

Lesbrief Gezonde voeding les 1 – De schijf van vijf

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.

DRANKEN

GROENTE EN FRUIT

SMEER EN BEREIDINGSVETTEN

ZUIVEL, NOTEN, VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI

BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

DE TABEL

Eiwitten	<input type="checkbox"/>
Vetten	<input type="checkbox"/>
Verzadigd	<input type="checkbox"/>
Onverzadigd	<input type="checkbox"/>
Koolhydraten	<input type="checkbox"/>
Waarvan suikers	<input type="checkbox"/>
Vezels	<input type="checkbox"/>
Zout	<input type="checkbox"/>

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

AVONDETEN

ONTBIT LUNCH

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.



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 schijf van vijf staat centraal in les 1. Leerlingen leren over voedingsmiddelen en hoe ze gezonde keuzes kunnen maken aan de hand van de schijf van vijf. De leerling krijgt uitleg over wat de schijf van vijf is en hoe je de schijf kan gebruiken. De leerling leert over het bestaan en de functies van verschillende voedingsstoffen die belangrijk zijn voor het lichaam, en in welk vak van de schijf van vijf deze voedingsstoffen veel voorkomen.

Leerdoelen

Het hoofddoel van deze les is dat de leerlingen bekend raken met de schijf van vijf. Aan de hand van de schijf van vijf kunnen zij bepalen welke voedingsmiddelen gezond zijn, en welke ongezonde voedingsmiddelen beter minder vaak gegeten kunnen worden.

Leerdoel De leerling:	Lesonderdeel
- Weet dat eiwitten bouwstoffen zijn - Kan verschillende eiwitbronnen opnoemen - Kan uitleggen waarom eiwitten nodig zijn	Presentatie
- Kan onthouden dat vetten brandstoffen zijn en het lichaam energie geven - Weet dat onverzadigde vetten beter zijn dan verzadigde vetten - Kan verschillende bronnen van verzadigde en onverzadigde vetten opnoemen.	Presentatie
- Kan onthouden dat koolhydraten brandstoffen zijn en het lichaam energie geven - Kan verschillende bronnen van koolhydraten opnoemen - Weet waarom toegevoegde suikers beter vermeden kunnen worden	Presentatie

- Weet dat volkoren producten binnen de schijf vallen en witte koolhydraatproducten buiten de schijf	
- Weet dat vitamines en mineralen essentieel zijn voor het lichaam	Presentatie
- Onthoudt dat drinken belangrijk is voor het lichaam - Begrijpt dat te veel zout slecht is voor je gezondheid	Presentatie
- Is zich bewust van eigen vocht/water inname	Huiswerkopdracht
- Leert nadenken over of een voedingsmiddel binnen of buiten de schijf van vijf valt	Quiz: Binnen of buiten de schijf?

Lesopbouw en tijdsindeling

Totale lesduur: 40 minuten

1. Introductie: ca. 10 min.
 - 1.1. Uitleg over het lespakket
 - 1.2. Introductie schijf van vijf
2. Achtergrondinformatie: ca. 10 min.
 - 2.1. Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei
 - 2.2. Smeer- en bereidingsvetten
 - 2.3. Brood, graanproducten en aardappelen
 - 2.4. Groente en fruit
 - 2.5. Dranken
3. Quiz: ca. 12 min.
4. Afsluiting: ca. 3 min.
 - 4.1. Huiswerkopdracht uitleggen

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
- Per leerling: 1 roze blad, 1 geel blad, 1 oranje blad, 1 blauw blad, 1 groen blad, 1 wit blad.
- De geprinte huiswerkopdrachten
 1. Het drinkdagboek

Leshandleiding

Introductie: ca. 10 minuten

1.1 Uitleg en introductie van het lespakket

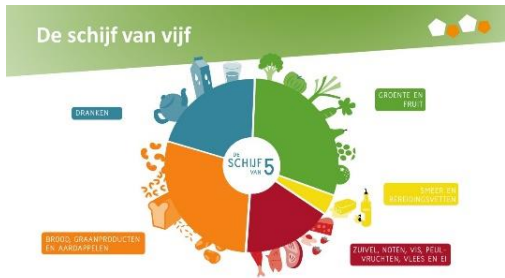

	Dia	Lesstof	Extra informatie voor docent (optioneel)
Dia 1		Leg de leerlingen uit dat ze in dit lespakket drie thema's gaan behandelen: slaap, voeding en beweging. Per thema zijn er drie lessen, jullie gaan nu beginnen met voeding . Deze les gaat over de schijf van vijf: een handig hulpmiddel om gezonde opties te kiezen.	
Dia 2		Om kennis te maken met voeding gaan jullie een woordweb maken. Schakel de tekenfunctie van het digibord in en laat leerlingen iets opschrijven waar zij aan denken bij gezonde en ongezonde voeding.	



1.2 Introductie schijf van vijf

Dia 3		<p>Speel de video van het voedingscentrum af over de schijf van vijf. In deze video wordt uitgelegd hoe de schijf van vijf wordt gebruikt, en dat het ook goed is voor het milieu als je uit de schijf van vijf eet. Benadruk na de video dat variatie in je voeding erg belangrijk is.</p> <p>U kunt de video ook afspelen via deze link: https://www.youtube.com/watch?v=2pKJJPBLn-0&ab_channel=Voedingscentrum</p>	
-------	---	---	--

Achtergrondinformatie over de schijf van vijf: ca. 10 minuten

2.1 Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei


Dia 4		<p>Leg de leerlingen uit dat we nu dieper in gaan op de vakken van de schijf van vijf. De schijf van vijf is ingedeeld op deze manier omdat er in elk vak veel van bepaalde voedingsstoffen zitten. We zoomen telkens in op een vak van de schijf van vijf.</p> <p>Vertel de leerlingen dat ze alles goed moeten onthouden, want zo meteen komt er een quiz waarbij ze alles toepassen wat ze hebben geleerd!</p>	
Dia 5		<p>Eerst zoomen we in op het vak zuivel, vlees, noten en peulvruchten. Deze producten bevatten allemaal heel veel eiwitten.</p>	<p>In bijna alles wat je eet zitten eiwitten, maar de producten in deze schijf bevatten er erg veel.</p>

<p>Dia 6</p>	<p>Functies Van eiwitten</p> 	<p>Eiwitten zijn nodig voor:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Groei: Het lichaam gebruikt eiwitten als bouwstenen. Het lichaam bestaat voor 18% uit eiwitten. 2. Onderhoud en herstel van botten, spieren, huid en bloedvaten: Bij een wondje helpt voeding dat rijk is aan eiwit om het wondje sneller te dicht te krijgen. 3. Energie: Ze kunnen ook dienen als energiebron. Dat is eigenlijk niet de bedoeling. Maar gebeurt wel als je te weinig vet en koolhydraten binnenkrijgt. 	<p>Weetje over stofwisselingsziektes Bij niet alle mensen gaat het opnemen van voedingsstoffen zoals eiwitten helemaal goed. Sommige mensen hebben een stofwisselingsziekte. Er zijn veel verschillende varianten van deze ziektes. Bij sommige hiervan moet er rekening worden gehouden met het voedingspatroon. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat iemand op zeer regelmatige tijden moet eten omdat hij/zij niet lang zonder eten kan. Ook kan het zijn dat sommige voedingsstoffen beter vallen dan andere, waardoor er bijvoorbeeld een koolhydraatrijk of een eiwitarm dieet nodig is.</p>
<p>Dia 7</p>	<p>Functies VAN EIWITTEN</p> 	<p>Er bestaan verschillende bronnen van eiwitten: zowel dierlijk (zoals vlees, vis, zuivel) als plantaardig (bonen, kikkererwten, linzen, soja, en noten).</p>	



2.2 Brood, graanproducten en aardappelen


Dia 8	 <p>De schijf van vijf</p>	Vertel de leerlingen dat jullie teruggaan naar een ander vak, namelijk dat van brood, granen en aardappelen.	
Dia 9	 <p>Koolhydraten</p>	Leg uit dat de voedingswaren uit dit vak van de schijf veel koolhydraten bevatten. Koolhydraten zitten veel in graanproducten, aardappelen, fruit en een beetje in groenten.	
Dia 10	 <p>Koolhydraten</p> <p>De functie:</p>	Functies van koolhydraten: Als je koolhydraten verbrandt, dan komt er energie vrij. Dit is de belangrijkste functie van koolhydraten.	

Dia 11	<p>Suiker is suiker, maar ...</p> 	<p>Suiker is ook een vorm van koolhydraten. Je lichaam kan geen onderscheid maken tussen natuurlijke suikers, zoals in een banaan, en toegevoegde suikers, zoals bijvoorbeeld in roomijs. Je lichaam herkent het gewoon als suiker. Toch is het niet zo gezond om producten met veel toegevoegde suikers te eten. Je hebt dan namelijk minder ruimte voor eten met andere voedingsstoffen die wel heel gezond voor je zijn.</p>	<p>Weetje over suiker in snoep In één reep mars (van 51 g) zitten 31,5 g suikers. 1 suikerklontje weegt 4 gram. In één mars zit dus net zoveel suiker als in 8 suikerklontjes!</p> <p>Overgewicht kan ontstaan als je te veel koolhydraten eet en drinkt en je te weinig kan bewegen (rolstoel).</p>
Dia 12	<p>Wat zijn vezels?</p> 	<p>In brood en graanproducten zitten naast koolhydraten ook veel vezels. Vezels zijn hele lange koolhydraten. Ze zijn anders dan andere koolhydraten omdat je ze niet kan verbranden voor energie.</p> <p><i>In de volgende dia wordt de functie van vezels uitgelegd.</i></p>	
Dia 13	<p>Functies van vezels</p> 	<p>Functies van vezels:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ze nemen vocht op, voedingsvezels zijn een soort sponsjes voor je darmen - Ze zorgen dat je darmen goed werken en dat je makkelijk kan poepen. - Je krijgt minder snel zin om iets (ongezonds) te eten zoals ijs of chips. 	<p>Door de hoeveelheid vezels ben je voller na het eten van volkorenbrood dan door het eten van witbrood.</p>



Dia 14	<p>Functies van vezels</p> 	<p>Vertel de leerlingen dat niet alle producten met koolhydraten in de schijf van vijf zitten. Als er veel vezels in zitten, dan passen producten binnen het schijfje van koolhydraten- anders vallen ze erbuiten. Is een product volkoren? Dan past het in de schijf, want volkoren bevat veel vezels. Witte producten zoals witbrood, witte pasta en witte rijst zijn ongezonder en vallen daarom buiten de schijf van vijf.</p>	
-----------	---	--	--

2.3 Groente en fruit

Dia 15	<p>De schijf van vijf</p> 	<p>Jullie gaan nu het groene vak uit de schijf van vijf behandelen: groente en fruit. Vraag de leerlingen of ze weten wat er het meest in groente en fruit zou zitten. In de volgende dia's worden de antwoorden behandeld, namelijk: vezels, en vitaminen en mineralen.</p>	
Dia 16	<p>Groenten en Fruit</p> 	<p>Benadruk dat groente en fruit net als granen ook veel vezels bevatten.</p>	<p>Fruit, vruchtensap en smoothies bevatten ook veel suikers en kunnen dus ook niet onbeperkt gegeten of gedronken worden</p>

Dia 17	 <p>Groenten en Fruit</p> <p>Vitaminen, mineralen en vezels</p>	<p>Leg uit dat groenten en fruit naast de vezels ook veel vitaminen en mineralen bevatten. Er bestaan heel veel verschillende soorten vitaminen en mineralen, die allemaal een andere functie hebben en soms ook samenwerken. Ze zijn daarom naast alle bouwstoffen en brandstoffen echt onmisbaar voor je lichaam!</p> <p>Als je genoeg varieert met eten binnen de schijf van vijf dan heb je als gezond, jong mens geen vitaminepillen nodig.</p>	
-----------	--	--	--

2.4 Smeer- en bereidingsvetten

Dia 18	 <p>De schijf van vijf</p>	<p>Nu door naar het kleinste vak van de schijf van vijf: Vetten.</p>	
Dia 19	 <p>Vetten</p>	<p>Meeste bekend is dat er veel vet zit in olie en boter, maar vetten zitten ook in veel andere voedingsmiddelen.</p>	<p>Weetje: vette voedingsmiddelen Vetten zijn belangrijk. Sommige vitaminen worden namelijk vervoerd door vetten. Belangrijk dus om je boterhammen te besmeren met halvarine of margarine.</p>

<p>Dia 20</p>	<p>Functies van vetten</p> 	<p>Vetten hebben meerdere functies:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Energieopslag: je lichaam kan ze verbranden als je energie nodig hebt (<i>batterij</i>) - Vet zorgt er ook voor dat je het niet te snel koud hebt. - Sommige vitamines worden vervoerd in vet (<i>bolletjes</i>) 	
<p>Dia 21</p>	<p>Soorten vetten</p> <p><u>Ver</u>zadigde vetten <u>Ver</u>keerd ❌</p> <p><u>On</u>verzadigde vetten <u>Oké</u> ✅</p> 	<p>Vertel dat het goed is om te weten dat er twee verschillende soorten vetten zijn: Verzadigde en onverzadigde vetten. Onverzadigde vetten worden gezien als gezond en verzadigde vetten als ongezond.</p> <p>Verzadigde vetten vergroten de kans op hart- en vaatziekten. Onverzadigde vetten zijn juist beter voor je hart en bloedvaten.</p> <p>Kies dus niet te vaak etenswaren die buiten de schijf van vijf vallen waar veel verzadigde vetten inzitten, zoals pizza, croissants, koekjes, friet en roomboter. Een handig ezelsbruggetje is: <u>ver</u>zadigd is <u>ver</u>keerd, en <u>on</u>verzadigd is <u>oké</u>!</p>	

2.5 Dranken




<p>Dia 22</p>		<p>Als laatste schijf uit de schijf gaan jullie nu vocht/dranken bespreken.</p>	
<p>Dia 23</p>		<p>Vocht is een belangrijk onderdeel van je voeding- het gaat dus niet alleen om eten maar ook om drinken.</p>	
<p>Dia 24</p>		<p>Leg de leerlingen uit dat water belangrijk is voor je organen, voor je lichaamstemperatuur, en om stofjes te vervoeren door je lichaam. Je verliest water door te zweten, te ademen en te plassen. Dit verloren water kan je weer bijvullen door genoeg te drinken. Per dag heb je ongeveer 1,5 liter vocht nodig, dat zit ongeveer in 8 glazen water.</p>	

Quiz: ca. 12 minuten

<p>Dia 26</p>		<p>Jullie gaan nu een quiz doen: hierin gaan leerlingen voedingsmiddelen in het correcte vak van de schijf van vijf plaatsen. Voedingsmiddelen kunnen ook buiten de schijf van vijf vallen.</p> <p>In de notities staan de juiste antwoorden met uitleg voor de docent, ze verschijnen ook in beeld als je op de dia klikt.</p> <p>Optie: deel gekleurde vellen uit in de kleuren van de schijf van vijf. Deze kunnen de leerlingen omhoog houden.</p> <p>Alternatief: verspreid de gekleurde vellen over het lokaal en laat leerlingen naar het vel van hun keuze lopen.</p> <p>Benadruk nog eens dat het niet wil zeggen dat je er helemaal niks van mag eten als een product buiten de schijf valt, alleen dat je dit weinig (met mate) moet doen.</p>	<p>Deze quiz is leuk en leerzaam. Als er tijd te kort is, kun je minder voedingsmiddelen behandelen en door gaan naar de laatste dia (afsluiting)</p>
<p>Dia 27</p>		<p>Spinazie valt onder: groenten</p>	


<p>Dia 28</p>	<p>Waar hoort ... Spinazie à la crème?</p> <p>DRANKEN</p> <p>GROENTE EN FRUIT</p> <p>SMEER EN BEREIDINGSVETTEN</p> <p>ZUIVEL, NOTEN, VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI</p> <p>BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN</p> <p>BUITEN DE SCHIJF</p> <p>BUITEN DE SCHIJF</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zout • Room (veel verzadigd vet) 	<p>Spinazie a la crème valt niet onder de schijf van vijf, omdat er room en zout aan toegevoegd zijn. Hierdoor wordt het minder gezond.</p>	
<p>Dia 29</p>	<p>Waar hoort ... VERSE SPINAZIE?</p> <p>DRANKEN</p> <p>GROENTE EN FRUIT</p> <p>SMEER EN BEREIDINGSVETTEN</p> <p>ZUIVEL, NOTEN, VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI</p> <p>BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN</p> <p>BUITEN DE SCHIJF</p> <p>GROENTE EN FRUIT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diepvriesgroente • Net zoveel vitamines als vers 	<p>Diepvriesgroenten, zoals spinazie, vallen onder de schijf van vijf, mits er geen extra zout en suiker aan toegevoegd zijn.</p>	<p>Ook in diepvriesgroenten blijven de vitamines goed behouden.</p>
<p>Dia 30</p>	<p>Waar horen ... WITTE PASTA?</p> <p>DRANKEN</p> <p>GROENTE EN FRUIT</p> <p>SMEER EN BEREIDINGSVETTEN</p> <p>ZUIVEL, NOTEN, VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI</p> <p>BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN</p> <p>BUITEN DE SCHIJF</p> <p>BUITEN DE SCHIJF</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weinig vezels 	<p>Witte pasta bevat minder vezels dan bijvoorbeeld volkorenpasta. Daarom valt het buiten de schijf van vijf.</p>	

<p>Dia 31</p>		<p>Liga koekjes vallen buiten de schijf van vijf omdat ze veel toegevoegde suikers en verzadigd vet bevatten. Alle “gezonde” schoolkoeken vallen buiten de schijf van 5.</p>	
<p>Dia 32</p>		<p>Witte bonen horen binnen de schijf van vijf, bij het rode vak met de peulvruchten.</p>	
<p>Dia 33</p>		<p>Dropjes vallen buiten de schijf van vijf. Maar hoe vaak mag je ze eten? Volgens het voedingscentrum mag je elke dag niet meer dan 3-5 kleine dingen buiten de schijf van vijf eten. Een voorbeeld hiervan zijn een paar dropjes, een stukje chocola, of honing op brood.</p>	

<p>Dia 34</p>	 <p>Waar hoort ... pizza?</p> <p>DRANKEN</p> <p>GROENTE EN FRUIT</p> <p>SMEER EN BEREIDINGSVETTEN</p> <p>ZUIVEL, NOTEN, VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI</p> <p>BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN</p> <p>BUITEN DE SCHIJF</p> <p>BUITEN DE SCHIJF</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zout, vet, weinig vezels • Grote weekkeuze • Max. 1 keer per week 	<p>Deze diepvriespizza valt buiten de schijf van vijf omdat hij erg veel zout en verzadigde vetten bevat.</p> <p><i>Het is gezonder om dit niet te vaak te eten. Daarom wordt het aangeraden om niet vaker dan 3 keer per week iets groots buiten de schijf van vijf te eten, zoals pizza, een croissant, of een kroket.</i></p>	<p>In de gehele pizza zit 5,8 g zout. Het wordt aangeraden om per dag maximaal 6 gram zout te eten, het liefst minder. Als je deze pizza opeet, zit je dus in één keer aan je maximale dagelijkse zoutinname!</p>
<p>Dia 35</p>	 <p>Waar hoort ... biefstuk?</p> <p>DRANKEN</p> <p>GROENTE EN FRUIT</p> <p>SMEER EN BEREIDINGSVETTEN</p> <p>ZUIVEL, NOTEN, VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI</p> <p>BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN</p> <p>BUITEN DE SCHIJF</p> <p>ZUIVEL, NOTEN, VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maar..... niet te veel! • Max. helft van al het vlees rood vlees • Wit vlees beter 	<p>Biefstuk is mager, onbewerkt vlees en valt onder het vlees in de schijf van vijf.</p> <p><i>Er is wel een maar: Naast eiwitten en ijzer bevat rood vlees ook stoffen die minder goed voor je zijn. Als je vlees eet, zorg dan dat minder dan de helft van je totale vleesconsumptie uit rood vlees bestaat. (Het wordt aangeraden om maximaal 500 g vlees per week te eten, waarvan maximaal 300 g rood vlees.)</i></p>	<p>Of vlees valt onder wit of rood vlees ligt niet aan de bereidingswijze (bijv. medium rare gebakken), maar aan het dier waarvan het vlees afkomstig is.</p> <p>Onder rood vlees vallen: Rund-, lams-, varkens-, schapen-, en geitenvlees en vlees van wild zoals bijvoorbeeld hertenvlees.</p> <p>Onder wit vlees valt gevogelte, zoals kip en kalkoen.</p>
<p>Dia 36</p>	 <p>Waar hoort ... Kipgrilworst</p> <p>DRANKEN</p> <p>GROENTE EN FRUIT</p> <p>SMEER EN BEREIDINGSVETTEN</p> <p>ZUIVEL, NOTEN, VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI</p> <p>BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN</p> <p>BUITEN DE SCHIJF</p> <p>BUITEN DE SCHIJF</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grotere kans op ziektes • Bewerkt (toegevoegde stoffen) 	<p>Worst valt onder de bewerkte vleeswaren. Die staan niet in de schijf van vijf omdat er stoffen aan toe zijn gevoegd die slecht voor je zijn.</p> <p><i>Door deze stoffen krijg je een hogere kans op kanker als je ze vaak eet. Bewerkt houdt in dat ze bijvoorbeeld zijn gerookt, gezouten, dat er stoffen aan toegevoegd zijn voor de houdbaarheid, of dat ze vaak fijn gemalen en gemengd zijn in een machine.</i></p>	<p>Andere voorbeelden van bewerkt vlees zijn bijvoorbeeld salami, spek, knakworst, paté en ham.</p>

<p>Dia 37</p>		<p>Kipfilet hoort binnen de schijf van vijf, in het vak van vlees, vis, en peulvruchten.</p>	
<p>Dia 38</p>		<p>Roomboter valt buiten de schijf van vijf omdat het veel verzadigde vetten bevat.</p>	

Afsluiting: ca. 3 minuten

<p>Dia 39</p>		<p>Deel de werkbladen met de huiswerkopdracht uit. Leg uit dat het een opdracht is die jullie in de volgende les gaan nabespreken.</p> <p>Vertel de leerlingen dat ze een dagboek gaan bijhouden, waarin de leerlingen opschrijven hoeveel ze hebben gedronken. De leerlingen kunnen dit één dag lang bijhouden. In de volgende les bespreken jullie met elkaar.</p>	
-------------------	---	--	--

