# Lesbrief Gezonde voeding les 2- De voedingswaardetabel

## VOEDING

De Schijf van Vijf helpt jou om gezonder te eten. Hier zie je welke producten goed zijn voor je gezondheid. Jij kiest zelf wat je eet en drinkt.

## DE TABEL

Eiwitten ..... +
Vetten .....
Verzadigd ..... −
Onverzadigd..... +
Koolhydraten
Waarvan suikers..... −
Vezels ..... +
Zout ..... −

Laat je niet misleiden door de verpakking. Kijk goed op de voedingswaardetabel en naar de ingrediënten.

Een goed voedingspatroon is belangrijk. Probeer de gezonde keuzes voor ieder eetmoment te maken. Het gaat om variatie en eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf.

## De inhoud en vormgeving van dit lespakket is mogelijk gemaakt door een samenwerking van onderstaande personen en instellingen:

Dr. Olaf Verschuren – senior onderzoeker / projectleider Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht

Ilse van Rijssen – junior onderzoeker Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht

Koen Broeren – leerkracht groep 8 (Kienehoef)

Tineke Stel – leerkracht brugklas (mytylschool Ariane de Ranitz)

Naomi de Vries – student WUR

Roos de Bruin – student WUR

Dr. Sigrid Pillen – kinderneuroloog/kindersomnoloog

Nessa Raeijmaekers – kinderdiëtist Revant Medisch Specialistische Revalidatie

Anneke Beukenkamp – kinderdiëtist Maartenskliniek

Alle leerlingen uit de klassen die hebben geholpen bij de ontwikkeling van dit lespakket. De inbreng en feedback op inhoud en vormgeving hebben bijgedragen aan het eindproduct.

De Hoogstraat Revalidatie

UMC Utrecht

Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht

JKF Kinderfonds

Vaillant Fonds

# Lesoverzicht

## Opbouw lessenserie

Het lespakket gezonde leefstijl is opgebouwd uit drie delen: **voeding,** slaap en fysieke activiteit.
Het thema **voeding** dat u de komende tijd behandelt, bestaat uit drie lessen:

- Les 1: De schijf van vijf
- **Les 2: De voedingswaardetabel**
- Les 3: Wat eet ik op een dag?

Voeding is essentieel voor het menselijk functioneren. Gezonde en ongezonde voeding zijn onderwerpen waar iedereen wel eens iets over heeft gehoord, maar wat is nou eigenlijk gezond of ongezond? En hoe bepaal je dat? In deze drie lessen staat centraal hoe de leerlingen zelf gezonde voedingskeuzes kunnen maken. Dit leren de leerlingen door kennis te maken met de schijf van vijf (les 1), door voedingswaardetabellen op etiketten te lezen en te vergelijken (les 2), en door een gezond dagmenu te leren herkennen (les 3).

## Het thema van deze les

Voedingsmiddelenetiketten staan centraal in les 2. Leerlingen verwerven basiskennis over de ingrediëntenlijst en het aflezen van de voedingswaardetabel op het etiket. Door deze kennis kunnen ze afwegingen maken tussen verschillende vergelijkbare producten. Op basis hiervan kunnen ze het gezondste product uitkiezen.

## Leerdoelen

Het hoofddoel van deze les is dat de leerlingen een voedingswaardetabel af kunnen lezen en op basis hiervan de gezondste keuze tussen vergelijkbare producten kunnen maken.

| **Leerdoel**<br>De leerling…: | **Lesonderdeel** |
|---|---|
| Weet waarom het belangrijk is om een voedingswaardetabel goed af te kunnen lezen | Presentatie |
| Weet dat de ingrediënten van meest naar minst voorkomend worden neergezet op de ingrediëntenlijst | Presentatie |
| Weet dat het beter is om per 100g te vergelijken in plaats van per portiegrootte | Presentatie |
| Leert over de energiebalans en hoeveel kilocalorieën hij/zij nodig heeft | Presentatie |
| Weet waar hij/zij op moet letten bij het aflezen van vetten, koolhydraten, vezels, eiwitten en zout | Presentatie |
| Kan twee producten uit een bepaald vak uit de schijf van vijf met elkaar vergelijken door middel van de voedingswaardetabel | Quiz |
| Kan zelf een gezondere optie kiezen voor een product dat hij/zij nu dagelijks gebruikt | Huiswerkopdracht |

## Lesopbouw en tijdsindeling

Totale lesduur: 35 minuten

1 Introductie: ca. 5 min.
   1.1 Korte herhaling van les 1
   1.2 Overgang naar het etiket en het belang van begrip van etiketten
2 Etiket en voedingswaardetabel informatie: ca. 10 min
   2.1 De ingrediëntenlijst
   2.2 De voedingswaardetabel
      2.2.1 Per 100 gram en portiegroottes
      2.2.2 Energie en kcal
      2.2.3 Verzadigde vetten, suikers, vezels, eiwitten en zout
3 Klassikale quiz: ca. 12 min.
4 Afsluiting: 3 minuten
   4.1 Huiswerkopdracht uitleggen
   4.2 Korte evaluatie

Uitgebreidere instructies voor de uitvoering vaan de les kunnen verderop in deze docentenhandleiding gevonden worden onder de desbetreffende hoofdstukken.

# Benodigde materialen

Zorg dat u van tevoren de volgende materialen klaar heeft staan voor de les

- PowerPointpresentatie
- Docentenhandleiding, die het volgende bevat:
  - Lesbrief
  - Dia's met notities
- Bladeren met gekleurd papier. Nodig per leerling: 1 roze blad, 1 geel blad, 1 oranje blad, 1 blauw blad, 1 groen blad, 1 wit blad.
- Uitprintbladen met huiswerkopdrachten: De Supermarkt Safari

# Leshandleiding

## Introductie: ca. 5 minuten

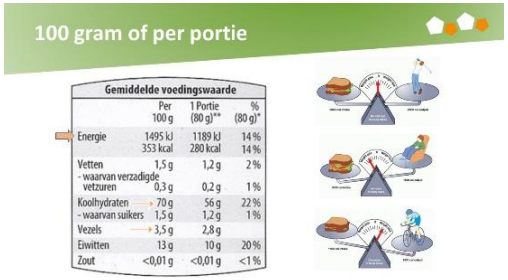
| | Dia | Lesstof | Extra informatie voor docent (optioneel) |
|---|---|---|---|
| Dia 1 | | Vandaag hebben jullie het weer over (gezonde) voeding – dit is les 2 waarin jullie het zullen hebben over de voedingswaardetabel | |
| Dia 2 | | Tijdens de vorige les hebben jullie de Schijf van Vijf behandeld. Deze is ook weet te zien op deze dia.<br><br>Bespreek bij dit vak de huiswerkopdracht over het drinkdagboek. | |

## Etiket en voedingswaardetabel informatie: ca. 10 minuten

| | | | |
|---|---|---|---|
| Dia 3 | | Stel: Je gaat naar de supermarkt en kunt kiezen uit duizenden producten. Hoe zorg je dan dat je het juiste product koopt?<br><br>**Klik om de animaties te laten verschijnen**<br>Wat het eerste opvalt zijn afbeeldingen en teksten op verpakkingen. | **Weetje het gouden windei**<br>Wisten de leerlingen dat er zelfs een verkiezing bestaan voor het meest misleidende product? Dit heet de verkiezing van het gouden windei. Voorbeelden zijn 'gezonde' ijsthee waar vrijwel geen thee in zat, en 'groentesnoepjes' met nauwelijks groente. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Dia 4 | | **Klik voor animatie**<br>In de Jumbo guacamole style dip verwacht je veel avocado's. Er zit echter maar 0.7% avocadopoeder in!<br><br>**Klik voor animatie**<br>In de CoolBest exotic drink staan meerdere afbeeldingen van fruit. Er zitten echter maar hele lage concentraties van het afgebeelde fruit in. Het grootste deel van de drank bestaat alleen maar uit appel!<br><br>Conclusie: Productnamen en afbeeldingen zijn vaak anders dan wat je daadwerkelijk eet of drinkt. | |
| Dia 5 | | Hoe weet je nou wat wel en niet gezond is als die verpakkingen zo verwarrend zijn? | |
| Dia 6 | | Speel de video af (lengte: 1:42)<br><br>Link naar de video: https://youtu.be/RXOpI4fb_1U | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Dia 7 | | Leg de leerlingen uit dat je gezonde keuzes kunt maken door puur de etiketten te kunnen lezen. Laat je niet misleiden, draai de verpakking om en kijk op de ingrediëntenlijst en de voedingswaardetabel.<br><br>Op de ingrediëntenlijst vind je alles wat in het product zit. **Het eerste ingrediënt zit er het meeste in**. In dit geval zijn dat dus de volkoren havervlokken. **Daarna loopt het af.** Het minst voorkomende ingrediënt is fructo-oligosacchariden. | |
| Dia 8 | | Hier maken we kennis met de voedingswaardetabel. Deze gaan we stapje voor stapje doorlopen.<br>**Klik voor animatie**<br>We beginnen boven aan in de tabel. De waardes worden geuit per 100 g, per portiegroottes en per percentage Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden (ADH). We richten ons op de eerste twee.<br><br>In een pakje Sultana zitten 3 koekjes. Vaak worden deze alle 3 in een keer opgegeten, de portie is over het algemeen dus 3 koekjes. Zoals je ziet is hier een portie aangegeven als maar 1 koekje.<br><br>Waarom doen ze dat denk je? Dan lijkt het gezonder! Vergelijken tussen koekjes is zo dus lastig. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Dia 9 |  | Energie in een telefoon wordt geuit in batterijpercentage. Energie in een mens wordt geuit in kilocalorieën. Hier laat de tabel dus zien hoeveel energie je binnenkrijgt in kcal.<br><br>Je ontvangt energie door eten en drinken. Je verbrandt ook energie als je stilzit. Je hart pompt, je hersenen kraken, je voedsel wordt afgebroken en honderden andere processen die je lichaam in leven houden vinden plaats. Daarnaast verbrand je nog extra door te bewegen, maar kijk uit. Om 1 magnum ijsje te verbranden moet je al meer dan 45 minuten keihard fietsen. Dit compenseert dus niet zo veel. | Als je evenveel energie binnenkrijgt als dat eruit gaat dan ben je in energiebalans en behoud je hetzelfde gewicht. Als je meer eet dan dat je verbrandt dan kom je aan in vet/gewicht. Als je meer verbrandt dan dat je eet dan verlies je vet. |
| Dia 10 | | In deze dia gaan we verschillende voedingsstoffen af. Laat de leerlingen een duim omhoog of omlaaghouden wanneer ze dit een goed of slecht voedingsmiddel vinden. De emoji's met duimpjes zullen één voor één in beeld springen met het juiste antwoord.<br><br>Tussen de twee producten in deze dia, welke is beter?<br>- Verzadigde vetten: Farm Animal koekjes hebben minder vet, dat is beter<br>- Suiker: Farm Animal koekjes hebben minder suiker<br>- Vezels: Farm Animal koekjes hebben meer vezels<br>- Eiwitten: Farm Animal koekjes hebben meer eiwitten<br>- Zout: Farm Animal koekjes, minder zout alhoewel het niet veel verschilt. | Onthoudt: verzadigde vetten verkeerd, onverzadigde vetten oke. |

## Quiz: ca. 12 minuten

| | | | |
|---|---|---|---|
| Dia 11 | | Jullie gaan nu een quiz starten om te oefenen met geode keuzes maken voor eten. | |
| Dia 12 | | Hoeveel calorieën zitten er in een pakje koekjes die je in de pauze eet?<br><br>**Klik voor antwoord**<br>C: 194 kilocalorieën<br><br>Er zitten 2 koekjes samen verpakt. De verpakking laat het maar voor 1 koekje zien. | |
| Dia 13 | | Welke olie is de gezondere optie?<br><br>**Klik voor antwoord**<br>A: Olijfolie<br><br>Deze voedingsmiddelen zitten beide uit het gele vak van de schijf van vijf. Maar in kokosolie zit meer verzadigd vet (verkeerd)! | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Dia 14 | | Je hebt zin in drinkyoghurt en staat in de supermarkt voor het schap. Welke keuze is gezonder?<br><br>**Klik voor antwoord**<br>B: Optimel<br><br>Fruitsmaakjes in yoghurt betekent vaak extra suiker.<br>Vifit heeft meet toegevoegde suikers. | |
| Dia 15 | | Je wilt een beetje muesli bij de yoghurt. Welke kies je?<br><br>**Klik voor antwoord**<br>A: Albert Heijn muesli<br><br>Laat je niet verleiden door mooie woorden, zoals ‘100% natuurlijk’ en ‘oven baked’!<br>AH naturel muesli wint het op alles! | |
| Dia 16 | | Je wilt een beetje muesli bij de yoghurt. Welke kies je?<br><br>**Klik voor antwoord**<br>B: Skyr yoghurt<br><br>In yoghurt let je op verzadigde vetten en het eiwitgehalte. Je wilt het liefst zo veel mogelijk eiwitten, en zo min mogelijk verzadigd vet. De eiwitten zijn goed voor de spieren. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Dia 17 | | Leg de huiswerkopdracht uit aan de leerlingen.<br>**De supermarkt safari.**<br><br>Laat leerlingen een voedingsmiddel kiezen die ze regelmatig eten. Laat ze vervolgens naar de supermarkt gaan en kijken of er een gezondere variant is door naar de voedingswaarde tabel te kijken. Kies als variant wel iets dat erop lijkt (bijvoorbeeld niet een koekje versus een stuk fruit, maar tussen twee koekjes). | |
| Dia 18 | | Dit is het einde van les 2 over voeding | |