Waarom is het gezond om veel te drinken, denk je?

---

---

- De hoeveelheid vocht is niet voor iedereen hetzelfde. Wat is het gemiddelde per leeftijdsgroep? Zoek dat uit voor de groep 10-13 jaar, 22-50 jaar en ouderen dan 65 jaar.

---

---

d. Ga naar [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Kies de link 'Schijf van Vijf'. Beantwoord de vragen:

Je ziet op de website 5 regels over 'gezond eten met de Schijf van Vijf'.

- **Regel 1 gaat over gevarieerd eten.**

Lees hieronder wat de kinderen eten. Wie eet er gevarieerd?  Sanna /  Jasmin

*Sanna eet alleen groente en fruit. Ze vindt het gezond om geen vet te eten en brood lust ze niet. Haar ontbijt, middageten en avondeten is allemaal groente en fruit.*

*Jasmin eet in de ochtend yoghurt. In de middag een broodje gezond op school en 's avonds couscous met groente en vlees.*





Hoe zit het eigenlijk met jou? Eet jij gevarieerd?  Ja /  Nee

Leg uit waarom je dat vindt:

---

---

- **Regel 2 gaat over niet teveel eten en bewegen.**

Wat gebeurt er, als je wel veel eet en niet beweegt? Maak de zin af:

Als ik veel eet en weinig beweeg, dan

---

- **Regel 3 gaat over vetten.**

Vet heb je nodig. Maar wel de goede vetten.

Waar zitten die 'goede' vetten dan in? Geef een paar voorbeelden.

---

Goed – onverzadigd vet	Slecht – verzadigd vet
olie	

- **Regel 4 gaat over groente, fruit en brood.**

Er staat: eet 2 ons groente.

Vraag aan je docent een weegschaal en een opscheplepel. Zorg ook voor groente en fruit en een bord.

Werk in groepjes. Maak bakjes met precies 2 ons groente. 2 ons is 200 gram.

Vul de tabel in.

Groente	1 opscheplepel vol weegt (gram)	Aantal scheppen tot je 2 ons (200 gram) hebt





2 ons (ongekookte) spinazie lijkt veel meer dan 2 ons aardappels. Hoe komt dat denk je?

---

---

- **Regel 5 gaat over veilig eten.**

Je kunt goed ziek worden van voedselvergiftiging. Ken jij iemand die voedselvergiftiging heeft gehad?

Vertel wat diegene had gegeten en wat er toen gebeurde.

---

---

---

---

e. In de Schijf van Vijf staan geen chips of stroopwafels. Waarom niet, denk je? Zet een kruisje voor je keuze.

- Chips en stroopwafels zijn niet gezond.
- Chips en stroopwafels hebben veel vet en suiker.
- Als je hier veel van eet, neem je teveel uit schijf 4 (olie en vet).

f. Wat is gezond eten? Je hebt het al even gezien in de vorige vraag. Voor sommige mensen is melk drinken gezond, terwijl anderen het ongezond vinden voor jongvolwassenen en volwassenen. Sommige mensen koken alle groenten bijna tot moes en anderen eten alles rauw.

- Kijk naar de documentaire via de site [www.vetvrij.com/documentaire-rauw-eten.html](http://www.vetvrij.com/documentaire-rauw-eten.html).
- Bespreek in de klas wat jullie daarvan vinden.

## Brainstormen

Voor deze opdracht hoef je niet te brainstormen.





## Activiteit: Jouw Schijf van Vijf

### Stap 2 Voorbereiden



### Kijk in de keuken

Iedereen werkt voor zichzelf.

- Kijk thuis in de keuken. Kijk in de koelkast, in de voorraadkast, in de broodtrommel en op de fruitschaal.  
Schrijf van elke schijf op wat er bij jou thuis te vinden is. Maak eerst 5 lijstjes.
- Pak je 5 lijstjes erbij. Schrijf nu in de tabel wat je thuis gevonden hebt. Zet het bij het goede vak.

Vak	Voedingsmiddelen	In onze keuken
1	groente, fruit	
2	aardappelen, brood, granen	
3	vlees, vis, ei, melk	
4	vetten, olie	
5	drinken	

- Dit is er bij jou thuis te vinden. Maar eet jij dit ook allemaal?  
Onderstreep de dingen die jij eet.





## De materialen en de planning

a. Maak een materiaallijst voor je Schijf van Vijf.

Nodig	Hoe kom ik er aan?	Wat kost dit?

b. Maak een planning:

Wat moet ik doen?	Wanneer ga ik dit doen?
In de keuken thuis kijken.	
Een lijst maken van voedingsmiddelen thuis.	
Uitzoeken hoeveel je eet uit elke schijf.	
Mijn eigen schijf tekenen.	
De schijven uitwisselen.	



**VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.**





## Activiteit: Jouw Schijf van Vijf

### Stap 3 Uitvoeren



### Jouw schijf van vijf

a. Bekijk de lijst van de vorige stap. Wat eet jij allemaal?

- Ik eet of drink het meest uit vak:

---

- Daarna komt vak:

---

- Het minst eet of drink ik uit vak:

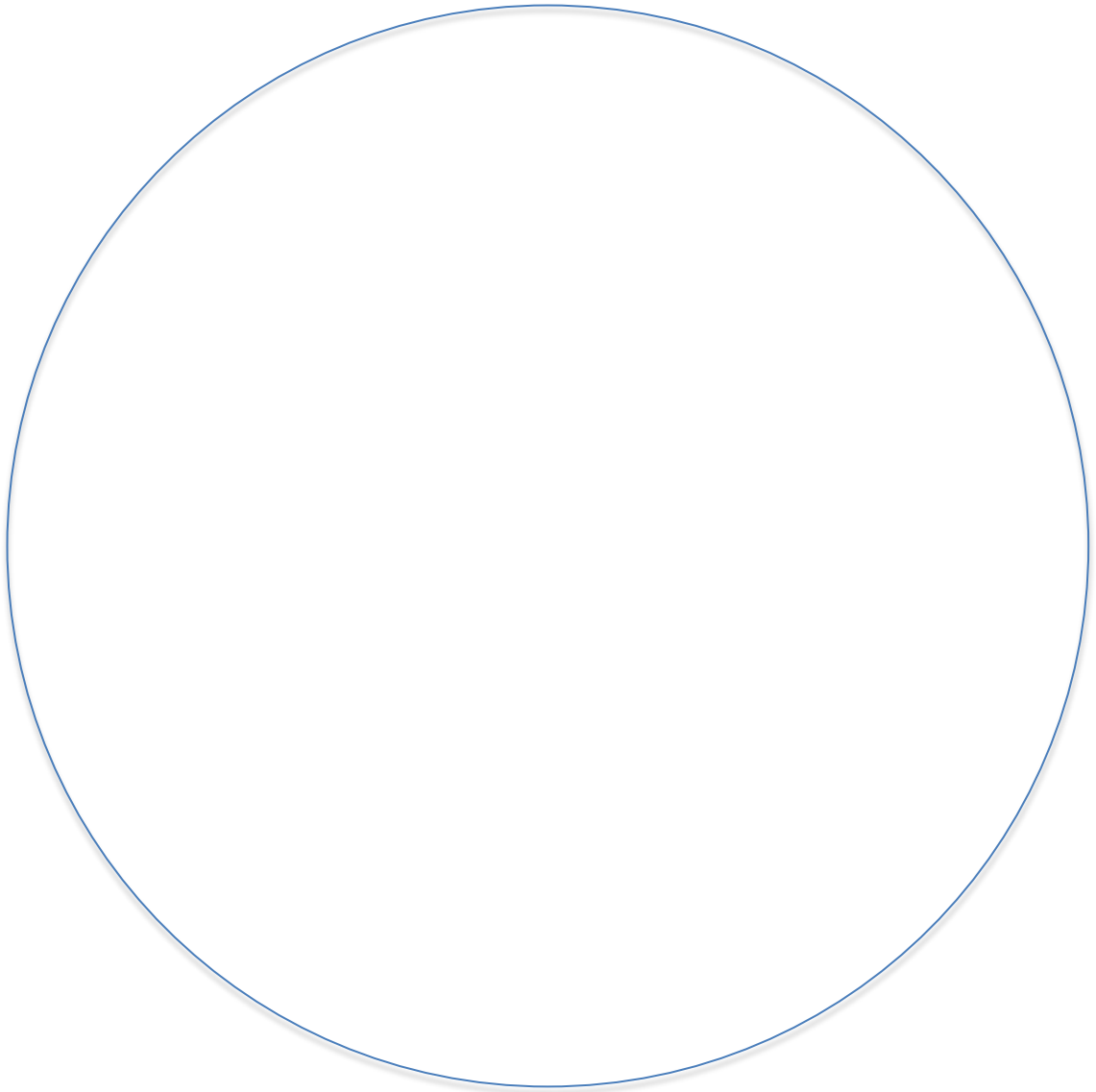
---

b. Teken in de cirkel op de volgende bladzijde jouw Schijf van Vijf. Trek met grijs potlood eerst lijnen.

Welk vak is het grootst? En dan? Zijn er vakken even groot? Welk vak is het kleinst?  
Het hoeft niet precies te kloppen.

Gebruik kleuren!

- |                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| Vak 1 (groen): | groente, fruit.             |
| Vak 2 (bruin): | aardappelen, brood, granen. |
| Vak 3 (rood):  | vlees, eieren, melk, vis.   |
| Vak 4 (geel):  | olie en vet.                |
| Vak 5 (blauw): | water / drinken.            |







## Activiteit: Jouw Schijf van Vijf

### Stap 4 Reflecteren



### Jouw Schijf van Vijf

- a. Vergelijk jouw Schijf van Vijf met die van de anderen.

Uit welk vak eten jullie het meest?

- Vak 1: groente en fruit
- Vak 2: aardappelen, brood, granen
- Vak 3: vlees, vis, ei, melkproducten
- Vak 4: olie en vet
- Vak 5: drinken

- b. Is er een vak waar jullie (allemaal bij elkaar geteld) eigenlijk teveel of te weinig uit eten?

- Nee
- Ja, we eten teveel uit vak: \_\_\_\_\_
- Ja, we eten te weinig uit vak: \_\_\_\_\_