



Les 2 Een gezonde pauzehap?

Doelen

De leerlingen:

- kennen het verschil tussen:
 - eten dat je vaak kunt nemen omdat je lijf daar iets aan heeft, zoals groente, fruit en volkorenbrood
 - eten dat je beter alleen af en toe kunt nemen in kleine porties, zoals snoep, koek, repen en snacks
- weten dat volkorenbrood, groente, fruit en melk gezonde keuzes zijn voor de ochtend- en middagpauze

Materialen

- candybar (bijvoorbeeld Mars) of een koek
- pauzehapjes van de leerlingen

Vooraf

- Bij het afsluitende spel kan het handig zijn om de speelzaal of het schoolplein te gebruiken.



Inleiding

Snoep en koek

Laat de leerlingen de candybar of de koek zien en praat hierover.

Vraagsuggesties

- Wat is dit?
- Vind je het lekker?
- Hoe smaakt het?
- Welke hoofdsmaak hoort hierbij?
- Zoet, zuur, zout of bitter?
- Welke soort reep of welke koek vind jij lekker?
- Wanneer eet je dit soort eten?
- Kan dit bij de lunch?



Vertel de leerlingen dat er eten en drinken is waar je lijf echt iets aan heeft omdat er veel gezonde stoffen inzitten, zoals vitamines, eiwitten en zetmeel. Eten waar je lijf iets aan heeft is bijvoorbeeld groente, fruit of volkorenbrood. Die helpen je om fit te blijven en zorgen dat je niet ziek wordt. In snoep en koek zitten die stoffen niet of bijna niet. Die noemen we daarom extra's. In extra's zit vaak veel suiker, zout of verkeerd vet. Daarom kun je er beter niet te veel van eten. Ook zijn sommige koeken, repen, ijsjes of snacks zo groot, dat je daarna geen zin meer hebt in gewoon eten. Dan loop je gezonde stoffen mis. Kortom: extra's neem je niet te vaak en niet te veel. ➡
(gezond)

Kern

De pauzehap

Praat met de leerlingen over de pauzehap. Ze mogen daarbij hun eigen pauzehap pakken, maar niet opeten.

Vraagsuggesties

- Waarom is het belangrijk om goed te ontbijten en te lunchen?
- Waarom is het belangrijk om bij het ontbijt en de lunch geen koek en snoep te eten?
- En de pauzehap? Is die ook belangrijk?



Als de leerlingen er niet uitkomen, kunt u toelichten dat het lichaam af en toe wat extra energie nodig heeft om goed te kunnen werken op school. En genoeg drinken, want daar heb je wel 1 tot 1.5 liter van nodig per dag.

Vraagsuggesties

- Wat heb je bij je voor het tienuurtje?
- Vind je dat een goede pauzehap?
- Waarom vind je dat wel of niet?

Schrijf nu op het bord: brood, groente, fruit, melk en water.

Deze voedingsmiddelen kun je nemen als pauzehap. Extra's, zoals koeken, snoep, chips of frisdrank kun je beter alleen af en toe nemen, dus deze zijn niet goed als tienuurtje voor elke dag naar school. Wat vinden de leerlingen daarvan? 🐭 (kiezen)

Laat de leerlingen opnieuw naar hun pauzehap kijken. Wat kan er gezonder? Laat ze dit bespreken met hun schoudermaatje of groepje. Kunnen ze zelf nieuwe regels bedenken voor het tienuurtje?

Leg uit dat als je elke dag kiest voor veel fruit, groente en brood, het geen probleem is om af en toe iets te snoepen of snacken.

Afsluiting

Spel: Extra of niet?

Speel het volgende spel: Laat de leerlingen in een rij aan één kant van de klas gaan staan. De leerlingen doen een (zo groot mogelijke) stap naar voren als u iets noemt dat je nodig hebt om gezond op te groeien. Is het eten een extra, die je dus alleen af en toe lekker neemt? Blijf dan stil staan. Wie zich vergist, zet een stap achteruit.

Voorbeelden:

banaan - doosje rozijnen - chocola - koekje - boterham met halvarine en jam - chips - stukje komkommer - appel - drop - boterham met kaas - glas water - yoghurt met muesli - stuk slagroomtaart - blikje cola - snoeptomaatjes - glas melk

Wie het eerste aan de overkant is heeft gewonnen.



Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, spel, nabespreken

Tweetallen of groepjes

nadenken over eigen eetgedrag, vergelijken

Combinatietip +

Laat de leerlingen ook bij hun buurman of buurvrouw kijken naar het pauzehapje. Laat ze benoemen wat gezond is en eventueel een tip geven om het (nog) gezonder te maken. (Vak: taal, biologie)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Doe de opdracht Durf eens iets nieuws! over nieuwe pauzehappen of laat de leerlingen een toneelstukje bedenken over het eten in de pauze.