



SCOREN VOOR *Gezondheid*



DOCENTEN-
HANDLEIDING







SCOREN
VOOR
Gezondheid



INHOUD

LES	1	INTRODUCTIE Inleiding Programma	7 7 7
LES	2	GROEPSDOEL KIEZEN Inleiding Doel kiezen Doel bewaren Extra	8 8 8 9 9
LES	3	BEGINCLINIC De beginclinic Evaluatie clinic	10 10 10
LES	4	COOPER TEST De Cooper Test Wat moet je morgen allemaal meenemen en aandoen? Extra	11 11 11 11
LES	5	GEZOND ONTBIJTEN Jouw ontbijt Inventariseren van het ontbijt gedrag Les gezond ontbijten Wat eet je als ontbijt? '10 Gezonde ontbijtjes' Ontbijt Quiz	12 12 12 12 13 15 16
LES	6	HET KLASSENONTBIJT Het klassenontbijt Klassengesprek Weetjes over ontbijt	17 17 17 17
LES	7	BEWEEGGEDRAG EN BUITEN-SPEL Vragenlijst inventarisatie beweeggedrag Het beweeggedrag bespreken Buiten-spel	18 18 18 18
LES	8	GEZONDE VOEDING Inleiding gezonde voeding, hoe gezond eet jij? Opdracht 1 Opdracht 2 Opdracht 3	19 19 21 22

LES	9	BEWUST LEZEN OVER VOEDING	23
		Verpakkingen, wat staat er eigenlijk op?	23
		Calorieën, natrium ingrediënten en THT	24
		Logo's	24
		Caloriewijzer Quiz	25
LES	10	HET SUPERMARKTBEZOEK	27
		De regels van het supermarktbezoek	27
LES	11	GEZOND TUSSENDOORTJE	28
		Tussendoortjes	28
		Suikerklontjesspel	28
LES	12	BUITEN-SPEL	29
		Kringgesprek en verwerking	29
		Buiten-spel	29
		Extra	29
LES	13	EVALUATIE GROEPSDOEL	30
		Kringgesprek	30
LES	14	COOPER TEST II	31
		Kringgesprek en verwerking	31
		Wat moet je morgen allemaal meenemen en aandoen?	31
LES	15	EINDCLINIC	32
		Kringgesprek over de eindclinic	32
		Wat moet je morgen allemaal meenemen en aandoen?	32
		FACULTATIEVE LES WATER DRINKEN	33
		Hoeveel liter vocht moet je iedere dag minimaal drinken?	33
		Wie heeft er wel eens last van een van deze punten?	33



INTRODUCTIE

In de eerste les wordt verteld dat de school mee gaat doen aan het project 'Scoren voor Gezondheid'. De leerlingen komen te weten wat er in het project op het programma staat en wat er de komende twintig weken van ze verwacht wordt.

DOEL VAN DE LES:

De leerlingen laten weten dat ze mee gaan doen aan 'Scoren voor Gezondheid'. De leerlingen weten wat er van ze verwacht wordt. De leerlingen worden geacht les 1 uit het werkboek in te vullen. Deze les bevat een tabel die ingevuld moet worden en in week 2 moet worden meegenomen naar school.

NODIG VOOR DE LES:

Les 1 van het werkboek

DOEN:

Informatiebrief 'Scoren voor Gezondheid' meegeven. Deze brief moet door de leerlingen aan de ouders/verzorgers gegeven worden.

Inleiding

"Sporten en spelen is niet alleen leuk, maar ook nog eens erg gezond! En dat is best belangrijk. Want steeds meer kinderen in Nederland bewegen te weinig en eten dingen die niet echt goed voor ze zijn. Door beter na te denken over wat je eet en drinkt, kan je een stuk gezonder leven. En misschien wel net zo fit worden als een echte topsporter."

- > **Wie kan er een paar topsporters noemen? Wat zouden zij allemaal moeten doen om zo goed te zijn?**

"Jullie hebben net topsporters genoemd. Profvoetballers weten als geen ander dat veel bewegen en gezonde voeding goed voor ze is. Zo spelen ze beter, kunnen ze zich beter concentreren op de training en dan maken ze meer doelpunten. Ze zitten echt niet met een zak chips de hele dag voor de televisie of achter de Playstation. De voetballers van Feyenoord willen ons een handje helpen om beter op onze gezondheid te letten. En daarom gaan we met onze school mee doen aan het project 'Scoren voor Gezondheid'!"

Programma

"We gaan de komende 20 weken met onze klas deelnemen aan het project. We hebben een werkboek met daarin allerlei lessen over voeding, gezondheid en bewegen én we gaan verschillende sportieve activiteiten doen."

Wat gaan we precies doen:

- > **een beginclinic op sportvelden in Rotterdam waar spelers bij aanwezig zijn! We gaan jullie conditie testen.**
- > **Jullie krijgen een klassenontbijt.**
- > **We gaan leren over voeding.**
- > **We gaan extra buitenspeelactiviteiten doen.**
- > **Er komt een voetballer in de klas praten over gezond bewegen en eten.**
- > **Een eindclinic bij Feyenoord waarbij jullie een prijs krijgen als jullie goed je best hebt gedaan.**

"Soms moeten jullie thuis wat invullen met je ouders of verzorgers en soms gaan we op school aan de slag in het werkboek. Volgende week gaan we een doel kiezen voor het project. Denk hier maar vast over na, wat zou je na 20 weken bereikt willen hebben?"

GROEPSDOEL KIEZEN

In deze les gaat de klas een groepsdoel kiezen voor de komende 20 weken van het project. Dit groepsdoel wordt vandaag bepaald en volgende week meegenomen naar de beginclinic. Dan wordt het doel samen met een voetballer van Feyenoord genoteerd op een verklaring en ondertekend. Aan dat doel gaan jullie samen werken tot aan de eindclinic. Iedere week zal de leerkracht samen met de leerlingen bepalen in hoeverre leerlingen zich aan het groepsdoel hebben gehouden. Door middel van uw eigen puntensysteem zal het behalen van het groepsdoel visueel worden gemaakt.

DOEL VAN DE LES:

De leerlingen kiezen samen met de leerkracht een groepsdoel. De leerlingen weten dat er wekelijks zal worden geëvalueerd of zij zich goed, gemiddeld of minder goed aan het groepsdoel hebben gehouden.

NODIG VOOR DEZE LES:

Digibord met daarop quote van het team van Feyenoord.
Les 2 'groepsdoel kiezen' in het werkboek (uw eigen puntensysteem)

DOEN:

Ouderbrief beginclinic meegeven
contact opnemen met contactpersoon GGD over de beginclinic.
Uitleg geven hoe het werken aan het groepsdoel zichtbaar wordt gemaakt
Controleren of de studenten les 1 uit het werkboek hebben ingevuld om daarna de resultaten in de klas te bespreken.

Inleiding

“Vorige week heb ik verteld dat we met onze klas mee gaan doen aan het project ‘Scoren voor Gezondheid’. Dit project draait erom kinderen meer te laten bewegen en ze gezonder te laten eten. Het project gaat vandaag van start met het kiezen van een doel. Want we doen niet zomaar mee aan het project. We gaan er voor zorgen dat we in 20 weken een stukje gezonder worden.”

> **Wie heeft er onthouden wat we allemaal gaan doen in die 20 weken? Noem eens een onderdeel?**

“Op school moet je het grootste gedeelte van de dag goed kunnen concentreren. Maar dit lukt niet zomaar. Je moet rustig kunnen werken, je moet niet afgeleid worden door allerlei spulletjes op je tafel en je moet fijn kunnen zitten. Maar, niet alleen een goede werkomgeving is belangrijk voor je concentratie. Voeding, vocht en beweging zijn drie hele belangrijke dingen die je helpen bij goed opletten. Wie te weinig eet en drinkt, voelt zich slap en suf. Wie teveel en ongezond eet en drinkt, krijgt last van vermoeidheid of prikkelbaarheid. Daarnaast moet je voldoende bewegen om je conditie en afweersysteem op peil te houden. Want als die goed zijn, dan werken je hersenen het best en voel je je fris om je goed te kunnen concentreren.”

Doel kiezen

“We weten nu dat voeding en bewegen belangrijk zijn voor de concentratie én voor het krijgen van een gezond lijf. Maar hoe gaan we aanpakken dat we meer gaan bewegen en beter op onze voeding letten? Pak je werkboek. We gaan nu zelf doelen stellen. Straks gaan we met z’n allen het groepsdoel bepalen.

Zorg ervoor dat je doel ook haalbaar en meetbaar is!
Met z’n alle elke dag naar de sportschool is geen haalbaar doel. En minder achter de computer zitten is niet meetbaar. Elke dag twee glazen water drinken op school bijvoorbeeld wel. Iedere week gaan we bepalen of we als groep dit doel goed, matig of minder goed hebben uitgevoerd.

Gebruik uw eigen puntensysteem

Houden we ons iedere week aan het groepsdoel, dan krijgen we aan het eind van de weken een leuke prijs en maken we kans op een extra prijs voor de klas die het beste heeft gepresenteerd.”

- > *Schrijf eens 5 dingen op die je zelf zou willen verbeteren? Denk aan gezonde voeding, meer bewegen, minder computeren enzovoort.*
- > *Schrijf eens 2 dingen op die we ook samen zouden kunnen verbeteren?*
- > *Bedenk welk doel jij het beste vindt. Schrijf dit in het laatste vak. Als iedereen klaar is, mag je jouw doel vertellen. Samen komen we tot een gezamenlijk doel.*
- > *“Wie wil er zijn/haar doel noemen? Waarom denk je dat dit voor onze klas een goed doel is om aan te gaan werken?”*

Doel bewaren

Schrijf het doel op een blaadje. Dit nemen jullie mee naar de beginclinic. Hier wordt jullie groepsdoel op een grote poster geschreven en ondertekend door de leerkracht en een voetballer van Feyenoord. Hang de poster op een zichtbare plek op en herinner de kinderen elke dag aan het doel.

Voorbeelden van doelen zijn:

- Gedurende het project elke dag lopend of fietsend naar school;
- 4 keer in de week alleen maar fruit of groenten eten in de ochtendpauze;
- Maximaal 2 uur per dag TV kijken of achter de computer zitten;
- 2 keer in de week met een paar klasgenoten afspreken om half uurtje buiten te spelen;
- Minimaal 4 glazen water per dag drinken, waarvan 2 op school;
- 6 keer per week minimaal 2 grote opscheplepels groenten eten bij het avondeten;
- Geen snoep, chips of koekje op school eten;
- Geen zoete frisdrank op school drinken.

Extra

Zet de quote van Feyenoord op het digibord.




Veggy

BEGINCLINIC

U vertelt aan de hand van onderstaande instructies wat de leerlingen kunnen verwachten van de beginclinic. U kunt het beste één dag voordat de clinic plaatsvindt de informatie aan de leerlingen overbrengen.

DOEL VAN DE LES:

De leerlingen weten van de beginclinic en wat ze mee moeten nemen.

DOEN:

- Met de leerlingen naar de sportvelden fietsen.
- Bekijken welke leerlingen er niet op de foto mogen.
- BMI berekenen van leerlingen.
- Contracten ondertekenen.

De beginclinic

“Morgen starten we écht met het project Scoren voor Gezondheid. Samen hebben we vorige week een groepsdoel bepaald, waaraan we de komende 20 weken gaan werken.”

• *Weten jullie het groepsdoel nog?*

“Morgen gaan we naar sportvelden in Rotterdam voor de beginclinic. Dit belooft een gezellige en sportieve ochtend te worden. We hebben met z’n allen bepaald aan welk doel we gaan werken in de klas. En dat gaan we morgen op papier zetten. Ik (de juf of meester) zal namens de klas een handtekening zetten op een verklaring. Hiermee geven we aan dat we ons uiterste best gaan doen om het doel te behalen. Een van de Feyenoord-spelers zal ook zijn/haar handtekening zetten op de verklaring en hij/zij zal benieuwd zijn hoe het ons vergaat.”

> *Wat moet je morgen allemaal meenemen en aandoen?*

- Doe een sportbroek en t-shirt/sportshirt aan. Jullie krijgen een Scoren voor Gezondheid t-shirt (als de school van plan is deze uit te delen aan elke leerling).
- Schoenen waarmee je buiten kunt sporten.
- Een boterham of gezond tussendoortje.
- Iets te drinken. Liefst water.
- En natuurlijk goede zin! We gaan er een mooie dag van maken.

> *Belangrijk! Tijdens de beginclinic worden er foto's gemaakt van deze gezellige dag. Bekijk of er op uw school leerlingen zijn die niet gefotografeerd mogen worden.*

Evaluatie clinic

“Hoe vonden jullie de sportdag bij Feyenoord?”

- Waar heb je het meeste van genoten?
- Wat ging goed?
- Waar moest je iets beter je best voor doen?
- Heb je al geprobeerd aan het groepsdoel te werken? Hoe ging het?”

COOPER TEST

U verteld aan de hand van onderstaande instructies wat de leerlingen kunnen verwachten van de Cooper Test. U kunt het beste één dag voordat de test plaatsvindt de informatie aan de leerlingen overbrengen. De Cooper Test wordt door een personeelslid gedaan.

DOEL VAN DE LES:

Door het lopen van de Cooper Test bewust worden van je conditie.

NODIG VOOR DEZE LES:

Ruimte waar de testen afgenomen kunnen worden. Liefst dus tijdens de gymles. De ruimte wordt door een personeelslid vooraf bekeken. Hij/zij zorgt ook voor het nodige materiaal.

DOEN:

Opdracht geven aan de leerlingen om hun ontbijt te fotograferen/tekenen. (Zie les 5)

De Cooper Test

“Morgen gaan we de Cooper Test lopen. Ik zal het aan jullie uitleggen. Voor het project Scoren voor Gezondheid waar we aan meedoen, is het belangrijk om te weten hoe sportief jullie al zijn. Want we proberen in 20 weken een stukje gezonder te worden. Aan het eind van het project lopen we de test nóg een keer.”

De Cooper Test gaat als volgt: morgen gaan de leerlingen naar een voetbalveld en rennen 12 minuten om het veld heen. Je moet zoveel mogelijk rondjes proberen te lopen want het is de bedoeling de grootst mogelijke afstand te bereiken. Je gebruikt hiervoor een voetbalveld omdat de afmetingen daarvan bekend zijn. De lange zijden zijn 100 meter and de korte 50 meter. In totaal is één rondje dus 300 meter. Je kan daardoor makkelijk berekenen hoe ver de leerlingen hebben gelopen in 12 minuten. Kunnen ze niet meer verder rennen? Laat ze dan uitrusten op de bank. Let op: er is geen goed of fout! Een personeelslid geeft de instructies.

> **Wat moet je morgen allemaal meenemen en aandoen? Voor de Cooper Test kunnen de leerlingen best het volgende aandoen:**

- Fijn zittende schoenen waarmee je kan rennen en gymkleding. Voetbal of balletschoenen vallen hier niet onder.
- Een flesje water voor na het rennen.

Extra

Zet de quote van Feyenoord op het digibord.

GEZOND ONTBIJTEN

Les 5 en 6 gaan over ontbijten. Want een ontbijt zorgt ervoor dat je de dag goed begint. De leerlingen leren in deze les wat een goed en gezond ontbijt is, en er wordt gekeken naar het ontbijt gedrag van de klas. Aan de hand van onderstaande instructies kun je de les geven.

DOEL VAN DE LES:

De leerlingen weten wat een gezond ontbijt is.

NODIG VOOR DEZE LES:

- Les 5 in het werkboek.
- Les 6 in het werkboek.
(extra: ontbijt woordzoeker)
- Filmpje over gezond ontbijt.

DOEN:

- Meegeven ouderbrief klassenontbijt. In deze brief wordt het e-mailadres van de leerkracht vernoemd.
- Contact opnemen met contactpersoon van de GGD over het klassenontbijt.

Jouw ontbijt (deze opdracht bij voorkeur op een maandag)

“Vandaag gaan we aan de slag met een les over ontbijten. Jullie krijgen hiervoor een huiswerkopdracht mee die je morgenvroeg moet uitvoeren. Schrijf het in je agenda zodat je het niet vergeet!”

Fotografeer morgenochtend jouw ontbijt. Zet op de foto bij elkaar wat je eet en wat je drinkt. Dus als het een boterham met hagelslag is, een beker melk en een kopje thee, dan zet je dat alle drie op één foto. Deze foto print je thuis uit en neem je mee naar school. Lukt dat niet, dan mogen je ouders/verzorgers de foto ook naar mij mailen.”

> Inventariseren van het ontbijtgedrag

- 1) *Laat de leerlingen de hele lijst ‘wat eet je als ontbijt’ invullen die vernoemd staat in les 5 van het werkboek. Na het invullen kun je op het digibord de lijst oproepen en samen inventariseren wie wat eet en drinkt. Laat de leerlingen hun foto erbij pakken als geheugensteuntje. Deze foto wordt in de volgende les, bij het schoolontbijt, ook gebruikt. Tip: zet de foto's van het ontbijt van leerlingen die ze opgestuurd hebben op het digibord en praat er samen over.*
- 2) *Bespreek de 10 gezonde ontbijtjes die vernoemd staan in het werkboek.*
- 3) *Het werkblad is een vragenlijst die de leerlingen kunnen invullen in hun werkboek les 5 – Gezond ontbijt.*
- 4) *Laat de leerlingen het ontbijtwerkblad les 5 (ontbijten) invullen en breng het volgende week terug naar school en bespreek de resultaten met hen.*

Les gezond ontbijten

“Een goed ontbijt is heel belangrijk om je fit en gezond te voelen. Voetballers eten iedere ochtend een gezond ontbijt zodat ze genoeg vitaminen en mineralen binnen krijgen om er weer goed tegenaan te kunnen. Behalve dat het gezond is, is ontbijten 's ochtends ook gezellig. Samen met je familie aan tafel voordat de drukke dag weer gaat beginnen. Vandaag kom je te weten waar je op kunt letten voor een gezond ontbijt.”

Vertel de leerlingen dat:

- *Een ontbijt ervoor zorgt dat je darmen weer wakker worden na een nacht rusten.*
- *Als je niet ontbijt je bloedsuiker lager wordt en je je daarom minder goed kunt concentreren op school.*

- **Als je niet ontbijt je bloedsuiker lager wordt en je je daarom minder goed kunt concentreren op school.**

- 1) **Zeg uw leerlingen dat ze “Wat eet u als ontbijt - werkblad - les 5” moeten invullen en de resultaten met de leerlingen moeten bespreken.**
- 2) **Bespreek verschillende gezonde ontbijtjes met de leerlingen (2 pagina’s hieronder vindt u 10 voorstellen voor een gezond ontbijt.**

“Wat moet een goed ontbijt voor kinderen bevatten?”

- **Graanproducten (volkorenbrood, muesli)**
- **Halvarine of margarine**
- **Melk en melkproducten (halfvol of mager)**
- **Vleeswaren (liefst mager)**
- **Fruit**

“We hebben al bekeken hoe iedereen ontbijt, maar wie voldoet er aan dit goede ontbijt?”

Vergelijk het ontbijt van de studenten “Wat eet je als ontbijt” met de 10 gezonde ontbijtjes.

“Samen kunnen we een goed ontbijt samenstellen. Wie geeft er als eerste een voorbeeld?”

- 3) **Na met de leerlingen te hebben besproken wat een goed en gezond ontbijt is, laat de leerlingen de quiz invullen in hun werkboek “werkblad les 5”.**
- 4) **Herinner de leerlingen eraan dat ze het ontbijtwerkblad les 5 (ontbijt) moeten invullen.**

Tip: vertel de leerlingen alvast wanneer er een schoolontbijt op het programma staat. Dit wordt verzorgd door de plaatselijke supermarkt. Op die dag hoeven de leerlingen dus niet te ontbijten.

Wat eet je als ontbijt?

Omcirkel wat je eet. In welke groep valt het? Doe je goed werk, of kun je misschien vaker iets anders kiezen? Probeer dan iets van een andere groep.

GROEP 1	GROEP 2	GROEP 3
DIT KUN JE VAAK ETEN	DIT NIET TE VAAK (MAX. IX PER DAG)	DIT ZO WEINIG MOGELIJK (MAX. I PER WEEK)
VOLKORENBROOD, VOLKOREN BESCHUIT, ROGGEBROOD	BRUINBROOD, WITBROOD, KRENTENBROOD, STOKBROOD	CROISSANTJES
HAVERMOUT, BRINTA, MUESLI	CORNFLAKES	ONTBIJTGRANEN MET SUIKER, ZOALS CHOCOPOPS OF CRUESLI
EI, HÜTTENKÄSE, BANANAAN, AARDBEI, KOMKOMMER, TOMAAT	APPELSTROOP, JAM	PINDAKAAS, CHOCOPASTA
KARNEMELK, MAGERE MELK, THEE	HALFVOLLE MELK, CHOCOMEL, VLA	VOLLE MELK, SLAGROOM, ROOMPUDDING
KAAS 20+ OF 30+, SMEERKAAS 20+ OF 30+		BRIE, KAAS 48+, ROOMKAAS, SMEERKAAS 48+, CAMEMBERT 48+
	HAM, KIPFILET OF KALKOENFILET VOOR OP BROOD, KNAKWORSTJE	BACON, BOTERHAMWORST, LEVERWORST, SALAMI
HALVARINE	MARGARINE	BOTER, ROOMBOTER, CHOCOLADE BOTER
AALLE SOORTEN VERS FRUIT, FRUIT UIT DE DIEPVRIES, FRUIT IN BLIK OF POT OP WATER OF EIGEN SAP	VRUCHTENPUREE ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKER	FRUIT IN BLIK OF POT OP SIROOP



10 gezonde ontbijtjes

Ontbijt 1:

- 2 sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Margarine > 80% dun besmeert (2 x 5 gram)
 - 1 plak Goudse kaas. (20 gram)
 - Gebraden gehakt (15 gram)
- 1 Appel (135 gram)
- 1 Beker halfvolle melk (225 ml).

Ontbijt 2:

- 2 Sneetjes donker roggebrood (2 x 45 gram) belegd met
 - 1 Banaan (100 gram)
- 1 Rijstwafel (8 gram)
- 1 Beker sojamelk (225 ml)

Ontbijt 3:

- 2 Sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Halvarine (2 x 5 gram)
 - Appelstroop (15 gram)
 - Smeerkaas 20+ (15 gram)
- 1 Mandarijn (55 gram)
- 1 Beker halfvolle melk (225 ml)

Ontbijt 4:

- 2 Sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Halvarine (2 x 5 gram)
 - Halvajam (15 gram)
 - Tomaat (20 gram) + kaas 30+ (20 gram)
- 1 Glas sinaasappelsap (150 ml)

Ontbijt 5:

- 2 Sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Halvarine (2 x 5 gram)
 - Rosbief (15 gram)
 - Gekookt ei (50 gram)
- 1 Kiwi (75 gram)
- 1 Beker drinkyoghurt (225 ml)

Ontbijt 6:

- Bord havermoutpap (250 gram) *
- 1 Glas sinaasappelsap (150 ml)
- 1 Beker karnemelk (225 ml)

Ontbijt 7:

- Zachte muesli met yoghurt (200 gram)*
- 1 Glas sinaasappelsap (150 ml)

Ontbijt 8:

- 2 Sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Halvarine (2 x 5 gram)
 - Schouderham (15 gram)
 - Vruchtenhageslag (15 gram)
- 1 Sinaasappel (120 gram)
- Beker halfvolle melk (225 ml)

Ontbijt 9:

- 2 Sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Halvarine (2 x 5 gram)
 - Gebakken ei (50 gram)
- 1 Glas sinaasappelsap (150 ml)
- Beker halfvolle melk (225 ml)

Ontbijt 10:

- 1 Sneetje volkorenbrood (35 gram) belegd met
 - Halvarine (5 gram)
 - Pindakaas (15 gram)
- 1 Krentenbol (35 gram) belegd met
 - Halvarine (5 gram)
- 1 Banaan (100 gram)
- Beker halfvolle melk (225 ml)

Er kan tussen alle bestanddelen van het ontbijt gevarieerd worden. Zolang het ontbijt maar het volgende bevat:

- Koolhydraat bestanddeel (volkorenbrood, roggebrood, knäckebröd, havermoutpap, zachte muesli);
- Zuivel bestanddeel (melk, kaas, smeerkaas, yoghurt);
- Fruit bestanddeel (appel, banaan, kiwi, sinaasappel(sap), grapefruit(sap));
- Drinken (thee, melk, sap)

Ontbijt Quiz

Ontbijten is natuurlijk heel belangrijk!

Veel mensen ontbijten met brood dus daarom hebben we daar een kleine quiz voor verzonnen. Deze quiz is natuurlijk ook leuk voor kinderen die iets anders eten bij het ontbijt.

De opties die vetgedrukt staan, zijn de correcte antwoorden.

Vraag de leerlingen het goede antwoord te omcirkelen.

Vraag 1

WELKE BOTER BEVAT HET MINSTE VET?

- a) Margarine
- b) Halvarine**
- c) Roomboter

Vraag 2

WELKE VITAMINES ZITTEN ER IN BROOD?

- a) Vitamine B1 en B6**
- b) Vitamine D en B12
- c) Vitamine A en C

Vraag 3

WAT IS BELANGRIJK OM TE ETEN BIJ HET ONTBIJT?

- a) Koolhydraten, want die geven snel energie**
- b) Vet, want die zorgt voor een betere weerstand van het lichaam
- c) Eiwitten, want die zorgen ervoor dat je sneller wakker wordt

Vraag 4

WAT ZIT ER NIET VEEL IN BROOD?

- a) Ijzer
- b) Koolhydraten
- c) Vet**

Vraag 5

ALLES BIJ ELKAAR GETELD (KNEDEN, RIJZEN EN BAKKEN) DUURT HET MAKEN VAN EEN GROOT BROOD...

- a) 1 uur**
- b) 3 kwartier
- c) Ruim 3 uur

Vraag 6

WELKE KAAS IS HET GEZONDST?

- a) 20+ kaas**
- b) 30+ kaas
- c) 48+ kaas

Vraag 7

VOLKOREN BROOD WORDT GEBAKKEN VAN...

- a) Tarwebloem, roggemeel en haveremout
- b) Volkorenbloem
- c) Van meel waarvoor de hele korrel (kern, kiem en zemel) wordt gebruikt**

Vraag 8

HOEVEEL PROCENT VAN DE AANBEVOLEN DAGELIJKSE HOEVEELHEID LEVERT EEN GOED ONTBIJT GEMIDDELD?

- a) 10-15%**
- b) 5-10%
- c) 15-20%

Vraag 9

HOEVEEL SNEEËN BROOD MOET JE PER DAG ETEN VOLGENS HET VOORLICHTINGSBUREAU VOOR VOEDING?

- a) 1-2 boterhammen per dag
- b) 3-5 boterhammen per dag**
- c) 6-8 boterhammen per dag

Vraag 10

ALS JE NIET ZO VAN BROOD HOUDT BIJ HET ONTBIJT, MAAR WEL GEZOND WILT ONTBIJTEN, WAT KUN JE DAN OOK ETEN?

- a) Krokante muesli met volle yoghurt
- b) Muesli met magere yoghurt**
- c) Alleen een bakje yoghurt

HET KLASSENONTBIJT

In deze les wordt er door een plaatselijke supermarkt een heerlijk schoolontbijt bezorgd. De leerlingen hebben in de vorige les geleerd wat een gezond ontbijt kan bevatten. Samen met een personeelslid eten jullie een ontbijt in de klas en praten jullie over ontbijten.

DOEL VAN DE LES:

Met de leerlingen ontbijten en hen laten zien wat een gezond ontbijt inhoudt.

NODIG VOOR DE LES:

- (Papieren) bordjes
- Bestek
- Bekertjes
- Servetten
- (Zelfgemaakte) placemats

DOEN:

- Bespreek de opdracht die genoemd staat in les 5.
- Vertel de leerlingen dat ze de vragenlijst 'sport-en beweeggedrag' uit les 7 moeten invullen en weer ingevuld terug mee moeten nemen voor de aanvang van les 7.

Het klassenontbijt

“Vandaag gaan we lekker ontbijten met z’n allen. Hebben jullie al trek? Ik kan me voorstellen dat je wel iets lust, omdat je normaal natuurlijk al een stuk vroeger eet. Pak de foto van je eigen ontbijt er maar eens bij. Straks, als we aan het eten zijn gaan we de ontbijtjes op de foto’s vergelijken met wat je nu voor je neus hebt.”

- > *Noteer op het digibord wat er allemaal op tafel staat. Waarom zijn voor deze producten gekozen? (omdat het mager is, omdat er volkoren in zit, omdat er goede vetten in zitten etc.)*

Klassengesprek

“Welke verschillen zie je tussen jouw ontbijt op de foto en wat je nu eet?”

“Wat eet je liever?”

“Wat vind je lekker in dit klassenontbijt? En wat niet?”

“Wat proef je nu dat je toch wel heel lekker vindt, maar dat niet gedacht had?”

“Wat zou je in je eigen ontbijt kunnen aanpassen?”

HEB JE VANDAAG AL IETS AAN ONS GROEPSDOEL GEDAAN? WAARDOOR LUKTE HET?

Weetjes over ontbijt

- Het woord ontbijt bestaat oorspronkelijk uit twee delen: ‘ont’ betekent voorafgaand aan. Het woord ‘bijt’ is afgeleid van bijten oftewel eten. Dat betekent dat ontbijt gezien wordt als ‘het beginnen aan eten’
- Een traditioneel Nederlands ontbijt bestaat vooral uit een lichte broodmaaltijd.
- In België bestaat het ontbijt uit croissants en/of brood.
- Tot het traditionele Engels ontbijt behoren toast met eieren, plakjes uitgebakken spek, worstjes en witte bonnen in tomatensaus.

BEWEEGGEDRAG EN BUITEN-SPEL

In deze les wordt er geïnventariseerd hoe met het beweeggedrag van de leerlingen is. De vragenlijst hiervoor moeten de leerlingen thuis invullen, samen met hun ouders/verzorgers. De lijsten worden besproken in de klas. Een personeelslid geeft later in de week buiten een les over spelletjes in het speekwartier.

DOEL VAN DE LES:

De leerlingen inventariseren hun eigen beweeggedrag.

De leerlingen ontdekken nieuwe vormen van spelletjes voor het speekwartier.

NODIG VOOR DEZE LES:

- De vragenlijst 'sport-en beweeggedrag' uit les 7
- Kwartier langere buitenspeeltijd.

Vragenlijst sport- en beweeggedrag

Leerkracht: "Jullie krijgen van mij een lijst mee naar huis waarmee we gaan kijken hoeveel jullie buiten de gymlessen om bewegen. Het is belangrijk dat je deze lijst samen met je ouders of verzorgers invult, omdat er ook vragen voor hen in staan. Neem deze lijst over 2 dagen weer mee naar school."

Het beweeggedrag bespreken (bij voorkeur twee dagen later)

Op het digibord kun je inventariseren hoeveel de leerlingen bewegen. Reken met de leerlingen bijvoorbeeld percentages uit: "hoeveel procent van de leerlingen doen er aan sport" of "hoeveel procent van de leerlingen zijn lid van een sportvereniging".

Buiten-spel

Een personeelslid laat vandaag de klas tijdens een pauze extra bewegen. De personeelslid komt in de klas vertellen wat de bedoeling is. Hij of zij heeft een goed uit te voeren spel ontworpen, dat de leerlingen deze week in de pauze samen kunnen spelen. Vandaag wordt het spel geoefend en gespeeld.



GEZONDE VOEDING

In les 8 en 9 leren de leerlingen over gezonde voeding en bewust kiezen van voedingsmiddelen. In de lessen wordt ingegaan op de Schijf van Vijf, wat gezond voedsel is en welke keuzes er zijn. De twee lessen zijn een voorbereiding op het supermarktbezoek van les 10.

DOEL VAN DE LES:

De leerlingen ontwikkelen kennis over gezonde voeding.

NODIG VOOR DE LES:

- Digibord met afbeelding van de Schijf van Vijf.
- Digibord met afbeelding voeding van een dag.
- Werkblad gezonde voeding.
- Weegschaal.
- 1 Zak sla (zonder de grammen zichtbaar).
- 1 Zak wortelen (zonder de grammen zichtbaar).
- 200 Gram gekookte pasta (is \pm 100 gram ongekookte pasta).
- 3 Aardappelen.
- Maatbeker met bekertje en water.
- Boterhammen en fruit dat de leerlingen bij zich hebben.
- (Oude) tijdschriften en supermarktfolders.

DOEN:

- Brief meegeven waarmee de ouders zich kunnen opgeven voor het supermarktbezoek.
- Opdracht: verpakking van voedingsmiddelen mee laten nemen door de leerlingen.

Inleiding gezonde voeding, hoe gezond eet jij?

“Als je kijkt naar wat je op een dag eet, dan zitten daar dingen bij waar je lijf echt iets aan heeft zoals groenten en fruit. Maar ook dingen die je niet zoveel goeds opleveren. Van dit voedsel word je hooguit zwaarder, maar niet veel gezonder. Je hebt dat verschil vast niet altijd in de gaten. Bovendien kies je niet altijd alles zelf, je ouders/verzorgers kiezen vaak wat er op tafel komt. Als zij er niet zo op letten, is het lastiger om zelf gezond te eten. Als je drie keer per dag een goede maaltijd eet en af en toe snoep of een snack eet dan is dat prima. Eet je niet elke dag groenten en fruit en wel regelmatig chips en snoep? Of drink je veel frisdrank? Dan kan dat beter.”

- > *Wat versta jij onder gezond eten?*
- > *Welk gezond voedsel heb jij gisteren bij het avondeten gegeten?*
- > *Wie heeft er gisteren gesnoept? Steek je vinger op.*
- > *Wie heeft er gisteren chips gegeten? Steek je vinger op.*
- > *Wie heeft er gisteren frisdrank gedronken? Steek je vinger op.*

Opdracht 1

- > *Roep de Schijf van Vijf op via het digibord.*
- > *Wat zie je allemaal staan?*
- > *In welke categorieën kun je de verschillende vakken indelen?*
- > *Wat betekenen de regels in het midden van de Schijf van Vijf?*

“In eten en drinken zitten allerlei voedingsstoffen die je lijf nodig heeft, zoals eiwitten, vetten, vitamines en mineralen. Als je eet volgens de Schijf van Vijf zorg je dat je ze allemaal binnenkrijgt. Op de Schijf van Vijf zie je vakken met verschillende soorten eten en drinken. Uit al die vakken moet je elke dag iets nemen. Hoe groter het vak, hoe meer je ervan moet nemen. Veel groenten en fruit dus en weinig vetten en oliën.

Koek, snoep en chips zitten niet in de Schijf van Vijf. Er zitten weinig gezonde stoffen in en je kunt er zwaar van worden. Maar het betekent niet dat je zo nooit meer mag hebben. Als je goed eet uit de Schijf van Vijf en je sport en speelt veel buiten, dan kan je soms een ongezonder tussendoortje nemen. Relaxt omgaan met eten is fijn.”



> **Pak allemaal je werkboek, de eerste opdracht gaat over de Schijf van Vijf. Bespreek de opdracht na. (Schijf van Vijf opdracht 1 in het werkboek)**

- Laat de leerlingen een maaltijd samenstellen op basis van de Schijf van Vijf, door plaatjes uit tijdschriften en folders te knippen. Laat de leerlingen een mooie collage/compositie van de plaatjes maken. De werkstukjes kunnen eventueel opgehangen worden.

Opdracht 2

> **Zet op het digibord het voorbeeld 'Voeding van één dag' op. Ga met de leerlingen in gesprek: eet jij op deze manier? Vind je het er veel op lijken? Wat doe jij anders?**

“Voor kinderen en volwassenen is de hoeveelheid groenten, fruit en andere voedingsstoffen die je binnen moet krijgen anders. Laten we eens kijken hoeveel jullie per dag eigenlijk binnen moet krijgen. Pak hiervoor je werkboek.

Benodigde hoeveelheid voeding per dag:

Dagelijks:

- 200 gram fruit (2 stuks)
- 150–200 gram groenten (3–4 grote opscheplepels)
- 150–200 gram aardappelen, rijst, of pasta (3–4 grote opscheplepels)
- 140–175 gram brood (4–5 sneetjes)
- Minstens 3 porties zuivel, zoals melk en yoghurt
- 80–100 gram vlees of eieren
- 15 gram bak-, braad- of frituurproduct (1 eetlepel).
- Probeer zachte margarine, vloeibare bak- en braadvet te vervangen door plantaardige oliën zoals olijfolie.

Wekelijks:

- Wekelijks peulvruchten eten.
- Eet één keer per week vis, bij voorkeur vette vis.

Ga met de leerlingen bepalen hoeveel stuks ze moeten eten of hoeveel scheppen ze op hun bord moeten doen. Gebruik hiervoor een weegschaal en de meegebrachte producten. De leerlingen kunnen de wortels natuurlijk na het wegen opeten!

Vraag bijvoorbeeld:

- > **Hoeveel stuks is 200 gram fruit? Hoeveel kilo is dit?**
- > **Hoeveel gram weegt deze zak sla? Lijkt het veel?**
- > **Hoeveel wortelen zouden er in 150 gram groente gaan?**
- > **Twee sneetjes brood, hoeveel gram is dat?**
- > **150 Gram pasta, weeg dat eens af. Schep het eens op een bord, is het veel?**

Onthoud dat twee stuks fruit niet twee aardbeien zijn. Eén stuk wordt gerekend ter grootte van een appel of kiwi. Voor aardbeien, druiven of kersen wordt een schaalte gerekend.

Les

Groenten eten

“We weten inmiddels hoeveel voedsel we nodig hebben om gezond de dag door te komen. En groenten eten is daar een belangrijk onderdeel van. Veel kinderen vinden groenten niet zo lekker en daarom proberen ze er soms zo weinig mogelijk van te eten. We hebben net de zak sla afgewogen. We hebben gezien dat het lijkt alsof er heel veel groenten in de zak zit. Maar eigenlijk is het maar een kleine hoeveelheid. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor verse spinazie. Groenten die veel ‘minder’ worden als ze uit de pan komen, noemen we slinkgroenten. Slinken betekent ‘afnemen’ of ‘ineenkrimpen’. Een grote zak spinazie van bijvoorbeeld 500 gram slinkt in de pan tot 250 gram. Dat betekent dat je er eigenlijk net genoeg aan hebt voor twee personen. Het is belangrijk om daar rekening mee te houden.”

Sommige groenten hebben een afvalfactor.

> **Wat betekent een afvalfactor? (Groenten waar steel en bladeren nog vanaf gaan zoals bloemkool, broccoli en prei)**

“Dat betekent dus, net als bij slinkgroenten dat er minder grammen overblijven dan je in eerste instantie zou denken. Let hierop. Het beste is om gekookte/gewokte groenten te wegen om erachter te komen hoeveel gram je opgeschept hebt.”

> **Vraag de studenten: Kan je een manier bedenken om meer groenten binnen te krijgen als je het niet zo lekker vindt 's avonds of teveel?**

- Plakjes komkommer op brood
- Plakjes tomaat op brood
- Snoeptomaatjes mee naar school
- Worteltjes mee naar school
- Grappige poppetjes maken van groenten en dan opeten
- Bereiding veranderen: gewokt, gekookt, rauw

Opdracht 3

Groenten en Fruit Quiz

Groenten en fruit eten is natuurlijk heel belangrijk. Daarom voor jullie deze quiz om alles te weten over groenten en fruit. *De opties die vetgedrukt staan, zijn de correcte antwoorden. Vraag de leerlingen het goede antwoord te omcirkelen.*

Vraag 1

WELKE VITAMINES ZITTEN ER VEEL IN GROENTEN EN FRUIT?

- a) Alle vitamines zitten erin.
- b) Er zitten haast geen vitamines in.
- c) **Er zitten vooral veel vitamine C in.**

Vraag 2

ALS JE GEEN GROENTEN LUST, KUN JE DAN ALLEEN FRUIT ETEN?

- a) In plaats van groenten kun je dan appelmoes eten.
- b) Als je meer dan 5 stukken fruit eet, kan dat.
- c) **Nee, groenten en fruit kun je niet door elkaar vervangen.**

Vraag 3

WAT IS HET GEZONDST?

- a) Spruitjes, want die hebben alle stofjes die je nodig hebt.
- b) **Afwisselen, want alle groenten hebben net wat weer wat andere stofjes.**
- c) Boontjes, want die vindt bijna iedereen lekker.

Vraag 4

PER DAG HEB JE TOT 12 JAAR 150 GRAM GROENTEN NODIG. HOEVEEL GROENTEN ZIJN DAT?

- a) **Drie groentelepels met gekookte groenten.**
- b) Vier groentelepels met gekookte groenten.
- c) Twee groentelepels met gekookte groenten.

Vraag 5

HOEVEEL IS 2 STUKS FRUIT?

- a) **Een peer en een schaalpje druiven.**
- b) Twee partjes appel.
- c) Twee keer een mond vol.

Vraag 6

WAT IS ENERGIEBALANS?

- a) Je verbruikt meer energie dan je binnen krijgt.
- b) Je krijgt meer energie binnen dan dat er uit gaat.
- c) **Je neemt evenveel energie op als dat je verbruikt.**

Vraag 7

HOEVEEL MINUTEN MOET JE MINIMAAL PER DAG BEWEGEN?

- a) 20 minuten.
- b) **30 minuten.**
- c) 40 minuten.

Vraag 8

WELKE VETSOORT IS HET GEZONDST?

- a) **Onverzadigd.**
- b) Verzadigd.
- c) Oververzadigd.

Vraag 9

HOEVEEL SNEETJES BROOD Zouden JULLIE PER DAG MOETEN ETEN?

- a) 1-3 sneetjes.
- b) **3-5 sneetjes.**
- c) 5-7 sneetjes.

Vraag 10

WAAR KOMT DE C VAN VITAMINE C VANDAAN?

- a) Cactus.
- b) Calorieën.
- c) **Citrusvruchten.**

Vraag 11

WAAROM IS HET BETER VOLKORENBROOD TE ETEN DAN WIT BROOD?

- a) Bevat meer calorieën.
- b) Bevat meer smaak.
- c) **Bevat meer vezels.**

LES

9

BEWUST LEZEN OVER VOEDING

In deze les leren de kinderen hoe ze verpakkingen van voedsel bewust kunnen lezen. Ze leren wat er precies op staat en wat een gezonde keuze is. De leerlingen hebben zelf verpakkingen meegenomen om te ontdekken wat allemaal in voeding zit.

DOEL VAN DE LES:

De leerlingen ontwikkelen vaardigheden om verpakkingen te lezen.

De leerlingen kunnen een gezondere keuze maken.

NODIG VOOR DEZE LES:

- Verpakkingen van voeding.

DOEN:

Herhalingsbrief meegeven waarmee de ouders zich kunnen opgeven voor het supermarktbezoek

Verpakkingen, wat staat er eigenlijk op?

“Vorige week hebben we geleerd dat je met de Schijf van Vijf gezond kunt eten. Je hebt iedere dag brood, groenten en fruit nodig om goed te kunnen functioneren. Maar je eet ook andere producten zoals koekje of crackers en je drinkt sap of melk uit een pak. Maar weet je dan precies wát je eet of drinkt? Op de verpakking van voeding staat een heleboel informatie. Hoe kies je wat goed voor je is? Fabrikanten moeten op de verpakking zetten wat erin zit en vandaag gaan we leren wat het allemaal voor ons inhoudt.”

- > *Laat de leerlingen de verpakkingen die ze meegenomen hebben, op hun tafeltje zetten.*
 - > *Wat hebben ze meegenomen, wat staat er allemaal op de verpakking?*
 - > *Waar kun je lezen wat er in de verpakking zit?*
 - > *Laat de leerlingen zoeken naar de voedingswaardentabel: wat staat er allemaal op?*
- “Fabrikanten moeten op de verpakking vermelden wat ergens in zit. Deze informatie is verplicht”:
- De naam van het product.
 - De hoeveelheid (dus grammen, liters of stuks).
 - Welke ingrediënten en toevoegingen er in zitten.
 - Hoe en tot wanneer je het product kunt bewaren.
 - Gegevens van de fabrikant.
 - Voedingswaarde.
- > *Laat de leerlingen hun werkboek pakken. Ze gaan in tweetallen een verpakking bestuderen en noteren wat er allemaal in zit. De uitleg over natrium e.d. volgt na de opdracht.*
 - > *Welke ingrediënten zijn gevonden?*
 - > *Waarom zetten fabrikanten hoeveelheden per pak en per portie erop?*
 - > *Wat is natrium? (een bestanddeel van zout. Hierover volgt later meer.)*
 - > *Hoeveel grammen natrium of suiker zitten er in het voedsel?*
 - > *Wat is energie? (dit zijn de calorieën die erin zitten. Hierover volgt later meer.)*
 - > *Wie heeft er een product met een gezondheidslogo? (Hierover volgt later meer.)*



Calorieën, natrium ingrediënten en THT

“Bij bewegen gebruik je calorieën. Calorieën heb je nodig voor alles wat je doet, het is een soort benzine waar jouw motor op draait. Calorieën worden op verpakkingen ook als ‘energie’ aangeduid. Deze benzine, de calorieën dus, krijg je binnen met alles wat je eet en drinkt. Maar als je meer calorieën binnenkrijgt dan je verbrandt met bijvoorbeeld sporten of buitenspelen, dan slaat je lichaam ze op als vet. We gebruiken calorieën om producten te vergelijken met dezelfde hoeveelheid. We schrijven calorieën als kcal.”

“Op de meeste etiketten staat het woord natrium. We hebben net al geleerd dat natrium in zout zit. Samen met nog iets anders krijg je dan keukenzout. Dat is het witte zout uit het zoutvaatje. Eén gram natrium staat gelijk aan 2,5 gram keukenzout. Als je op een etiket ‘natrium’ tegenkomt, moet je dit vermenigvuldigen met 2,5 om de hoeveelheid zout te krijgen. Het advies is om niet meer dan 6 gram zout te eten per dag. Dat kun je vergelijken met 2,4 gram natrium. Teveel zout eten kan leiden tot hart- en vaatziekten.”

“Ingrediënten zijn de stoffen die in het product zitten. Het ingrediënt waarvan het meest gebruikt is staat bovenaan. Bij de ingrediënten staan ook de hulpstoffen, zoals smaakstoffen en kleurstoffen weergegeven.”

- > **Welke ingrediënten stonden bovenaan op jouw verpakking?**
- > **Wie heeft er een product met meer dan 300 calorieën per 100 gram/ml? Is dat veel denk je?**

“Op de verpakkingen staat ook een houdbaarheidsdatum, die noemen we THT: tenminste houdbaar tot. Het betekent dat de fabrikant belooft dat het product tot die datum van goede kwaliteit is. De THT-datum vind je op producten die niet zo snel bederven zoals groente in blik, koekjes of meel.

De TGT-datum betekent ‘te gebruiken tot’. Dit product kun je maar tot die datum gebruiken omdat het anders over de datum en dus bedorven is. Dit staat bijvoorbeeld op vlees, vis, kop of voorgesneden groenten zoals sla.”

> Wie heeft er een product met een lange houdbaarheidsdatum? Bijvoorbeeld 2022 of 2023?

Logo's

> Roep de afbeeldingen van logo's op via het digibord

“Tegenwoordig vind je op steeds meer verpakkingen logo's. Jullie hebben er al een aantal gevonden. Kijk maar eens mee op het digibord. Het blauwe logo heet het GDA-logo. Dit betekent in het Engels Guideline Daily Amount. In het Nederlands is dat Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH). Er staat dan met procenten bij hoeveel dat is van wat je totaal per dag nodig hebt. En als dat bijvoorbeeld op een Mars 20% is, dan betekent dat dat je nog maar 80% voor je andere eten ‘over’ hebt.”

- > **Laat de leerlingen in het werkboek een tekening maken van een product dat meegebracht werd en dat een logo of ‘vinkje’ draagt. Het gaat om les 9 ‘bewust lezen over voeding’ in het werkboek.**

Caloriewijzer Quiz

De opties die vetgedrukt staan, zijn de correcte antwoorden. Vraag de leerlingen het goede antwoord te omcirkelen.

Vraag 1

HOEVEEL MOET JE ALS KIND BEWEGEN OM FIT EN GOED GEZOND TE BLIJVEN?

- a) Minimaal een half uur per dag.
- b) Minimaal een uur per dag.**
- c) Als je 2x per week mee doet aan gym op school is dat genoeg.

Vraag 2

HOE KAN JE ERVOOR ZORGEN DAT WATER EN VET ZICH MENGEN?

- a) Door heel hard te kloppen.
- b) Door emulgator toe te voegen.**
- c) Door eiwit toe te voegen.

Vraag 3

WAT IS VAN DE VOLGENDE DRIE MOGELIJKHEDEN HET BESTE OM BLESSURES TE VOORKOMEN?

- a) Alleen binnen sporten.
- b) Niet te vaak sporten.
- c) Zorgen voor een goede warming-up**

Vraag 4

WAT KUN JE HET BESTE DOEN NA EEN ZWARE SPORT INSPANNING?

- a) Meteen gaan douchen.
- b) In een rustig tempo even door blijven bewegen en daarna iets warmes aandoen.**
- c) Zorgen dat je spieren gauw weer koud worden.

Vraag 5

WAT GEEF JE AAN MET KILOCALORIEËN (KCAL)?

- a) De hoeveelheid vet dat in het eten zit.
- b) De hoeveelheid energie dat in het eten zit.**
- c) Het gewicht van het eten.

Vraag 6

WAT REKEN JE UIT MET BMI?

- a) Of je suikerziekte hebt.
- b) Of je genoeg beweegt.
- c) Of je een gezond gewicht hebt.**

Vraag 7

WAAROM IS HET BELANGRIJK EEN WARMING-UP TE DOEN BIJ HET SPORTEN?

- a) Je krijgt er een veel betere techniek door.
- b) Het verkleint het risico van een blessure, doordat je je spieren langzaam opwarmt.**
- c) Een warming-up is niet zo belangrijk.

Vraag 8

WAT IS MELKZUUR?

- a) Een goed ontbijt.
- b) Een afvalstofje dat je spieren vormen als je heel hard sport.**
- c) Een stofje wat er voor zorgt dat je spieren soepeler worden.

Vraag 9

HOEVEEL PROCENT VAN ALLE MENSEN IN NEDERLAND BEWEGEN NIET GENOEG?

- Nederland:
- a) 75%**
 - b) 50%
 - c) 25%

Vraag 10

WAT KUN JE HET BESTE DRINKEN BIJ HET ETEN?

- a) Light frisdrank.
- b) Vruchtensap.
- c) Water.**

Vraag 11

WAT WORDT BEDOELD MET GEVARIEERD ETEN?

- a) *Elke dag uit alle schijven van de Schijf van Vijf iets eten.*
- b) Geen snoep en patat meer eten.
- c) Elke dag hetzelfde eten.

Vraag 12

HOEVEEL STUKS FRUIT MOET JE GEMIDDELD PER DAG ETEN?

- a) 1 stuk.
- b) *2 stuks.*
- c) Hoeft niet iedere dag.

Vraag 13

WAAROM IS ONTBIJTEN ZO BELANGRIJK?

- a) *Het zet je spijsvertering op gang en het verbetert je concentratie.*
- b) Zodat je genoeg melkproducten binnen krijgt.
- c) Het maakt je spieren steviger en verbetert je conditie.

Vraag 14

WAAROM GA JE BIJ HET BEWEGEN EN SPORTEN SNELLER ADEM HALEN?

- a) Omdat je hartfrequentie lager wordt
- b) Om al het zweet kwijt te raken.
- c) *Omdat je spieren meer zuurstof nodig hebben.*

Vraag 15

HOEVEEL KILOCALORIEËN ZITTEN ER ONGEVEER IN EEN SINAASAPPEL?

- a) 10 kcal.
- b) *55 kcal.*
- c) 200 kcal.

Vraag 16

WELKE ETENSWAREN BEHOREN TOT DEZELFDE SCHIJF IN DE SCHIJF VAN VIJF?

- a) Broccoli, banaan, wortel, sla en pasta.
- b) Brood, boter, aardappelen en rijst.
- c) *Vlees, vis, ei en melk.*



HET SUPERMARKTBEZOEK

Vandaag gaan de leerlingen in groepen een speurtocht doen door de supermarkt. Ze hebben daarbij een werkboekje waarin opdrachten staan die ze verspreid over de winkel kunnen uitvoeren. De speurtocht staat onder leiding van een personeelslid; hij of zij doet ook de nabespreking met de leerlingen. Per klas kunnen de opdrachten verschillen. Het personeelslid spreekt van tevoren met de leerkracht af welke opdrachten uit het werkboekje gekopieerd moeten worden.

DOEL VAN DE LES:

De leerlingen brengen hun opgedane kennis uit de lessen in de praktijk tijdens de speurtocht.

De leerlingen ontdekken hoe ze verleid worden om producten te kopen.

De leerlingen kunnen verpakkingen lezen en daarnaar handelen.

NODIG VOOR DEZE LES:

Voor elke leerling kopieën van de betreffende opdrachten uit het werkboekje.

Begeleiders.

DOEN:

- Leerlingen + begeleiders in groepen van 6 indelen (+ een begeleider).
- Personeelslid instrueert de leerlingen. Uitleggen van de regels van de supermarkt.

Het werkboekje kun je printen of kopiëren uit de werkmap. De werkbladen liggen niet op volgorde. De leerkracht/begeleider kan per groepje zelf een volgorde in de werkbladen aanbrenge, zodat de groepjes elkaar niet in de weg staan bij de opdrachten. Ieder groepje kan starten met een ander onderdeel.

“Vandaag gaan we in de supermarkt in een groepje op pad om opdrachten te doen en rond te speuren. Natuurlijk lees je de verpakkingen. Wat staat er allemaal op en wat betekent dat? Je kunt zo zelf uitzoeken hoe het zit met jouw favoriete eten en drinken. Is het gezond en kun je het vaak nemen? Of is het meer iets voor af en toe? Ondertussen zie je ook nog eens hoe het allemaal werkt in een supermarkt. Want voor de nabespreking mag je zelfs achter de schermen, waar normaal alleen het personeel komt.”

De regels van het supermarktbezoek:

- > *Je blijft tijdens de hele speurtocht in de buurt van je begeleider. Je weet al wie dit is.*
- > *Je rent niet in de supermarkt.*
- > *Je praat op een normaal volume.*
- > *Alle producten die je uit het schap pakt, zet je ook weer netjes terug. Dus met de goede kant naar voren en op de juiste plaats.*
- > *Wanneer je met vers voedsel een opdracht moet doen, doe je dit samen met je groepje en je begeleider.*
- > *Je gaat niet in de kratten met vers voedsel graven! Andere mensen moeten dit nog eten!*
- > *Je eet niks ongevraagd op! Verpakkingen blijven dicht.*
- > *Het personeel van de supermarkt is de baas. Als zij iets vragen of zeggen, luister je daarnaar.*

GEZOND TUSSENDOORTJE

In deze les leren de leerlingen hoe ze een gezond tussendoortje kunnen kiezen. Tijdens de voorgaande twee lessen en het supermarktbezoek hebben ze geleerd over gezonde voeding.

DOEL VAN DE LES:

De leerlingen leren welke tussendoortjes gezond zijn. De leerlingen kennen alternatieven voor ongezondere producten. De leerlingen leren hoeveel suiker er in dranken zit.

NODIG VOOR DEZE LES:

- Bakje met 30 gram chips.
- Digibord afbeelding tussendoortjes.
- Digibord met afbeelding dranken.
- ± 200 suikerklontjes.

Tussendoortjes

“Het menselijk gebit kan ongeveer 7 eet momenten per dag aan. Dat betekent wanneer je 3 hoofdmaaltijden eet (ontbijt, lunch en avondeten) dat je maximaal 4 tussendoortjes kunt eten. Maar, wat voor tussendoortjes eten jullie eigenlijk? Gezonde? Snoep? Cola, Fanta, Energydrank of Fristi? Veel snoep is slecht voor je gebit, maar ook voor je gezondheid. Er zit veel suiker in snoep, maar ook in frisdrank. Vandaag gaan we eens kijken hoeveel suiker je eigenlijk binnenkrijgt op een dag en hoe je een gezond tussendoortje kunt kiezen.”

Laat de leerlingen hun tussendoortjes voor het speelkwartier erbij pakken. Inventariseer wie wat eet:

- Koek en snoep
- Fruit
- Hartig
- Groentenknabbels

“Omdat de tussendoortjes die jullie eten eigenlijk als kleine maaltijden gezien moeten worden, is het belangrijk om te kiezen voor gezonde hapjes. Natuurlijk is er niets mis met zo nu en dan een koekje of snoepje. Maar alternatieven zijn net zo lekker! Wat zouden we kunnen kiezen?” Vraag de leerlingen om voorbeelden te noemen:

Alle fruit, cracker met 20+ kaas, soepstengel, rijstwafel, popcorn, zoute stokjes, komkommer, worteltjes, augurk, reepjes paprika.

Kijk vanavond eens bij je ouders in de koelkast. Wat zou jij morgen mee kunnen nemen? Laat op het digibord zes foto's van tussendoortjes zien. Vertel dat dit tussendoortjes zijn. Laat de leerlingen één bakje chips van 30 gram zien. Die hoeveelheid moeten ze vergelijken.

- > **Zet met de leerlingen tussendoortjes op volgorde van gezond naar ongezond. Wie heeft op z'n eigen blaadje goed? De volgorde is (van minste calorieën naar meeste calorieën): rozijnen, Japanse mix, popcorn, light chips, chips, pinda's**
- > **Welke tussendoortje op de foto's vind jij lekker? Is dit een verstandige keuze?**

Laat de leerlingen hun drinken voor de pauze er eens bij pakken. Wie drinkt wat? En hoeveel drinken ze van dit product? En van andere producten?

- Melk of melkproduct zoals Fristi
- Water
- Vruchtensap
- Frisdrank

Suikerklontjesspel

Samen met de leerlingen ga je het suikerklontjesspel doen om de kinderen bewust te maken van de hoeveelheid suiker die er in dranken zit.

Vorm tweetallen en geef ieder tweetal 10 suikerklontjes. Roep op het digibord de afbeelding van 7 dranken op. Benoem de drank en laat de leerlingen het aantal suikerklontjes neerleggen, hoeveel suiker ze denken dat het product bevat.

- 1) Halfvolle melk (pakje 200 ml) 2 klontjes
- 2) Chocomel (pakje 200 ml) 6 klontjes
- 3) Cola (blikje 3.3 cl) 7 klontjes
- 4) Light frisdrank (blikje 3.3 cl) 0 klontjes (de zoetstof die erin zit is niet goed voor kinderen, maximaal 2 glazen per dag!)
- 5) Vruchtensap (pakje 200 ml) 3 klontjes
- 6) Water (flesje) 0 klontjes

- > **Laat de leerlingen allemaal een extra glas water drinken. Dat is mooi meegenomen!**

BUITEN-SPEL

In les 7 kwam er een personeelslid een half uur lang een spelactiviteit geven voor in het speelkwartier. Vandaag kiezen de leerlingen zelf een spel uit het spellenboek. Het personeelslid komt wederom op school om samen met de leerlingen in een pauze buiten te spelen.

DOEL VAN DE LES:

Leerlingen leren gebruik maken van een buiten-speelboekje.
De leerlingen ontdekken nieuwe vormen van spelletjes voor het speelkwartier.

NODIG VOOR DEZE LES:

- Oefenen in een gymles en daarna in speelkwartier plannen.
- Digibord met daarop quote van Feyenoord.

DOEN TER VOORBEREIDING VAN VOLGENDE WEEK:

- Contact met personeelslid voor Cooper Test.
- De leerlingen vertellen dat we les 13 uit het werkboek moeten invullen en dit de volgende les weer moeten meenemen.

Kringgesprek en verwerking

“Pasgeleden hebben we samen met[naam personeelslid] een half uur buiten gespeeld tijdens de ochtendpauze. Vandaag gaan we kijken hoe we de rest van het jaar het buiten-speelboekje kunnen gebruiken tijdens het buitenspelen. Bedenk eens hoe jullie het spelboek kunnen gaan gebruiken? De spellen moeten goed uit te voeren zijn in een kwartier, (bijna) iedereen moet mee kunnen doen en het moet niet al te veel spullen en voorbereidingen nodig hebben. Er kan ook in de gymles met een spel worden geoefend.”

- > *Kies een spel wat de leerlingen die dag willen oefenen onder begeleiding van een personeelslid.*
- > *Kies een vaste dag (of twee vaste dagen) uit waarop er een speelkwartier-spel wordt gebruikt.*
- > *De klas kan voor iedere maand een ‘commissie’ samenstellen die de spellen uitkiest en organiseert.*

Buiten-spel

Een personeelslid begeleidt de klas tijdens de pauze bij het gekozen spel. Omdat de NNGB/Vlaams instituut Gezond Leven een uur per dag lichamelijke inspanning als ideaal ziet, is elke minuut bewegen natuurlijk meegenomen. Het personeelslid legt, net zoals de vorige keer, uit wat de bedoeling is van vandaag. Hij of zij gaat samen met de leerlingen het spel oefenen dat de leerlingen zelf hebben uitgekozen.

Extra

Zet de quote van Feyenoord op het digibord.

EVALUATIE GROEPSDOEL

In deze les voer je met de leerlingen een kringgesprek over het behalen van het groepsdoel. Is dat gelukt of niet? Hoe komt dat? En hoe nu verder? Gebruik uw eigen puntensysteem om te bepalen hoe het groepsdoel is uitgevoerd.

DOEL VAN DE LES:

De leerlingen en leerkracht beslissen of het groepsdoel de rest van het jaar wordt gecontinueerd en/of er voor de tweede helft nog een ander groepsdoel wordt gekozen. De leerlingen weten of ze goed aan het groepsdoel hebben gewerkt en wat heeft gelopen. Evalueer de resultaten die zijn geboekt tijdens les 2 tot en met 13 uit het werkboek.

NODIG VOOR DEZE LES:

Eventueel les 2.

Kringgesprek

“Afgelopen maanden hebben we aan ons groepsdoel gewerkt. Eigenlijk hebben we voorgenomen al die weken iets gezonder te bewegen en/of te eten. Zo’n voornemen is makkelijker als je het samen doet en op dezelfde dag begint. 1 januari, Nieuwjaarsdag, is zo’n bekend moment dat veel mensen goede voornemens hebben om gezonder te gaan leven. Of na een vakantie. Meestal is dat omdat tijdens de feestdagen in december en in de vakanties ongezonder wordt gegeten en gedronken. Want zoet (chocolade, snoep, limonade, taart, ijsjes, olieballen) en zout (chips/borrelhapjes e.d.) vinden de meeste mensen erg lekker. En op vakantie of bij een feestje mag dat dan ook. Voor een paar dagen is dat niet erg. Maar na dat vele eten, drinken en weinig bewegen willen veel mensen weer wat gezonder gaan leven. Want uiteindelijk voel je je beter als je gezond eet en veel beweegt.

Behalve op Nieuwjaarsdag, kun je ook op andere momenten starten met goede voornemens. Goede voornemens hebben vaak te maken met ‘slechte’ gewoonten/gedrag waar iemand vanaf wil. Meestal zijn dat voornemens rondom gezondheid. Mensen willen dan iets wat ze nu niet gezond doen veranderen en het liefst volhouden voor een lange periode.”

Laat de leerlingen vertellen over goede voornemens in het algemeen.

- > **Wie kent goede voornemens uit zijn of haar omgeving? (gezond eten, meer bewegen, niet roken, weinig alcohol, veilig vrijen, tandenpoetsen, handen wassen etc.)**
- > **Waarom gedragen mensen zich ongezond? (het is lekker, iedereen doet het, te moe om te gaan sporten, te druk, ze weten niet dat het ongezond is etc.)**

Zo is ons groepsdoel ook een voorbeeld van een voornemen om gezonder te eten of bewegen. We zijn bij het begin van ‘Scoren voor Gezondheid’ gestart met het groepsdoel. Zullen we eens kijken hoe we het met z’n allen hebben gedaan?

Laat de leerlingen vertellen over wat ze zelf hebben gedaan met het groepsdoel.

- > **Welke ervaringen hadden zij?**
- > **Wanneer vonden ze het gemakkelijk om aan het groepsdoel te werken en wanneer vonden ze het lastig?**
- > **Wat doen we met het huidige groepsdoel? Voortzetten?**
- > **Kiezen we nog een nieuw groepsdoel? Zo ja, welke dan? Zie les 2.**
- > **Maak via uw puntensysteem zichtbaar of het groepsdoel is behaald.**

COOPER TEST II

In les 4 hebben de leerlingen voor de eerste keer de Cooper Test gelopen. Nu lopen de leerlingen nog een keer de Cooper Test. Voor de leerlingen de uitdaging om zichzelf te verbeteren ten opzichte van de eerste test en te voelen of hun conditie is verbeterd. U kunt het beste één dag voordat de test plaatsvindt de informatie aan de leerlingen overbrengen.

DOEL VAN DE LES:

Middels meten bewustwording van je conditie. En middels meten kunnen vergelijken of de conditie tussen les 4 en 14 is verbeterd.

NODIG VOOR DEZE LES:

- Ruimte waar de testen afgenomen kunnen worden. Liefst dus tijdens de gymles.
- De ruimte wordt door een personeelslid vooraf bekeken. Hij/zij zorgt ook voor het nodige materiaal.

DOEN:

- Ouderbrief einde van de clinic meegegeven.
- Contact met contactpersoon van de GGD voor laatste details sportdag.

Kringgesprek en verwerking

“Morgen gaan we opnieuw de Cooper Test lopen. We gaan kijken of jullie conditie (en dus ook gezondheid) is verbeterd ten opzichte van de vorige keer. En je weet het nog: er is geen goed of fout. Je doet gewoon je best.”

De leerlingen lopen onder leiding van een personeelslid de Cooper Test. Na de test kan er samen nabesproken worden wie er vooruitgang heeft geboekt, wie gelijk gebleven is of misschien wat minder gepresteerd heeft. Wat zou de oorzaak daarvan kunnen zijn?

> *Wat moet je morgen allemaal meenemen en aandoen?*

Voor de Cooper Test kunnen de leerlingen best het volgende aandoen:

- Fijn zittende schoenen waarmee je kan rennen en gymkleding. Voetbal of balletschoenen vallen hier niet onder.
- Een flesje water voor na het rennen.



EINDECLINIC

In deze laatste les ‘Scoren voor Gezondheid’ staat de eindclinic alweer op het programma. We gaan voor een ochtend sporten naar De Kuip. Daar wordt bekend gemaakt welke klas de meeste punten heeft (of een andere manier waarop de beste klas berekend wordt).

DOEL VAN DE LES:

- De leerlingen weten van de eindclinic en wat ze mee moeten nemen.
- De leerlingen kunnen vertellen hoe ze aan het groepsdoel hebben gewerkt.

NODIG VOOR DEZE LES:

- Bespreken groepsdoel.
- Bekijk welke leerlingen er niet op de foto mogen.
- Neem je eigen puntensysteem mee.
- BMI berekenen van leerlingen.
- Certificaat Scoren voor Gezondheid.

Group discussion of the final session

“Morgen is de eindclinic van het project ‘Scoren voor Gezondheid’. We hebben er de afgelopen 20 weken met veel plezier aan gewerkt. Samen hebben we geprobeerd een gezondere leefstijl te ontwikkelen door meer te bewegen en gezonder te eten. Maar we hadden ook samen een groepsdoel opgesteld. Wie van ons gaat morgen iets vertellen over ons groepsdoel?”

- > *Ga met de leerlingen in gesprek over wie iets over het groepsdoel wil vertellen. Maar ook wat hij of zij namens de klas daarover gaat vertellen.*
- > *Ga met de leerlingen in gesprek over het project. Wat vonden ze leuk? Wat hebben ze geleerd waar ze elke dag nog aan denken of naar handelen? Wat vonden ze moeilijk of lukte er niet?*
- > *Vul de eind vragenlijst in.*

“Morgen fietsen we om ...(tijdstip) naar De Kuip in Rotterdam. Hier gaan we lekker sporten en bewegen rondom het stadion! We gaan hier ook over ons groepsdoel vertellen en of het ons gelukt is om het doel te behalen. Hopelijk ontvangen we dan de prijs van de klas die het beste aan het groepsdoel heeft gewerkt”

> Wat moet je morgen allemaal meenemen en aandoen?

- Doe een sportbroek aan en je ‘Scoren voor Gezondheid’ t-shirt (als de school van plan is deze uit te delen aan elke leerling).
- Schoenen waarmee je buiten kunt sporten.
- Een boterham of gezond tussendoortje.
- Iets te drinken.
- Je eigen puntensysteem (zodat je de uitslag bekend kan maken)
- En natuurlijk goede zin! We gaan er mooie dag van maken

> **Belangrijk! Tijdens de eindclinic worden er wederom foto's gemaakt. Bekijk of er op uw school leerlingen zijn die niet gefotografeerd mogen worden.**

FACULTATIEVE LES - WATER DRINKEN

In de extra les (die niet verplicht is) leren de leerlingen meer over regelmatig water drinken.

DOEL VAN DE LES:

- De studenten weten hoe belangrijk het is om vocht te drinken.
- De leerlingen drinken elke dag drie glazen water op school.
- De studenten houden hun waterinname in de gaten.

NODIG VOOR DEZE LES:

- Facultatieve les - water drinken uit het werkboek.
- Een plastic beker voor elke leerling.

BIJ VOORKEUR	(MINERAAL) WATER, KOFFIE EN THEE ZONDER SUIKER
MIDDENWEG	LIGHT FRISDRANKEN
BIJ UITZONDERING	VRUCHTENSAP, GEWONE FRISDRANK, SPORTDRANKEN, ENERGYDRANKEN.

“Je lichaam bestaat voor 60 tot 70 procent uit water. Het is daarom van groot belang je vochtbalans op peil te houden. Dat betekent dat je ervoor moet zorgen dat je genoeg moet drinken om die 60 tot 70 procent te behouden, anders droog je uit.”

> Hoeveel liter vocht moet je iedere dag minimaal drinken?

“1,5 Liter vocht per dag wordt voorgeschreven door bijvoorbeeld het voedingscentrum. Toch is hier nog verwarring over. Veel mensen denken dat je iedere dag 1,5 liter water moet drinken. Dat is niet zo: het gaat om 1,5 liter vocht en daar valt gelukkig veel meer onder dan alleen water. Denk bijvoorbeeld aan vruchtensap, melk, koffie, thee, limonade, frisdrank en soep. Maar drinken kan ook behoorlijk slecht voor je lichaam zijn. Als je een fles cola per dag drinkt, krijg je wel voldoende vocht binnen, maar ook een heleboel suiker en andere stofjes die niet goed zijn voor je lichaam. Er zijn ook andere dranken die je kunt drinken om je vochtbalans op peil te houden.”

“Wist je bijvoorbeeld dat mensen 30 tot 40 dagen zonder voedsel kunnen, maar hooguit 3 dagen zonder water? Dit bewijst wel hoe belangrijk water voor mensen is.”

Als we te weinig water/vocht drinken, dan kan dit bijvoorbeeld gebeuren:

- Vermoeidheid
- Slechte weerstand
- Hoofdpijn
- Gewichtstoename
- Rugpijn
- Sneller boos
- Minder concentratie en daardoor minder goed onthouden

> Wie heeft er wel eens last van een van deze symptomen?

> Zo ja, waar denk jij dat dit dan aan ligt?
Als je er last van hebt, probeer dan eens twee glazen water te drinken.

“Om ervoor te zorgen dat we de komende weken bewust meer water gaan drinken, krijgen jullie een beker. Elke dag vul je die beker als je ‘s ochtends binnenkomt, wanneer je terugkomt van de pauze en na de lunchpauze (gebruik hier eventueel aangepaste tijden, aangezien per school de kleine en lunch pauzes kunnen verschillen).

Jullie kunnen in het werkboek een lijst vinden waarop je kunt invullen of je succesvol het aantal bekertjes per dag hebt gedronken.



Het project 'Scoren voor Gezondheid' wordt gefinancierd door EFDN en Erasmus+ Programme



EFDN



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

TEKST	:	EFDN
FOTOGRAFIE	:	Feyenoord Rotterdam (cover)
	:	PSV Foundation - fotografie: Bram Berkien (pagina 18)
GRAFISCH ONTWERP	:	Batucada Erik Tode
VEGGY ILLUSTRATIES	:	Batucada Erik Tode

© De informatie in dit document mag niet gekopieerd, gepubliceerd, gedistribueerd of geproduceerd worden, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van EFDN.

DISCLAIMER

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring van de inhoud in. De inhoud geeft de standpunten van de auteurs weer en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat eventueel wordt gemaakt van de daarin opgenomen informatie.





EFON



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union