



Lesbrief les 1 groep 1 en 2

Fit zijn is fijn

Lesdoelen

De kinderen krijgen een eerste begrip van gezond eten.

De kinderen krijgen een eerste begrip van het belang van regelmatig bewegen.

Vorbereiding

Lees deze lesbrief door en bekijk de praatplaat en de bewegingsvideo.

Zet de praatplaat klaar op het bord en zorg voor een (zak)doek of pakje yoghurt.

Benodigdheden

- De praatplaat behorende bij deze les
- De bewegingsvideo behorende bij deze les
- 10-uurtje van de kinderen
- 1 zakdoek of een pakje yoghurt

Introductie – 15 min

Bekijk samen met de kinderen de praatplaat. Laat enkele kinderen benoemen wat ze zien.

Voer vervolgens een leergesprek over de praatplaat.

Vragen die aan bod kunnen komen zijn:

- Wat eten de kinderen?
- Wat drinken de kinderen?
- Welk eten op de plaat is gezond? (banaan, appel, melk)
- Welk eten en drinken is ongezond? (lolly, chocola, chips, zoete drankjes zoals limonade)
- Wat eet jij vaak dat gezond is?
- Wat doen de kinderen buiten?
- Wat is gezond? (bewegen is gezond, dus je kunt in de pauze beter touwtjespringen dan op een muurtje zitten.)
- Hoe kun je nog meer bewegen in de pauze? (tikkertje spelen, fietsen, voetballen, etc.)



Kern met bewegen – 30 min

In de bewegingsvideo legt de vakdocent bewegingsonderwijs uit welke spelletjes u met de kinderen kunt spelen. De uitleg van de spellen staan hieronder ook uitgeschreven.

Ga met de kinderen naar het plein. Buiten zijn is gezond. Als het regent, kijkt u uit naar het speellokaal. De bewegingsles bestaat uit spelletjes waarin de kinderen spelenderwijs met gezond eten bezig zijn.

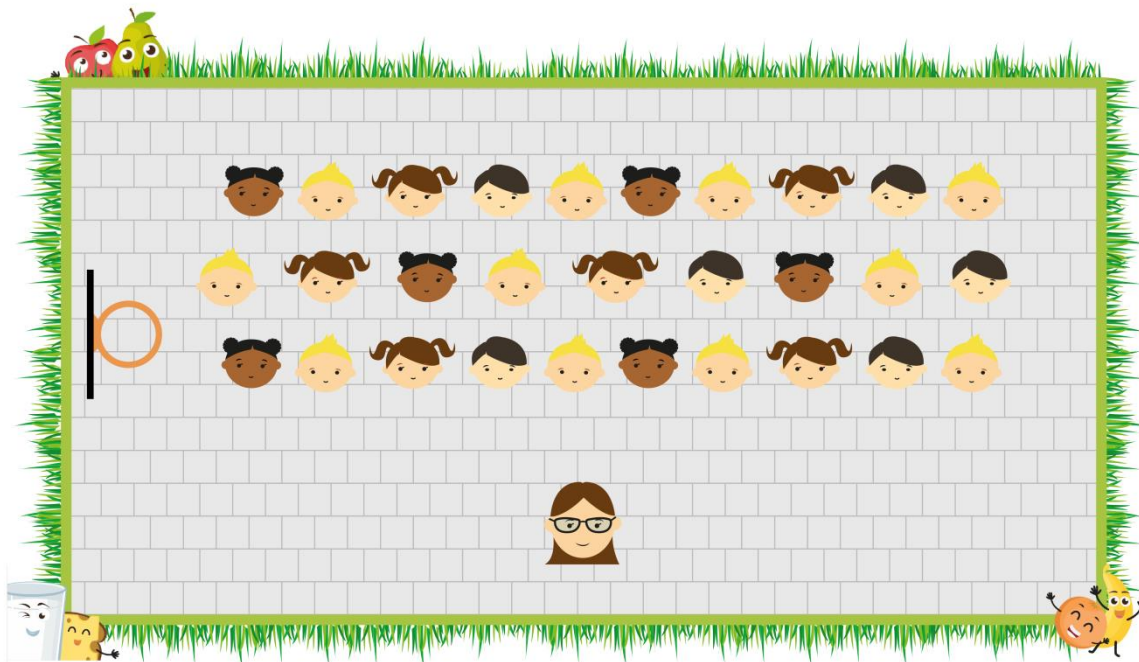
1. Doe mij na.

De kinderen zoeken een plekje op het plein. U noemt iets op, en de kinderen beelden het uit. Laat eventueel vooraf een afbeelding van de voeding zien op het digibord als kinderen het niet kennen.

De afbeeldingen zijn: [een komkommer](#), [een banaan](#), [een sinaasappel](#) en [een walnoot](#).

- doe een komkommer na (jezelf helemaal lang maken, armen gestrekt omhoog)
- doe nu een banaan na (blijf lang, buig een beetje naar voren)
- nu word je een sinaasappel (voorover buigen, rug rond)
- nu word je een walnoot (door je hurken, rug rond, armen om je benen)
- ga weer staan. Sta als een boom (armen wijd als takken). Het gaat waaien, de takken bewegen in de wind.
- de wind gaat weer liggen. Er lopen mieren over de boom. Die kriebelen. Schud met je hele lijf alsof er mieren over lopen.
- de helft van de bomen blijft staan. De andere helft van de kinderen rent tussen de bomen door. Let op dat je niet botst!
- idem, nu andersom.
- maak tweetallen. Eén van de twee gaat op handen en knieën staan, als een koe. De ander zakt door zijn hurken en gaat de koe melken: houd je handen onder de buik van de ander. Knijp je vingers van boven naar beneden dicht (eerst de wijsvinger, dan de middelvinger, de ringvinger en de pink) en beweeg je handen tegelijkertijd omlaag.
- nu heb je een glaasje melk gemolken. Drink het lekker op.
- wisselen. Hetzelfde nog een keer, maar nu andersom.

Plattegrond Doe mij na

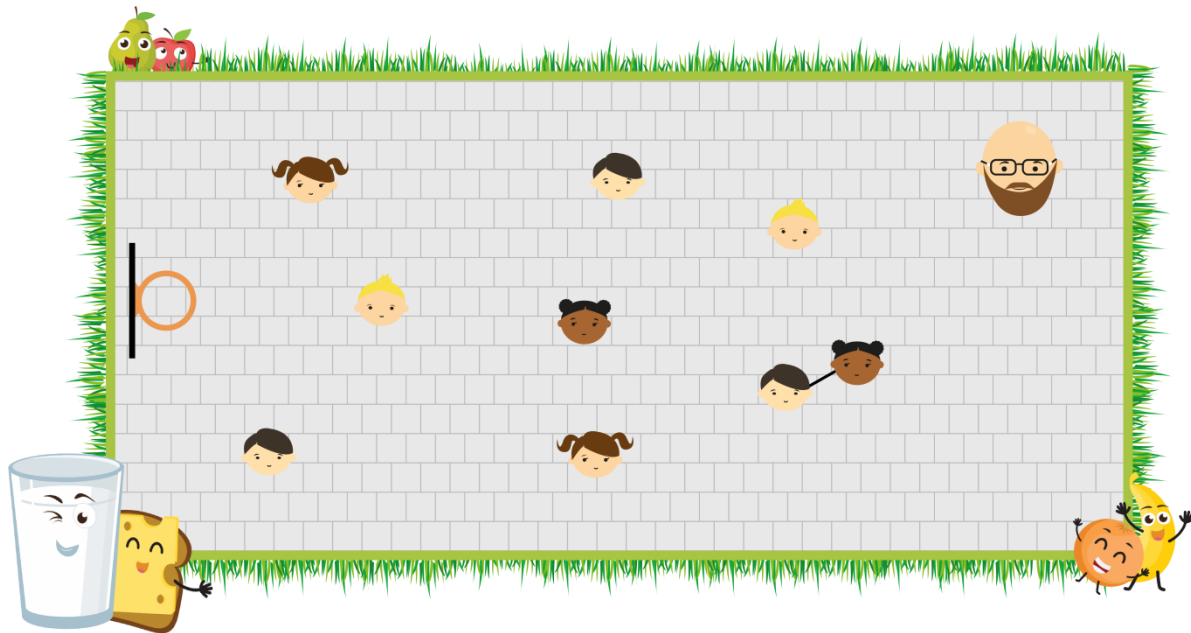


2. Fruit-tweelingtikkertje.

Twee tikkers geven elkaar een hand en proberen met hun vrije hand de andere kinderen te tikken. De tikkers bedenken een fruitsoort die ze willen zijn. Bijvoorbeeld: 'We hebben hier twee ananassen als tikker'. Ben je getikt, dan geef je de tikkers een hand en ga je als drieling verder, er zijn dan drie ananassen. Is er een vierde kind getikt, dan ontstaan er twee tweetallen. Telkens als er een nieuw tweetal ontstaat, verzint dat tweetal een ander soort fruit. Zo gaat het door totdat iedereen getikt is.

Afsluiting van dit spel: iedereen heeft een stuk fruit gekozen. Beeld nu uit dat je dat fruit pelt en in stukjes snijdt, en dan lekker opeet! Laat zien hoe lekker je het vindt! Mmmm.

Plattegrond Fruit-tweelingtikkertje



3. Yoghurtje leggen: zakdoekje leggen met een pakje yoghurt.

Indien er geen yoghurt aanwezig is, kan dit ook met een zakdoek. Praat kort even met de kinderen over yoghurt. Is yoghurt gezond? Wie eet er wel eens yoghurt met fruit? Je kunt yoghurt met fruit ook invriezen, en er zo een lekker ijsje van maken. Lekker in de zomer! De kinderen zingen 'yoghurtje leggen, niemand zeggen', enzovoort.

Plattegrond Yoghurtje leggen

Benodigheden: 1x 





Afsluiting met 10-uurtje – 15 min

Besteed tijdens het 10-uurtje aandacht aan wat de kinderen eten.

Voer daarover een leergesprek.

Vragen die aan bod kunnen komen zijn:

- Wat eet jij nu?
- Is dat gezond?
- Wat drink jij nu?
- Is dat gezond?
- Wie drinkt er water?
- Wie drinkt er melk?
- Waarom is water gezond? (zorgt ervoor dat je niet uitdroogt)
- Waarom is melk gezond? (is goed voor je botten en je spieren)
- Wat neem je morgen voor gezonds mee voor je 10-uurtje?

Vertel eventueel: van melk wordt je groot en sterk, van groente en fruit blijf je lekker gezond.