

# Kopieerblad 2

## Lekker eten uit de Schijf van Vijf



# Kopieerblad 3

## Lekker eten uit de Schijf van Vijf

Wat heb je ongeveer nodig?	Voor kinderen van 9 en 10 jaar:
Brood	4 - 5 sneetjes
Aardappelen, rijst, bonen enz	3 - 4 stuks (of opscheplepels)
Groente	3 - 4 opscheplepels
Fruit	2 stuks of bijvoorbeeld in een schaalje bij druiven etcetera
Melk / melkproducten	3 glazen melk, ook een schaalje yoghurt telt hierbij mee!
Kaas	1 plak
Vlees(ervanger) / vis / kip / tahoe / ei	1 kleine portie (of 1 ei)
Vleeswaren	1 plak
Halvarine op brood	Een mespunt per boterham
Vloeibare bak en braad of olie voor het klaar maken van eten	Een eetlepel
Drinken	1-1½ liter (ongeveer)



# Kopieerblad 4

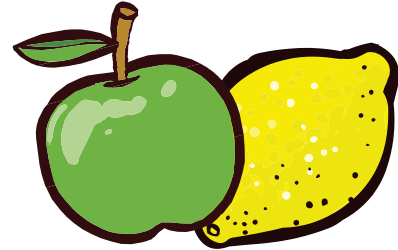
## Lekker eten uit de Schijf van Vijf

### Proefje 1: Vitamine C

Je hebt nodig: een appel, een citroen, een mesje, 2 schoteltjes, een citroenpers

Wat moet je doen?

- Schil de appel
- Snijd hem doormidden
- Doe beide helften op een schoteltje
- Pers de citroen uit
- Giet het citroensap over één van de appelhelften
- Zorg goed dat het sap aan alle kanten over de appelhelft komt
- Met de andere appelhelft hoef je niets te doen
- Laat de schoteltjes een half uur staan



Wat zie je voor verschillen tussen de appelhelften?

---

---

---

### Proefje 2: Vezels

Je hebt nodig: een sinaasappel, een mesje, een bordje

Wat moet je doen?

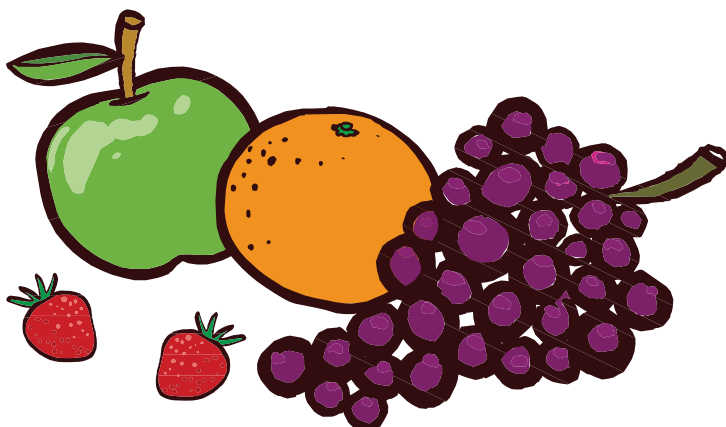
- Pel de sinaasappel en verdeel deze in partjes
- Ieder partje heeft zijn eigen doorschijnende vliesje
- Peuter dit vliesje eraf en kijk naar het kale partje
- Je ziet tussen het vruchtvlees allemaal lijntjes lopen

Wat zijn die vliesjes en lijntjes?

---

---

---



# Kopieerblad 5

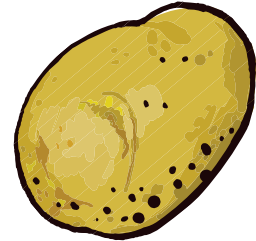
## Lekker eten uit de Schijf van Vijf

### Proefje 3: Zetmeel

Je hebt nodig: een aardappel, een scherp mesje, een snijplank, een glazen pot met deksel

Wat moet je doen?

- Snijd een aardappel in heel dunne schijfjes
- Doe de schijfjes in een glazen pot met water
- Doe het deksel op de pot
- Schud de pot een paar minuten flink door elkaar
- Haal de aardappelschijfjes eruit en gooi deze weg
- Laat de pot met water een half uur staan
- Giet het water er voorzichtig uit
- Laat de pot zonder deksel staan



Wat zie je na een tijdje op de bodem?

---

---

### Proefje 4: Vezels

Je hebt nodig: 2 (thee)zeven, 2 schaaltes, een pak bloem en een pak volkorenmeel

Wat moet je doen?

- Doe drie lepels bloem in een zeef
- Zeef goed boven een schaalte
- Doe hetzelfde met drie lepels volkorenmeel



Wat zijn de verschillen?

---

---

### Proefje 5: Eiwit

Je hebt nodig: 2 eieren, een schaalte, een pannetje, een mesje, een pollepel en een kookplaat

Wat moet je doen?

- Zet een ei in een pannetje met koud water op een kookplaat
- Laat dit ei tien minuten koken
- Haal het gekookte ei voorzichtig met een pollepel uit het hete water
- Houd het onder de koude kraan
- Pel het ei
- Snijd het ei doormidden
- Breek het andere, rauwe ei in een schaalte



Wat is het verschil tussen de twee eieren?

---

---

Hoe komt dat?

---

---

# Kopieerblad 6

## Lekker eten uit de Schijf van Vijf

### Proefje 6: Kalk

Je hebt nodig: een pak sojamelk met extra calcium, een glas en een föhn

Wat moet je doen?

- Schenk het glas vol met melk
- Schenk de melk er daarna weer uit
- Föhn in het glas totdat de melkaanslag opgedroogd is aan de binnenkant van het glas
- Veeg met je vinger over de aanslag



Wat zie je op je vinger?

---

---

Wat zou dat zijn?

---

---

### Proefje 7: Vet

Je hebt nodig: een druppel olie, een mespuntje margarine, water, 3 papiertjes en een föhn

Wat moet je doen?

- Leg 3 papiertjes klaar
- Doe een beetje olie op één stukje papier
- Schrijf "olie" in een hoekje van dit papiertje
- Doe een likje margarine op een ander stukje papier
- Schrijf "margarine" in een hoekje van dit papiertje
- Giet op het derde stukje papier een druppeltje water
- Schrijf "water" in een hoekje van dit papiertje
- Föhn de papiertjes droog



Wat zie je?

---

---

Is er verschil tussen de drie papiertjes?

---

---

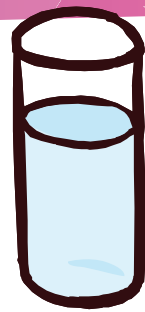
Hoe komt dat?

---

---

# Kopieerblad 7

## Lekker eten uit de Schijf van Vijf



### Proefje 8: Vocht

Je hebt nodig: een 1,5 liter lege fles en een beker

Wat moet je doen?

- Weet je nog wat je gisteren allemaal hebt gedronken? Schenk ieder glaasje of beertje vocht dat je die dag hebt gedronken in de fles. Bijvoorbeeld als je een beker karnemelk hebt gedronken, doe je ook een beker water in de fles. Reken elk slokje mee!

Heb je die dag genoeg gedronken?

---

---

Hoe weet je dat?

---

---

