



+ lottospel: 10 minuten per tweetal

Doelen

De leerlingen:

- weten dat voedingsmiddelen zoals, brood, rijst, groente, fruit en melk nodig zijn om gezond groot te worden
- weten dat je lijf niets heeft aan extra's zoals, snoep, chips en koek, dus dat je die alleen af en toe neemt

Materialen

- boodschappentas met een aantal voedingsmiddelen binnen de Schijf van Vijf, zoals verschillende soorten groente en fruit, volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkorenpasta, pak halfvolle melk, fles water, theezakje, kaas en een ei. En een aantal voedingsmiddelen buiten de Schijf van Vijf, zoals chocola, een lolly, chips en koekjes (eventueel zijn de voedingsmiddelen te vervangen door de kaartjes van de [kopieerbladen](#))
- 2 grote manden
- [kopieerblad 4, 5 en 6](#)

Vooraf

- Knip de kaartjes van [kopieerblad 4, 5 en 6](#) los.

Les 5

Wat heb je nodig?


Inleiding

Wat is een extra?

Pak een zakje chips en laat het aan de leerlingen zien. Vertel ze dat dit uw lunch is. Laat de leerlingen hierop reageren. Vraag of je chips nodig hebt om gezond groot te worden. Wat heb je wel nodig om te groeien? Denk aan brood, melk, fruit, groente, water, vlees of vis. Hierdoor kun je groeien, buiten spelen en fit naar school. Producten zoals chips of snoep heb je niet nodig om te groeien, daar geniet je alleen af en toe van. Welke extra's kennen de leerlingen nog meer?

Kern

[Boodschappen bekijken](#)

Pak nu de gevulde boodschappentas erbij of laat de kaartjes van de [kopieerbladen](#) zien. Vertel de leerlingen dat u boodschappen hebt gedaan in de supermarkt en dat jullie gaan kijken aan welke voedingsmiddelen je lijf wel of niet iets heeft. Leg twee manden neer. In één mand komen alle voedingsmiddelen waar je lijf iets aan heeft. Daar zitten veel gezonde stoffen in, zoals vitamines. In de andere mand komen de voedingsmiddelen waar je lijf niets aan heeft maar die je af en toe als extra neemt. Laat steeds een leerling iets uit de grote tas pakken. 



Vraagsuggesties

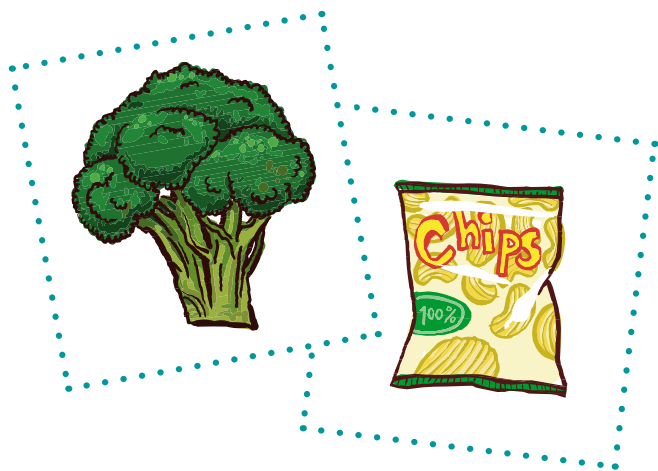
- Wat is dit?
- Wanneer eet of drink je dit?
- Vind je het lekker?
- Is het iets waar je lijf echt iets aan heeft, of is het een extra?
- Kun je hier veel van eten, of kun je dit beter alleen af en toe nemen?

Laat de leerling vervolgens kiezen in welke mand het product thuishoort. Producten waar je lijf niets aan heeft (en die dus buiten de Schijf van Vijf staan) zijn: hagelslag, chips, chocola, biscuitje, cola, limonade, lolly en chocoladepasta. De overige producten zijn allemaal producten waar je lijf iets aan heeft.

Afsluiting

Lottospel

Laat de leerlingen in tweetallen het lottospel spelen met de kaartjes van de [kopieerbladen](#). Geef ze hierbij de opdracht om plaatjes bij elkaar te zoeken waar eten op staat waar je lijf iets aan heeft. Dat is dus eten waardoor je gezond groot wordt. Laat ze ook de kaartjes met snoep en andere extra's bij elkaar leggen. Die horen ook bij elkaar. Let op: er zijn veel minder kaartjes met extra's. Zo zien de leerlingen hoe belangrijk het is om veel meer gezonde producten te eten dan extra's.



Werkvormen

Klassikaal
kringgesprek, indelen, nabespreken
Tweetallen
spel

Combinatietip +

Het is gezond om elke dag 2 stuks fruit te eten. Hoeveel fruit heb je dan nodig voor jouw gezin? Laat de leerlingen dit uitrekenen met echt fruit. Ze pakken voor elke persoon die in hun huis woont (vader, moeder, broertjes, zusjes) twee stuks. Laat ze nu tellen hoeveel dit in totaal is. (Overigens geldt voor kleuters dat ze voldoende hebben aan 1,5 stuks fruit per dag.)
(Vak: rekenen)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Doe de opdracht Snoep Goed en maak een groot snoepkunstwerk.