

Lesbrief Gezonde voeding les 3- Wat eet ik op een dag?

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.



Design and illustration: Hjalmar Haegeman 2023

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.



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

De focus ligt in deze les (les 3) op het herkennen van een gezond dagmenu. In deze les verschuift de focus van gezonde producten naar een gezond eetpatroon. De leerlingen maken kennis met meerdere gezonde opties die binnen een gezond voedingspatroon vallen. Ook leren ze hoeveel van welke voedingsmiddelen buiten de schijf van vijf passen in hun dag- of weekmenu. Het vergelijken van (gezonde) producten wordt gecombineerd met het inpassen van producten in een gezond voedingspatroon.

Leerdoelen

Het hoofddoel van deze les is dat de leerlingen een gezond dagmenu kunnen herkennen aan de hand van de schijf van vijf en dat ze kleine aanpassingen kunnen doen om een menu gezonder te maken.

Leerdoel	Lesonderdeel
De leerling...:	
Kan kennis over gezonde voeding en de schijf van vijf toe passen door een bestaand dagmenu aan te passen	Zelfstandige opdracht
Weet de verschillende opties die passen binnen een gezond dagmenu	Zelfstandige opdracht + klassikale bespreking
Weet in welke mate voedingsmiddelen buiten de schijf van vijf binnen een gezond voedingspatroon passen	Zelfstandige opdracht + introductie (herhaling)

Lesopbouw en tijdsindeling

Totale lesduur: ca. 40 minuten

1. Introductie: ca. 10 min.
2. Zelfstandige opdracht: ca. 20-25 min.
3. Afsluiting: ca. 5 min.

Uitgebreidere instructies voor de uitvoering van 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:

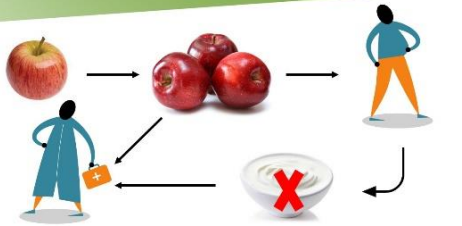
- PowerPointpresentatie
- Docentenhandleiding, die het volgende bevat:
 - Lesbrief
 - Dia's met notities
- Bladeren met opdrachten per groepje
- Antwoordenblad

Leshandleiding


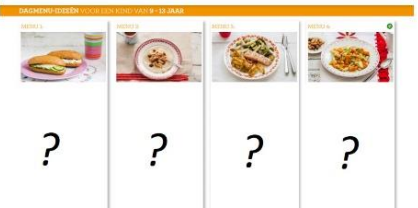
Introductie: ca. 10 minuten


	Dia	Lesstof	Extra informatie voor docent (optioneel)
Dia 1		<p>Leg uit dat jullie vandaag toe gaan passen wat de leerlingen geleerd hebben in les 1 en in les 2. In les 1 en les 2 hebben ze geleerd hoe je verstandige gezonde keuzes maakt en deze kennis gaan jullie gebruiken om vandaag een gezond dagmenu te herkennen.</p>	
Dia 2		<p>Herhaal wat jullie hebben geleerd in les 1 en 2. Neem kort de vakken en de belangrijkste punten van elk vak door.</p> <p>Schijf van vijf: Jullie begonnen de weg naar gezonde voeding met de schijf van vijf.</p> <p>Supermarkt safari: Daarna zijn we de supermarkt in gedoken, waar we uiteindelijk kiezen wat we kopen en wat er dus uiteindelijk op ons bord komt te liggen.</p> <p>Verpakkingen: In de supermarkt laten we ons niet verleiden door verpakkingen met mooie plaatjes, mooie namen en mooie claims zoals “vers”, “natuurlijk” en “ambachtelijk”.</p> <p>Voedingstabel: We draaien de verpakking om en kijken op de ingrediëntenlijst en op de voedingswaardetabel.</p>	

Dia 3	<div><div>De Supermarkt safari</div><div><div>1. Wie is het gelukt? Vertel en geef ons tips!</div><div>2. Was het moeilijk?</div><div>3. Wat viel er op?</div></div><div></div></div>	Bespreek kort de supermarkt safari opdracht. Laat een paar leerlingen delen wat voor een gezond alternatief ze hebben gevonden voor hun ongezonde dagelijks geconsumeerde product. Ze leren van elkaar.													
Dia 4	<div><div>Hoe zit het met ... Producten buiten de schijf?</div><div><table><tr><th>Binnen de Schijf van vijf</th><th>Buiten de schijf van vijf</th></tr><tr><td>Gezonde kcal/producten Veel vezels Veel vitamines en mineralen Weinig verzorgd vet Weinig zout Weinig suikers (veel suikers!)</td><td>Laag kcal/producten Weinig gezonde voedingsstoffen, ze ont je eigenlijk voor niks, er zit (bijna) niets gezond in</td></tr><tr><td>Diese producten voeden je lichaam!</td><td>Door dit te eten sla je gezonde voedingsstoffen over waardoor je kans hebt op tekorten</td></tr><tr><td>Voorbeeld: fruit, groente, zilvervliesrijst</td><td>Voorbeeld: witte pasta en friet</td></tr></table></div><div><table><tr><th>Schadelijke kcal/producten</th></tr><tr><td>Te veel zout Te veel suiker Te veel verzorgd vet</td></tr><tr><td>Door dit te eten sla je gezonde voedingsproducten over waardoor je kans hebt op tekorten EN breng je schade aan je lichaam aan (hart en vaatziekten, verhoogde kans op kanker, diabetes etc.)</td></tr><tr><td>Voorbeeld: Friet</td></tr></table></div></div>	Binnen de Schijf van vijf	Buiten de schijf van vijf	Gezonde kcal/producten Veel vezels Veel vitamines en mineralen Weinig verzorgd vet Weinig zout Weinig suikers (veel suikers!)	Laag kcal/producten Weinig gezonde voedingsstoffen, ze ont je eigenlijk voor niks, er zit (bijna) niets gezond in	Diese producten voeden je lichaam!	Door dit te eten sla je gezonde voedingsstoffen over waardoor je kans hebt op tekorten	Voorbeeld: fruit, groente, zilvervliesrijst	Voorbeeld: witte pasta en friet	Schadelijke kcal/producten	Te veel zout Te veel suiker Te veel verzorgd vet	Door dit te eten sla je gezonde voedingsproducten over waardoor je kans hebt op tekorten EN breng je schade aan je lichaam aan (hart en vaatziekten, verhoogde kans op kanker, diabetes etc.)	Voorbeeld: Friet	Producten die buiten de schijf vallen zijn grofweg in te delen in schadelijke kcal/producten, met verkeerde voedingsstoffen, en lege kcal/producten, zonder (voldoende) voedingsstoffen. Neem de tabel door met de leerlingen.	
Binnen de Schijf van vijf	Buiten de schijf van vijf														
Gezonde kcal/producten Veel vezels Veel vitamines en mineralen Weinig verzorgd vet Weinig zout Weinig suikers (veel suikers!)	Laag kcal/producten Weinig gezonde voedingsstoffen, ze ont je eigenlijk voor niks, er zit (bijna) niets gezond in														
Diese producten voeden je lichaam!	Door dit te eten sla je gezonde voedingsstoffen over waardoor je kans hebt op tekorten														
Voorbeeld: fruit, groente, zilvervliesrijst	Voorbeeld: witte pasta en friet														
Schadelijke kcal/producten															
Te veel zout Te veel suiker Te veel verzorgd vet															
Door dit te eten sla je gezonde voedingsproducten over waardoor je kans hebt op tekorten EN breng je schade aan je lichaam aan (hart en vaatziekten, verhoogde kans op kanker, diabetes etc.)															
Voorbeeld: Friet															
Dia 5	<div><div>PHI... Mag ik nog iets</div><div><div>ONGEZONDS ETEN?!</div><div><div>Buiten de schijf: Kleine porties en niet te veel zout, suiker en verzorgd vet</div><div><div>per dag 3-5 keer iets kleins</div><div><div>per week max. 3 keer iets groots</div></div></div></div></div></div>	Misschien dat sommige leerlingen zich afvragen: “pfff, mag ik dan nooit iets ongezonds eten?” <i>*klik voor animatie*</i> Natuurlijk mag dit wel. Leg uit dat je per dag 3-5 keer iets kleins buiten de schijf mag eten en maximaal 3 keer per week iets groots. Het onderscheid is soms lastig te maken. Een klein iets kan ook al een glaasje frisdrank zijn, of zoetbeleg op brood of suiker in de thee.													


Dia 6	<p>Product Voedingspatroon</p> 	<p>De leerlingen hebben veel geleerd over gezonde producten en hoe we het beste keuzes kunnen maken.</p> <p>Producten indelen in gezond en ongezond kan best moeilijk zijn. Het gaat dan ook vooral om je voedingspatroon: wat je per dag en per week bijvoorbeeld eet. Appels zijn bijvoorbeeld gezond, maar 5 appels op een dag is weer wat minder goed. Door die appels zit je vol en laat je bijvoorbeeld een gezond bakje yoghurt staan, en kom je die voedingsmiddelen tekort. Je kan dus het beste gevarieerd eten.</p>	
-------	--	--	--

Zelfstandige opdracht: ca. 20-25 minuten

Dia 7	<p>Dus, hoe eet ik gezond en gevarieerd op een dag?</p> 	<p>Leg de opdracht kort uit aan de hand van de dia. Deze dia laat een samenvatting zien wat een jongen en meisje tussen de 9 en 13 jaar ongeveer moeten eten per dag.</p>	
Dia 8	<p>Dagmenu – wat zit er in?</p> 	<p>Deze dia toont alvast een voorproefje van de opdracht. Wat zou er in de menu's zitten? Daar komen de leerlingen zo achter!</p> <p>Verdeel de leerlingen in groepjes van ongeveer 4 leerlingen. Deel de opdrachtevellen uit. Geef ieder groepje een ander menu!</p>	

Dia 9	<p>Nabespreking</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Hoe ging de opdracht • Wat was er ongezond in jouw menu? • Waardoor zou je het vervangen? 	<p>Bespreek de opdracht na met de leerlingen. Laat van ieder groepje één leerling naar voren komen om uit te leggen welke ongezonde etenswaren ze hebben gevonden en wat hun groepje heeft veranderd aan het menu. Bespreek aan de hand van het antwoordblad, met hulp van de rest van de klas of ze het goed hebben aangepakt. Houd in gedachten dat er meerdere antwoorden mogelijk zijn, andere gezonde opties die niet worden genoemd op het antwoordblad kunnen ook goed zijn!</p>	
-------	--	---	--

Afsluiting: ca. 5 minuten

Dia 10	<p>Nu zijn jullie allemaal voedings-EXPERTS!</p> 	<p>De drie lessen over gezonde voeding zijn nu voorbij. Alle leerlingen zijn dus voedingsexperts, gefeliciteerd!</p> <p>Jullie kunnen nabespreken wat jullie hebben geleerd in deze drie lessen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Wat gaan de leerlingen vooral onthouden? ○ En gaan ze nu iets anders eten, bijvoorbeeld in de pauze? Of 's avonds als ze tv kijken? 	
--------	---	---	--