



+ 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
- weten dat je naast de Schijf van Vijf ook rekening moet houden met variëren, bewegen, verleidingen uit de omgeving, duurzaamheid en veiligheid
- leren hoeveel je dagelijks moet eten uit elk vak van de Schijf van Vijf

Materialen


- kopieerblad 2 en 3, voor iedere leerling een setje
- benodigheden 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. Smeer- en bereidingsvetten
3. Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei
4. Brood, graanproducten en aardappelen
5. Dranken

Kern

Belangrijke punten van de Schijf van Vijf

De leerlingen hebben gezien dat de Schijf van Vijf uit verschillende vakken bestaat en welke producten hier in staan. Per product is ook een lijst met aanbevolen hoeveelheden gemaakt. Dit is de hoeveelheid die je per dag van een product nodig hebt. Daarnaast zijn er nog een aantal belangrijke punten waar je rekening mee moet houden. Bespreek deze punten met de leerlingen.





Variëren

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.

Eten en bewegen

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.

Omgaan met verleidingen

Wat je eet wordt beïnvloed door je omgeving. Bijvoorbeeld het gezin waarin je opgroeit, de buurt waar je woont, de school waarop je zit of de supermarkt waar je wat koopt. Hier liggen allemaal verleidingen op de loer. Zo wordt er bijvoorbeeld op veel plekken in je omgeving reclame gemaakt voor frisdrank, snoep en chips (denk maar eens aan tv-reclames of het snoep bij de kassa in de supermarkt). Zonder dat je het wilt ga je daardoor die producten toch eerder kopen of eten. Het helpt daarom als er zo min mogelijk verleidingen in de omgeving zijn en dat je weet hoe om te gaan met deze verleidingen.

Duurzaam eten

Elk product dat we eten heeft invloed op het milieu. Bij het groeien, produceren en verwerken wordt water gebruikt, komen er afvalstoffen vrij in het milieu en worden verpakkingen gebruikt die weer afgevoerd moeten worden. Voedsel gemaakt van planten heeft een minder negatieve invloed op het milieu dan voedsel gemaakt van dieren. Daarom is het advies om meer van planten te eten en minder van dieren. Als je eet volgens de aanbevolen hoeveelheden van de Schijf van Vijf dan is dit gezond voor jezelf en voor het milieu.

Veilig eten

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 deze punten? Houden ze daar ook rekening mee? Eten ze bijvoorbeeld volgens de aanbevolen hoeveelheden en krijgen ze dus alle gezonde stoffen binnen die je lijf nodig heeft om te groeien, te bewegen en om bijvoorbeeld wondjes sneller te laten genezen?

Iedereen gaat nu in groepjes proefjes doen over dit soort stoffen. Zo tonen ze vitamine C, vezels, zetmeel, eiwit, kalk, vet en vocht aan.

Werkvormen

Klassikaal

groepsgeprek, nabespreken

Groepjes

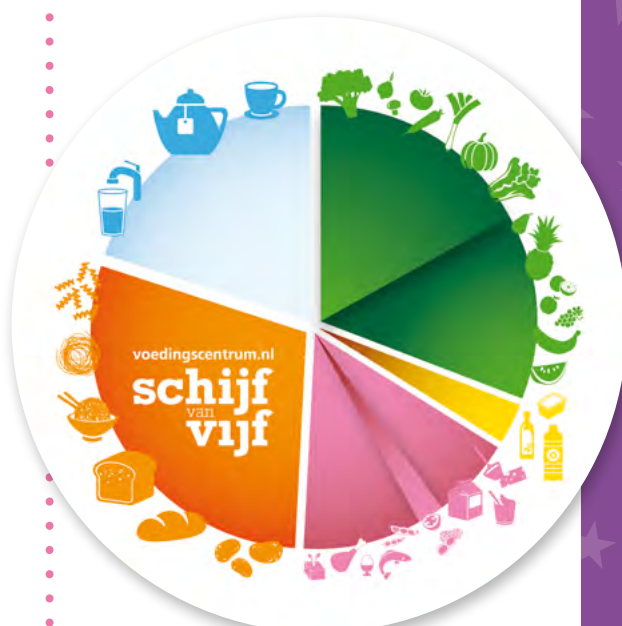
experimenteren

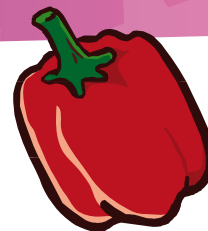
Combinatietip +

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.





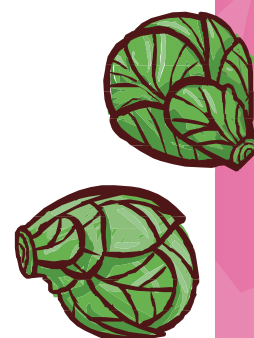
Op de [kopieerbladen 4 t/m 7](#) staan de proefjes weergegeven. Maak groepjes van vier leerlingen. Elk groepje rouleert langs de proefjes, zodat ze onderzoek doen naar alle voedingsstoffen. Als dit niet lukt, doet elk groepje één van de proefjes en kunnen ze de resultaten later uitwisselen.

Afsluiting

Besprek 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.

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 Brood, graanproducten 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 Brood, graanproducten en aardappelen.

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 Brood, graanproducten 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 Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei.

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 (zuivel) zoals yoghurt, karnemelk en kaas.

Proefje 7: Vet

- Wat zag je nadat de papiertjes waren gedroogd? Op het papiertje met de olie en margarine zaten vetvlekken. Op het papiertje met water zag je niets. Waarom zag je niks op het papiertje 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 Smeer- en bereidingsvetten. 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 vet 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!

