



+ 10 minuten per tweetal

Les 3

Lekker uit de Schijf van Vijf

Doelen

De leerlingen:

- kennen de vakken van de Schijf van Vijf
- weten dat je lijf eten uit de Schijf van Vijf nodig heeft vanwege de gezonde voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen, zetmeel en vezels
- kennen de vijf Gouden Regels van de Schijf van Vijf en weten wat ze betekenen
- leren hoeveel je dagelijks moet eten uit elk vak van de Schijf van Vijf

Materialen


- kopieerblad 2 en 3, voor iedere leerling een setje
- benodigdheden voor de proefjes, zie kopieerbladen 4, 5, 6 en 7
- kopieerblad 4, 5, 6 en 7, voor iedere leerling een setje

Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Zet verdeeld over het lokaal de verschillende proefjes klaar.
- Deze les kunt u ook in twee delen geven. Doe de proefjes dan op een andere dag.

Inleiding

De vakken van de Schijf van Vijf

Laat de leerlingen kopieerblad 2 van de Schijf van Vijf zien. Waar staat die ook alweer voor? Help ze eventueel op weg. 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. Die vijf vakken samen zorgen dat je alle gezonde stoffen binnen krijgt die je lijf nodig heeft, zoals vitamines, mineralen, zetmeel en vezels. Dit noemen we voedingsstoffen. Weten de leerlingen nog welke vakken er zijn in de Schijf van Vijf? 

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

Kern

De regels van de Schijf van Vijf

Vestig nu de aandacht op de regels in het midden van de schijf: dit zijn de Gouden Regels. Laat de leerlingen deze Gouden Regels lezen en bespreek ze met elkaar. Besteed vooral aandacht aan regel 1, 4 en 5.



1. Eet gevarieerd

Eet het liefst elke dag iets uit elk vak. En eet verschillende soorten groente en fruit. Varieer ook tussen vlees, vis, kip, ei en vleesvervangers. Hoeveel is gezond? Laat de leerlingen het schema bekijken op [kopieerblad 3](#). Daarop vinden ze de aanbevolen hoeveelheden voor hun leeftijd. Zo krijg je van alle voedingsstoffen iets binnen.

2. Eet niet te veel en beweeg

Eet niet te veel en te vaak, vooral niet van extra's en snacks én beweeg voldoende om fit te blijven en gezond groot te worden.

3. Eet minder verzadigd vet

Het zit vooral in 48+-kaas, volle melk en andere volvette zuivel; in vleessoorten zoals worst, in koek en gebak en in harde boter en margarine. Verzadigd vet is niet zo goed voor je bloedvaten.

4. Eet veel groente, fruit en brood

In Nederland eten we van deze voedingsmiddelen eigenlijk te weinig. De regel voor kinderen uit groep 6 is: twee stuks fruit, drie tot vier opscheplepels groente en 4-5 sneetjes brood per dag.

5. Eet veilig

Dit betekent dat je goed je handen wast voor het koken en eten; dat je schone theedoeken gebruikt en dat je aparte snijplanken en messen gebruikt voor elke soort eten. Dat geldt vooral voor rauw vlees, rauwe vis en rauwe groente. Ook moet je opletten hoe je eten moet bewaren, wassen en klaarmaken. Bijvoorbeeld: vlees in de koelkast of de sla wassen van tevoren.

Wat vinden de leerlingen van de regels? Houden ze zich daar een beetje aan? Als je je aan die regels houdt, lukt het ook om alle gezonde stoffen binnen te krijgen die je lijf nodig heeft om te groeien, om te bewegen en om bijvoorbeeld om wondjes sneller te laten genezen. Kunnen de leerlingen een aantal voedingsstoffen noemen?

Iedereen gaat nu in groepjes proefjes doen over dit soort stoffen. Zo tonen ze vitamine C, vezels, zetmeel, eiwit, kalk, vet en vocht aan. Op de [kopieerbladen 4 t/m 7](#) staan de proefjes weergegeven. Maak groepjes van vier leerlingen. Elk groepje rouleert langs de proefjes, zodat ze onderzoek doen naar alle voedingsstoffen. Als dit niet lukt, doet elk groepje één van de proefjes en kunnen ze de resultaten later uitwisselen.

Afsluiting

Bespreek de proefjes na. Laat de leerlingen bij elk vak van de Schijf van Vijf de belangrijkste voedingsstoffen noemen. Gebruik de volgende vragen en antwoordsuggesties. Laat de leerlingen natuurlijk eerst proberen om zelf te antwoorden.



Werkvormen

Klassikaal

groepsgeprek, nabespreken

Groepjes

experimenteren

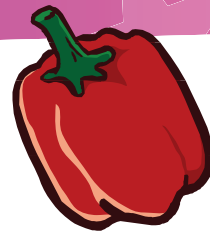
Combinatietip +

Voor sterke botten heeft je lijf bepaalde soorten eten en drinken nodig. Weten de leerlingen welke? Dit zijn bijvoorbeeld zuivelproducten, zoals melk, yoghurt en kaas. Laat hierbij een skelet zien, bijvoorbeeld op het digibord. Waar zitten welke botten? Laat de leerlingen ook bij hun eigen lichaam voelen. (Vak: biologie)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Laat de leerlingen op de computer Schijf van Vijf-games doen. Of doe de opdracht Hoeveelheden in Beeld, waarbij de leerlingen bijvoorbeeld 200 gram groente afwegen.





Proefje 1: Vitamine C

- Wat zag je met de appelhelften gebeuren? De helft zonder citroensap werd bruin, de helft met citroensap bleef wit.
- Waarom bleef de ene appelhelft wit? Citroensap bevat vitamine C. Dit is zuur. Normaal wordt een appel bruin door een reactie met de lucht. Zure vitamine C zorgt dat dit niet gebeurt. Hetzelfde trucje kun je doen met peren en bananen.
- Waar heb je vitamines voor nodig? Vitamines heb je nodig om van alles in je lijf goed te regelen, zodat je niet ziek wordt en je stofwisseling goed loopt.
- Waar zit Vitamine C in? Vitamine C zit vooral in het vak Groente en fruit.

Proefje 2: vezels

- Wat zit er in de vliesjes en lijntjes in de partjes van een sinaasappel? Vezels.
- Waar heb je vezels voor nodig? Je hebt vezels nodig om goed te kunnen poepen. Vezels zitten in het vak Groente en fruit en in het vak Granen, bonen en aardappelen.



Proefje 3: Zetmeel

- Wat zag je op de bodem van de pot waar aardappel en water in hadden gezeten? Witte aanslag.
- Welke stof is dat? Zetmeel, het woord "meel" zit er in.
- Waar heb je zetmeel voor nodig? Zetmeel heb je nodig als brandstof voor je lijf, zodat je energie hebt om te kunnen ademen, lopen en werken. Het werkt een beetje zoals benzine voor een auto.
- Waar zit zetmeel in? Zetmeel zit in het vak Aardappelen, rijst, pasta en in brood.

Proefje 4: Vezels

- Wat is het verschil tussen bloem en volkorenmeel? Bij volkorenmeel bleven deeltjes achter in de zeef.
- Wat zijn die deeltjes? Vezels.
- Waar heb je vezels voor nodig? Je hebt vezels nodig om goed te kunnen poepen.
- Waar zit het in? Vezels zitten in het vak Groente en fruit en in het vak Granen, bonen en aardappelen.
- Wat zit er nog meer in bloem en volkorenmeel? Zetmeel.

Proefje 5: Eiwit

- Wat is het verschil tussen een rauw en een gekookt ei? Het doorzichtige van het rauwe ei wordt na het koken wit. Het is dus vast geworden.
- Hoe heet de stof die wit is geworden? Eiwit. Deze stof werd als eerste gevonden in het wit van een ei. Daarom heet het ei-wit.



- Waar heb je eiwit voor nodig? Je lichaam bestaat uit allemaal hele kleine deeltjes. Dit noemen we “cellen”. Eiwit heb je nodig om de cellen in je lichaam op te bouwen.
- Waar zit het in? Eiwit zit vooral in het vak Melkproducten, vlees, vis en eieren.

Proefje 6: Kalk

- Wat kwam er op je vinger nadat je over de droog geföhnde melkaanslag veegde? Wit poeder.
- Wat is dat? Kalk. Kijk er naar en voel ter vergelijking ook aan een krijtje.
- Waar heb je kalk voor nodig? Kalk heb je nodig voor stevige botten.
- Waar zit het in? Het zit in melk en melkproducten zoals yoghurt, karnemelk en kaas.

Proefje 7: Vet

- Wat zag je nadat de papertjes waren gedroogd? Op het papertje met de olie en margarine zaten vetvlekken. Op het papertje met water zag je niets. Waarom zag je niks op het papertje van de waterdruppel? Daar zit geen vet in.
- Waar heb je vet voor nodig? Vet heb je nodig als brandstof, zodat je energie hebt om te kunnen ademen, lopen en werken. Het werkt een beetje zoals benzine voor een auto.
- Waar zit het in? In het vak Vet en olie. Het is los te zien als olie of boter, maar zit ook in veel voedingsmiddelen zoals koekjes, chips enzovoort. Je hebt twee soorten vetten: verzadigd vet en onverzadigd vet. De eerste, ongezonde soort, zit vooral in gebak, snacks, worst en vast vet zoals roomboter en hard frituurvet. Van de andere soort, onverzadigd vet, heb je elke dag wat nodig en dat zit in zachte en vloeibare vetten en oliën, zoals zachte halvarine, zonnebloemolie en van die knijpflessen met spul om in te bakken en braden. Ook in vis zit goed vet. Een handig ezelsbruggetje om te onthouden welk vet goed is: **o**nverzadigd vet is **o**ké, **v**erzadigd vet is **v**erkeerd.

Proefje 8: Dranken

- Drink je genoeg op een dag? Hoe weet je dat? Je moet 1,5 liter op een dag drinken.
- Vind je 1,5 liter meer of minder dan je dacht?
- Waar heb je vocht voor nodig? Water vervoert stoffen door je lijf. Het zorgt dat gezonde stoffen op de juiste plek terecht komen. En dat je de stoffen die je niet nodig hebt, uitplast.
- Waar zit vocht in? In het vak Dranken natuurlijk!

