



## Les 2

# Lekker uit de Schijf van Vijf

### Doelen

De leerlingen:

- leren de Schijf van Vijf kennen
- kennen de basisvoedingsmiddelen, zoals brood, fruit, vlees, melk en water en kunnen deze indelen in de vakken van de Schijf van Vijf
- weten dat het belangrijk is voor je gezondheid om gevarieerd te eten
- kennen het verschil tussen basisvoedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf en extra's, zoals koek, snoep en chips

### Materialen

- twee borden, drie bekers, opscheplepel, smeermes
- vier boterhammen
- blik bruine bonen
- blik worteltjes
- twee stuks fruit
- kuipje halvarine
- ei
- pak melk
- [kopieerblad 3](#), voor ieder groepje één
- Schijf van Vijf op [kopieerblad 4](#)

### Inleiding

#### Wat heb je nodig?

Vraag de leerlingen: Welke soorten eten heb je nodig om te groeien en gezond te blijven? Laat de leerlingen hier kort over praten. Maak een woordweb, waarbij de leerlingen woorden verzamelen en verbinden die zij bedenken bij het thema gezond eten. ➡ (gezond)

De Schijf van Vijf laat zien wat je lijf elke dag nodig heeft om te groeien en gezond te blijven. Het is een cirkel die bestaat uit vijf vakken.

1. Groente en fruit
2. Granen, bonen en aardappelen
3. Vet en olie
4. Melkproducten, vlees, vis en eieren
5. Dranken

Deze vijf vakken samen zorgen dat je alle gezonde stoffen binnen krijgt die je lijf nodig heeft, zoals vitamines, mineralen en vezels. Laat de leerlingen in groepjes van drie of vier proberen te bedenken wat er in ieder vak hoort. Ze kunnen hiervoor gebruik maken van de lege Schijf van Vijf op [kopieerblad 3](#).

### Kern

#### De Schijf van Vijf

Laat de Schijf van Vijf zien op [kopieerblad 4](#) of het digibord. ➡ (kiezen)

De basisvoedingsmiddelen komen allemaal voor in de Schijf van Vijf. Bespreek welke vakken de Schijf van Vijf heeft. Laat tijdens het bespreken een leerling een bord vullen met het eten dat je dagelijks nodig hebt. Smeer bijvoorbeeld bij het vak Vet en Olie ook echt de halvarine op het brood, schenk de melk in, etcetera. ➡ (kiezen)

- Groente en fruit: We hebben per dag twee stuks fruit en drie of vier opscheplepels groente nodig.
- Granen (brood, pasta, rijst), bonen en aardappelen: Gemiddeld heeft een kind uit groep 5 per dag drie tot vijf sneetjes brood nodig en drie of vier opscheplepels aardappels, rijst of bonen.
- Vet en olie: Je hebt elke dag wat vet nodig. Bijvoorbeeld een eetlepel olie bij het koken en een flinke mespunt boter per boterham.
- Melkproducten, vlees, vis en eieren: Per dag heb je een plakje kaas en een klein stukje vlees, vis of een ei nodig. Ook heb je drie bekers melk of een melkproduct, zoals yoghurt nodig.
- Dranken: We hebben één tot anderhalve liter vocht per dag nodig. Alle dranken tellen mee. Goede keuzes zijn thee zonder suiker, melk en water.





### Afwisselen is lekker en gezond

Sommige kinderen die in de groei zijn, of veel sporten, hebben meer trek dan andere kinderen. Wijs erop dat ieder kind anders eet en andere dingen lekker vindt. Door goed te kiezen uit alle vakken van de Schijf van Vijf, is het altijd mogelijk om lekker én gezond te eten. Afwisselen tussen de voedingsmiddelen uit één vak is heel belangrijk voor je gezondheid. Neem bijvoorbeeld niet elke dag broccoli, maar ook eens spinazie, bietjes, sperziebonen of paprika.

Laat de leerlingen hun eigen ervaringen vertellen. Zit er verschil tussen wat ze eten als ze sporten of als ze een rustig dagje op school hebben?

### Basis- en niet-basisvoedingsmiddelen

Er zijn twee soorten voedingsmiddelen: voedingsmiddelen die je echt nodig hebt om te groeien en gezond te blijven, zoals fruit, groente en brood. Dat noemen we basisvoedingsmiddelen.

Daarnaast is er eten waar je lijf niet echt iets aan heeft, maar dat je af en toe lekker neemt. Bijvoorbeeld drop, chips of een koekje. Dat zijn de extra's. Die zitten niet in de Schijf van Vijf, want je hebt ze niet nodig. Welke extra's kunnen de leerlingen bedenken?

### Afsluiting

#### Zit-sta-spelletje

Doe het volgende zit-sta-spelletje. U noemt verschillende producten. De leerlingen gaan staan als het een extra is en blijven zitten als het een product is uit de Schijf van Vijf.

Noem producten als: ei, tomaat, hagelslag, banaan, pannenkoek, mueslireep, chocoladereep, appeltaart, komkommer, margarine, chips en brood.

Vraag de leerlingen waardoor zij verrast werden in deze les. Vertel dat jullie hier nog een keer op terugkomen later in de week. Misschien willen ze thuis wel iets veranderen.

#### Vraagsuggesties

- Eet je zelf gezond?
- Eet je thuis vooral basisvoedingsmiddelen of extra's?
- Hoe kun je eventueel gezonder eten?
- Mag je zelf beslissen wat je eet?
- En als je ouders beslissen, hoe kun je dan bepalen wat je eet?
- Mag je meedenken of zelf eens koken?
- Heb je deze week gelet op wat je eet?

### Werkvormen

#### Klassikaal

groepsgeprek, spel, nabespreken

#### Combinatietip +

Verdeel de klas in vijf groepen en geef ieder groepje een eigen onderdeel van de Schijf van Vijf. De leerlingen tekenen of schilderen hun eigen vak. Aan het eind hebben de leerlingen met elkaar een Schijf van Vijf voor de klas gemaakt. (Vak: beeldende vorming)

#### Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Bekijk een filmpje over gevarieerd eten of doe de opdracht Vet lekker, over extra's.

