



Lesbrief les 1 groep 5 en 6

Fit zijn is fijn

Lesdoelen

De kinderen zijn zich bewust van het belang van gezond eten.

De kinderen ervaren het belang van regelmatig bewegen.

De kinderen krijgen inzicht in hun eigen eetgedrag.

De kinderen krijgen inzicht in hun eigen mate van beweging.

Vorbereiding

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

Zet de stelling klaar op het bord.

Verzamel de benodigde materialen voor het bewegingsdeel van deze les.

Kopieer de vragenlijst onderaan deze brief voor de leerlingen.

Benodigdheden

- De stelling behorende bij deze les
- De bewegingsvideo behorende bij deze les
- Het werkblad 'Hoe fit ben jij? Doe de test!'

Voor het bewegingsdeel van deze les:

- 3 ballen (voetbal of basketbal)
- 3 springtouwen
- 2 pylonen
- 10-uurtje van de kinderen

Introductie – 15 min

Bekijk samen met de kinderen de stelling van Naomi van As: Als je fit bent, voel je je fijner dan wanneer je niet fit bent. Zet de video na de stelling op pauze.

Praat klassikaal na over de stelling. Is de stelling waar, of niet waar?

Wat is eigenlijk fit zijn? Je hebt een goede conditie. Je wordt niet moe als je een trap oploopt of als je naar school fietst. Je kunt goed meedoen met andere kinderen als je bijvoorbeeld



tikkertje speelt. Je bent ook niet vaak ziek, omdat je een goede weerstand hebt. Je kunt je goed concentreren op school. In het algemeen ben je niet lang boos, verdrietig of chagrijnig. Kortom: je zit lekker in je vel.

Als je niet zo fit bent, word je bijvoorbeeld snel moe als je een stukje rent. Of je bent vaker ziek dan de meeste kinderen.. Fit worden kunnen we allemaal al zijn we groen, blauw of paars.

Je kunt fit worden en blijven door regelmatig te bewegen én door gezond te eten. Elke dag een uur buiten spelen en 2 of 3 x per week sporten is heel mooi. Je traint dan je spieren, krijgt sterkere botten. Daarnaast moet je je lijf voeden met goede voeding en niet alleen maar vullen. Als je je maag vult met bijvoorbeeld zoet of vet voedsel, krijg je als je genoeg eet wel een lekker vol gevoel. Je denkt dan misschien dat je goed gegeten hebt. Maar je hebt dan teveel slechte voedingsstoffen binnen gekregen en te weinig goede voedingsstoffen. Als je teveel eet en veel suiker binnen krijgt, gaat je lijf dat opslaan als vet voor als er tijden zijn dat je geen eten hebt. Maar ja, die tijden komen nooit en daarom word je zwaarder en dan ben je minder fit. Eet vooral fruit en groente, bruin brood en aardappels. Eet als toetje bijvoorbeeld kwark of yoghurt. Drink melk en thee of water. Dan krijgt je lijf alle goede voedingsstoffen binnen om fit te blijven. Kortom: de stelling klopt.

Bekijk klassikaal het tweede gedeelte van de video met daarin het antwoord van Naomi van As.

Zelftest – 10 min

Deel de werkbladen met de zelftest *Hoe fit ben jij?* uit.

Vertel de kinderen dat ze nu gaan onderzoeken hoe fit ze zelf zijn. Neem kort de eerste twee vragen door zodat de kinderen weten hoe de test werkt.

De kinderen kunnen zelfstandig de test invullen. Zeg dat als de test is ingevuld de kinderen hun score kunnen uitrekenen in de tabel onder de vragen. Ze kunnen onderaan de tabel invullen wat hun score is en daaronder lezen hoe fit ze zijn.

Benadruk dat niets fout is en dat de kinderen de test eerlijk mogen invullen.

Laat kinderen die dat willen, vertellen wat ze gescoord hebben.

TOP 5: Fit zijn is fijn! – 15 minuten

Laat de kinderen tweetallen maken. Stel de volgende vraag: *Wat kun je doen om fit te zijn en te blijven?* Bedenk samen zoveel mogelijk tips. Geef de kinderen hier 2 minuten de tijd voor.

Neem er klassikaal een aantal door.



Zeg tegen de kinderen dat ze nu posters gaan maken met daarop vijf tips om fit te zijn en te blijven. De posters mogen door de school opgehangen worden en zijn bedoeld om andere kinderen te laten zien hoe ze makkelijk fit kunnen worden en blijven.

Laat de tweetallen hun vijf beste tips uitkiezen en deze op de posters schrijven, tekenen en plakken.

Laat de kinderen hun poster presenteren aan elkaar.

En daarna door de school ophangen.

Voorbeelden van tips zijn:

- Ga met de fiets naar school
- Neem fruit mee naar school in plaats van een koek
- Drink geen frisdrank, maar water
- Ga buiten spelen in plaats van binnen gamen
- Drink elke dag melk

Afsluiting – 5 minuten

Stel de volgende zelfreflectie vragen aan de kinderen?

- *Wat deed je al goed om fit te blijven?*
- *Welke dingen ga je veranderen om nog fitter te worden?*
- *Wat kan beter bij jou als het gaat over voeding?*
- *Wat doe je al heel goed met eten en drinken?*
- *Wat heb je geleerd deze les?*

Laat de kinderen die dat willen reageren. Je kunt er ook voor kiezen deze vragen in tweetallen te laten bespreken.

De volgende keer – 2 minuten

Deel de werkbladen met het eetdagboek voor drie dagen uit.

Vertel de kinderen dat ze gedurende drie dagen bij mogen houden wat ze eten en drinken.

Ze mogen alles eerlijk invullen en niets is fout. Het is bedoeld om inzicht te krijgen in hun eigen eetpatroon.



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.

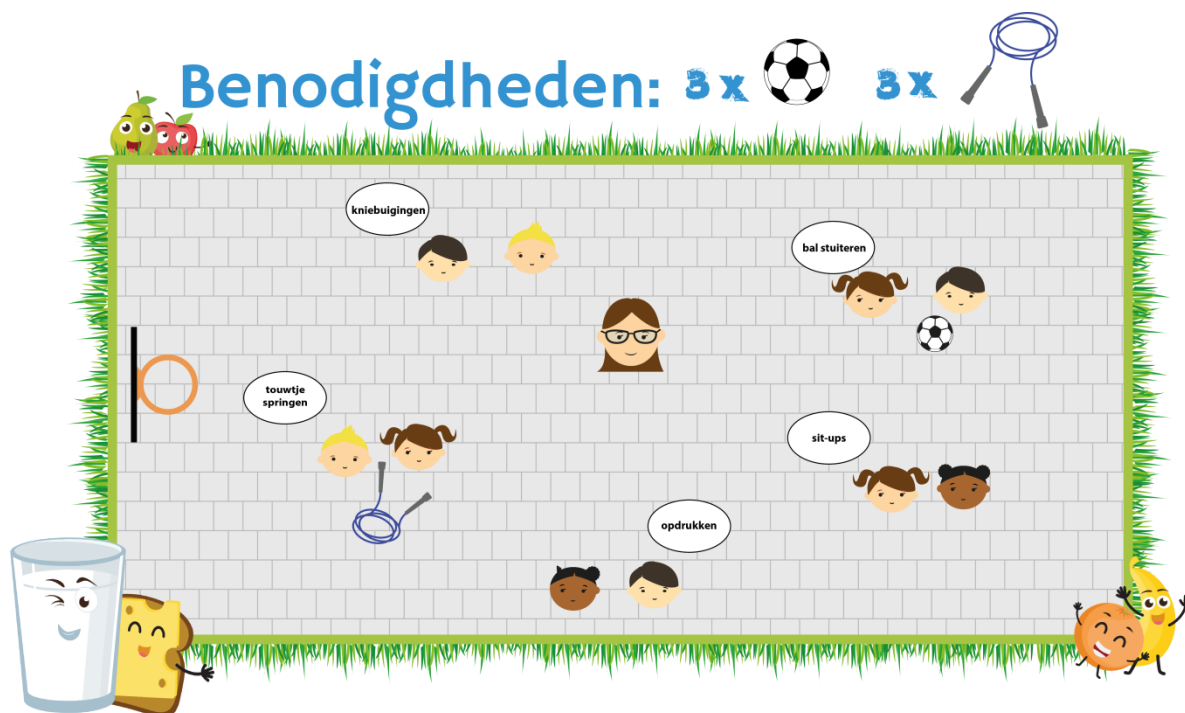
Noem gezonde en ongezonde producten door elkaar op.

Gezond: banaan, halfvolle melk, kiwi, kwark, bloemkool, volkoren brood, noten, 30+ kaas, magere yoghurt, vis

Ongezond: koekje, paprikachips, friet, croissant, energy drink, chocola, frisdrank

Al deze ongezonde producten bevatten teveel suiker of vet en te weinig voedingsstoffen.

Plattegrond Conditiecircuit



Afsluiting met 10-uurtje – 15 min

Laat de kinderen in tweetallen kijken naar hun eten en drinken. Is wat ze mee hebben gezond? Waarom wel/niet? Waarom eten we fruit in de pauze? (fruit bevat onder andere vitamines) Waarom drinken we melk? (Melk is gezond. Je krijgt er sterke botten en spieren van, want er zitten veel eiwitten (spieren) en calcium (botten) in melk. Pakjes limonade zijn ongezond i.v.m. de suiker die erin zit en suiker is slecht voor je tanden.

Bespreek enkele antwoorden klassikaal.

Evalueer tenslotte tijdens het 10-uurtje het conditiecircuit. Wat waren de scores? Waarin was je goed? Wat vond je moeilijk? Hoe kun je aan je conditie werken? (regelmatig sporten/bewegen. Dagelijks een half uur bewegen is beter dan 1 x in de week 2 uur flink sporten) Waarom krijg je dorst als je sport? (Je spant je in en daarbij wordt je lichaam warm. Om de warmte kwijt te raken ga je zweten. Het vocht dat je verliest met zweten moet je weer aanvullen. Zowel tijdens als na het sporten is het daarom goed om water te drinken.)
Waarom krijg je honger als je gesport hebt? (Je hebt energie gebruikt om te sporten. Energie vul je aan met voeding. Het is slim om voeding te kiezen met goede voedingsstoffen. Bijvoorbeeld kwark en melk want die zitten boordevol eiwitten en calcium. Zo geef je je lijf de bouwstenen om je spieren en botten te laten groeien en krijg je minder spierpijn.)