



## Lesbrief les 1 groep 3 en 4

### Fit zijn is fijn

#### Lesdoelen

De kinderen krijgen een eerste begrip van gezond eten.

De kinderen weten waarom bijvoorbeeld fruit en zuivel gezond zijn en waarom bijvoorbeeld snoep ongezond is.

De kinderen begrijpen het belang van regelmatig bewegen.

#### Vorbereiding

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

Zet de praatplaat klaar op het bord.

Verzamel de benodigde materialen voor het bewegingsdeel van deze les.

#### Benodigheden

- De praatplaat behorende bij deze les
- De bewegingsvideo behorende bij deze les
- 2 pylonnen
- 10-uurtje van de kinderen

#### 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/drinken dat je ziet is gezond?
- Welk eten/drinken dat je ziet is ongezond?
- Waarom is het gezond? (fruit bevat vitamines, melk is goed voor je botten en je spieren)
- Waarom is het ongezond? (in snoep zit veel suiker. Van te veel suiker word je dik en het is slecht voor je tanden. En in chips zit veel vet en ook van te veel vet word je dik.)
- Wat eet jij vaak dat gezond is?



- Wat gebeurt er als je vaak ongezond eet? (Je wordt dikker, je voelt je minder fijn, je lijf moet harder werken, je wordt sneller ziek)
- Wie kan iets gezonds opnoemen? Wie iets ongezonds?
  
- Wat doen de kinderen buiten?
- Wat is gezond? (bewegen is gezond, zoals buiten touwtjespringen. Bewegen is goed voor je spieren en je botten. Bovendien krijg je er energie van.)
- Hoe kun je nog meer bewegen in de pauze? (hinkelen, voetballen, duikelen aan de rekstok, klimmen op het klimrek, 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. Gezond-ongezond.

Wijs een hoek aan op het plein dat 'gezond' voorstelt. En een hoek aan de andere kant dat 'ongezond' voorstelt. Laat de kinderen rennen naar de juiste hoek. Je rent naar 'gezond' als je denkt dat wat ik zeg gezond is, ren naar 'ongezond' als je denkt dat het ongezond is.

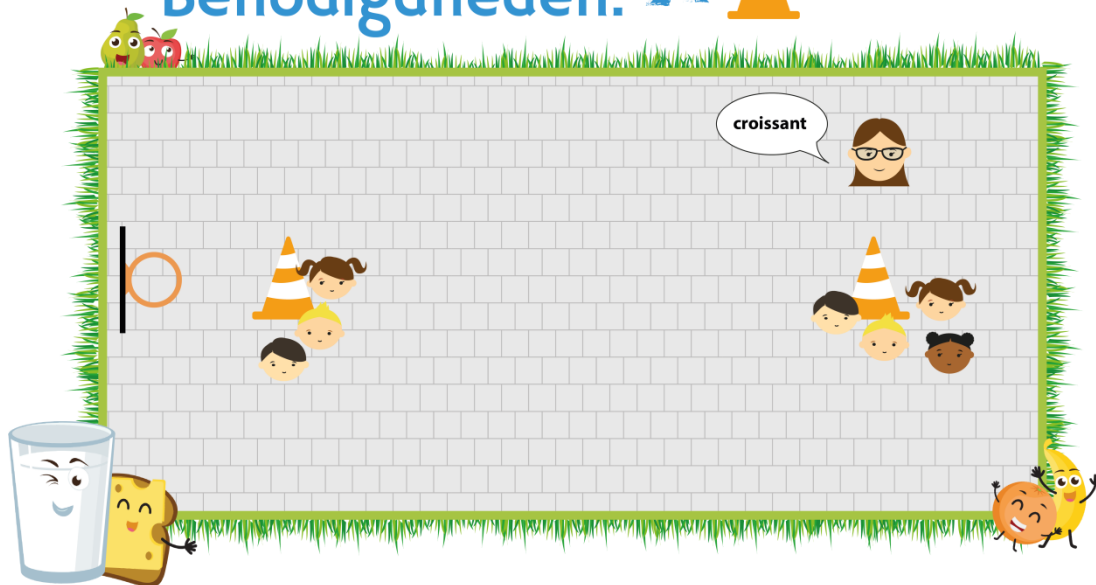
Noem gezonde en ongezonde producten door elkaar op.

Gezond: banaan, melk, mandarijn, kiwi, kwark, bloemkool, prei, bruin brood, noten, 30+ kaas, yoghurt, vis

Ongezond: koekjes, lolly, snoep, drop, chips, friet, croissant, pudding, taart, chocola

Plattegrond gezond-ongezond

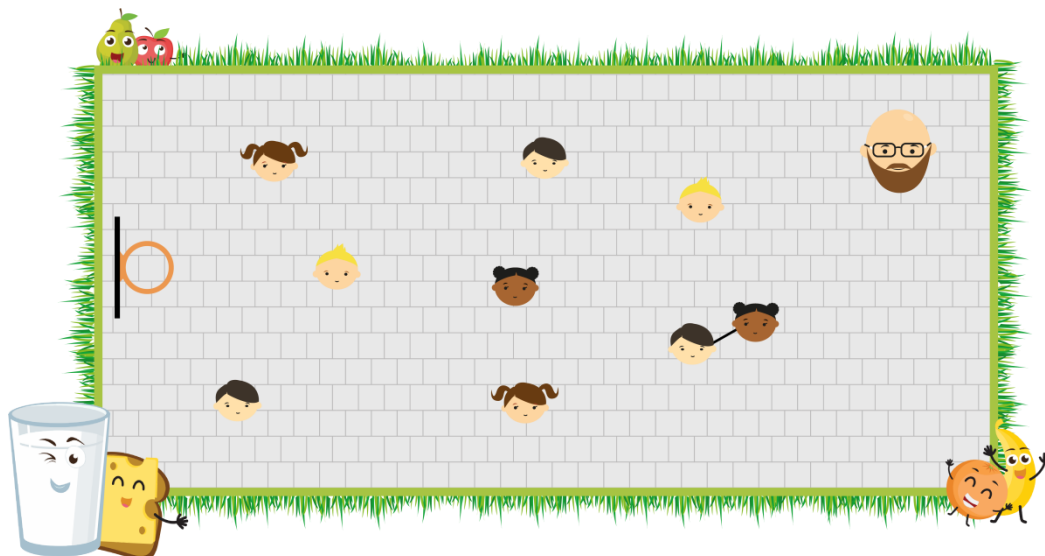
Benodigheden: 2 x



**2. Groente-tweelingtikkertje.**

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

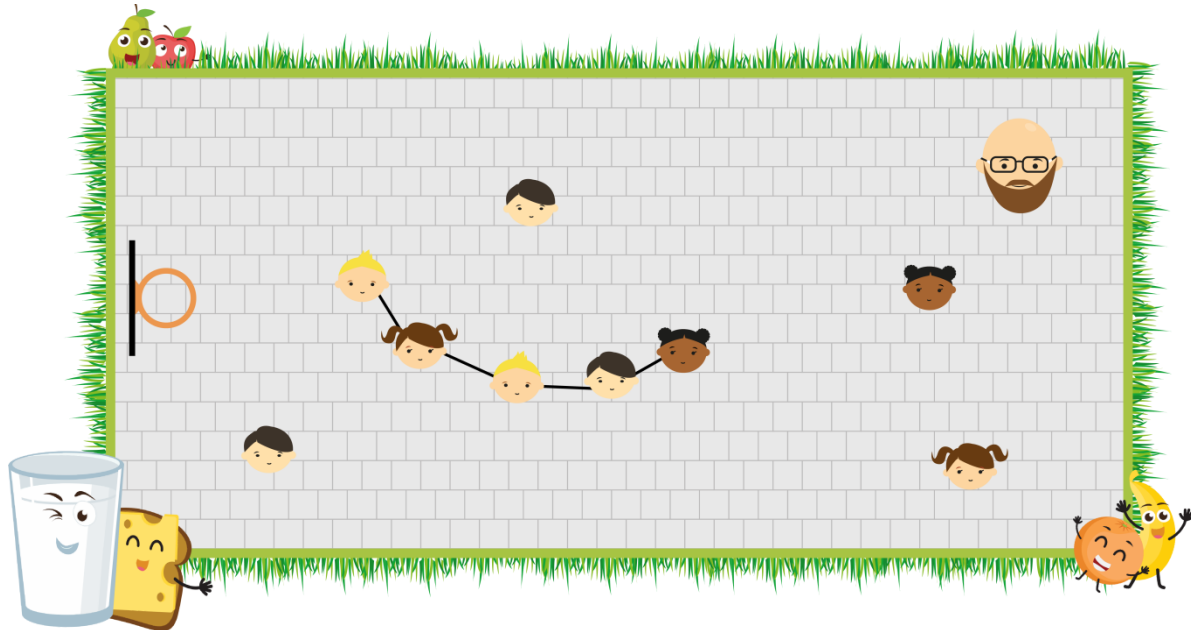
Plattegrond Groente-tweelingtikkertje



### 3. Gezond eten slingertikkertje.

Als de tikker iemand tikt, dan moet diegene iets gezonds roepen. Zij vormen dan samen een slinger en proberen anderen te tikken. Samen proberen de tikkers een kind te tikken. Ook de derde tikker geeft een hand en bedenkt weer iets gezonds, enzovoort. Zo ontstaat er een steeds langere slinger, totdat iedereen getikt is.

#### Plattegrond Gezond eten slingertikkertje



### Afsluiting met 10-uurtje – 15 min

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

Laat de kinderen in tweetallen kijken naar hun eten en drinken. Ze beantwoorden samen de volgende vragen:

- Wat eet jij nu?
- Wat drink jij nu?
- Is wat je eet/drinkt gezond? Waarom?
- Wat neem je morgen voor gezonds mee voor je 10-uurtje?

Bespreek enkele antwoorden klassikaal.