

10  
MIN

50  
MIN



## Les 4

# Wanneer eet je?

### Doelen

De leerlingen:

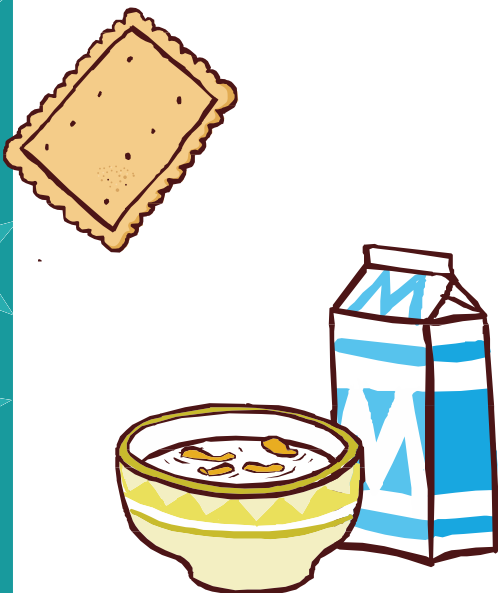
- weten dat we eten om te groeien, voor een goede gezondheid en omdat het lekker is
- weten dat er drie hoofdmaaltijden zijn: ontbijt, lunch en diner
- weten welke voedingsmiddelen horen bij ontbijt, lunch en diner
- kennen het verschil tussen maaltijden en extra's

### Materialen

- drie hoepels
- (leeg) pak Brinta of havermout, boterham, aardappel
- blikje frisdrank, reep chocola
- kopieerblad 2 en 3. Of kies voor lege verpakkingen van de producten op deze kopieerbladen

### Vooraf

- Knip de kaartjes van kopieerblad 2 en 3 los.



### Inleiding

Waarom eten we?

De leerlingen zitten in de kring. Praat met hen over waarom we eten. Natuurlijk komt aan bod dat eten lekker is en dat je ervan kunt groeien. Vertel ook dat je eet om gezond te blijven. Zo helpen groente en fruit je ogen om beter te zien. En ontbijten helpt je bijvoorbeeld om fit aan de schooldag te beginnen.

Leer de leerlingen het volgende rijmpje, waarbij ze een dansje kunnen doen.

Dames en heren,  
boterhammen, peren  
Het is niet te geloven  
hoe lekker alles is

Keren, keren,  
sperziebonen, vis  
Het is niet te geloven  
hoe lekker alles is

Niet...mis!

### Dansje

Laat de leerlingen in een kring staan, met de handen vast. Bij het rijmpje horen deze bewegingen:

Dames en heren, boterhammen, peren, het is niet te geloven, hoe lekker alles is: **de leerlingen lopen hand in hand linksom**

Keren, keren, sperziebonen, vis: **de leerlingen lopen hand in hand rechtsom**

Het is niet te geloven: **ze staan stil, blijven elkaar vasthouden en doen de handen omhoog**

Hoe lekker alles is: **de handen worden weer naar beneden gedaan**

Niet mis: **handen los en met een sprongetje bij "niet" en op de grond vallen bij "mis"**

Praat nu met de leerlingen over de voedingsmiddelen die in het rijmpje genoemd zijn.

### Vraagsuggesties

- Wanneer eet je boterhammen?
- En wanneer een peer?
- Eet je weleens sperziebonen in de ochtendpauze?
- Wanneer dan wel?
- En vis?



## Kern

### Ontbijt, lunch en avondeten

Leg drie hoepels in de kring. Leg in de eerste een pak Brinta of havermout, in de tweede een boterham en in de derde een aardappel. De hoepels staan voor de drie maaltijden die we per dag eten. Weten de leerlingen hoe die heten? Je hebt het ochtendeten of het ontbijt, de lunch of het middageten en het diner of het avondeten.

Deel alle losgeknipte kaartjes of lege verpakkingen uit en geef iedere leerling er minstens één. Om beurten leggen ze een voedingsmiddel in één van de hoepels: bij welke maaltijd hoort het? Soms kan een voedingsmiddel in meer dan één hoepel komen te liggen. Laat de leerling dan zelf een keuze maken en daarbij uitleggen waarom hij voor die maaltijd kiest. Laat de leerlingen bij deze oefening de namen van de drie maaltijden vaak herhalen! ➔

### Cola en chocola

Laat het blikje fris en de reep chocola zien. Vraag de leerlingen in welke hoepel deze voedingsmiddelen horen: horen ze bij het ontbijt, de lunch of het diner? Het blikje fris en de chocola horen in geen van de hoepels, want hier heeft je lijf niets aan. Het zijn dus extra's. Welke andere extra's kennen ze? Denk aan snoep, ijs en chips.

## Afsluiting

### Zit-sta-spel

Eindig met een spelletje. De leerlingen moeten gaan staan als u een voedingsmiddel noemt dat bij één van de drie maaltijden hoort. Ze moeten blijven zitten als het om eten tussendoor gaat. Ook hier kunnen sommige voedingsmiddelen in beide categorieën vallen. Vraag dan aan een leerling die blijft zitten waarom hij is blijven zitten. En waarom is iemand anders juist blijven staan? Een komkommer kan je bijvoorbeeld ook tussendoor eten of bij de lunch. Als een leerling een goede reden heeft voor een bijzondere keuze, is dat dus ook vaak goed.

Noem de volgende voedingsmiddelen:

rijst – pinda's – waterijsje – tomaat – sperziebonen –  
thee – chocola – ontbijtkoek – soep – appel – gehaktbal –  
koekje – vla – sla – plakje cake – patat – milkshake –  
spinazie – aardappels – chips – pannenkoeken –  
komkommer – spaghetti – boterham –  
dropje – banaan – pap – eierkoek

## Werkvormen

Klassikaal

kringgesprek, zingen, bewegen,  
indelen, spel, nabespreken

## Combinatietip +

Leg een aantal (kaartjes) van de voedingsmiddelen in de kring. Laat de leerlingen deze voedingsmiddelen goed bekijken en benoemen. Laat ze nu hun ogen sluiten en haal een voedingsmiddel weg. De leerlingen noemen welk voedingsmiddel er weg is. (Vak: taal)

## Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Bekijk een filmpje van Moffel en Piertje over ontbijten.

