



Lesbrief les 2 groep 3 en 4

Voed je lijf met de Schijf van Vijf

Lesdoelen

- De kinderen kennen de Schijf van Vijf.
- De kinderen weten dat gezond eten belangrijk is.
- De kinderen weten dat bewegen gezond is.
- De kinderen denken na over hun eigen eetpatroon.

Vorbereiding

- De kinderen kennen de Schijf van Vijf.
- De kinderen weten dat gezond eten belangrijk is.
- De kinderen weten dat bewegen gezond is.
- De kinderen denken na over hun eigen eetpatroon.

Benodigdheden

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

Voor het bewegingsdeel van deze les:

- stoepkrijt
- 1 pylon voor ieder kind
- 2 pylonen voor het verspringen

Introductie – 15 min

Bekijk samen met de kinderen de praatplaat. Praat over de Schijf van Vijf.

U kunt de praatplaat uitvergroten. Bespreek één voor één de voedingsmiddelen die om de schijf heen zijn afgebeeld. Horen ze wel of niet in de Schijf van Vijf? En in welk vak horen ze? Geef telkens andere kinderen de beurt.

Laat de praatplaat op het bord staan voor het leergesprek bij het 10-uurtje.



wel in de Schijf van Vijf:

broccoli, framboos, melk, yoghurt, kipfilet, ei, 30+kaas, bruin brood, snackgroente, zalmfilet, water, fruitspies, biefstuk

Dit eten helpt je sterk en gezond te maken. Het eten dat in de Schijf van Vijf zit is goed voor je. Als je vooral eten eet dat in de Schijf van Vijf zit, help je je lijf gezond en fit te blijven.

niet in de Schijf van Vijf:

appelmoes, worst, ijs, croissant, energy drink, spekjes, koekje, sinaasappelsap

Dit eten bevat teveel suiker of vet. Je kunt het best af en toe eten, maar je wordt er niet echt fit van.

In sinaasappelsap zitten veel suikers en de zuren zijn slecht voor je tanden. Het Voedingscentrum adviseert om fruit te eten in plaats van te drinken.

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. De kinderen werken een circuit af met vier onderdelen. Leg de onderdelen één voor één uit. U deelt de klas in vier groepen in. Elke groep begint bij een ander onderdeel. De onderdelen 2 t/m 4 doen de kinderen zelfstandig.

U begeleidt onderdeel 1: Mikken met de Schijf van Vijf. Na vijf minuten doorwisselen naar het volgende onderdeel.

1. Mikken met de Schijf van Vijf.

De kinderen mikken om en om een pittenzak in het vak van de schijf dat u opnoemt. Bekijk samen of het kind in het juiste vak heeft gemikt.

U noemt op:

Mik in het vak groente/fruit.

Mik in het vak zuivel.

Mik in het vak brood en aardappels.

Mik in het vak vocht.

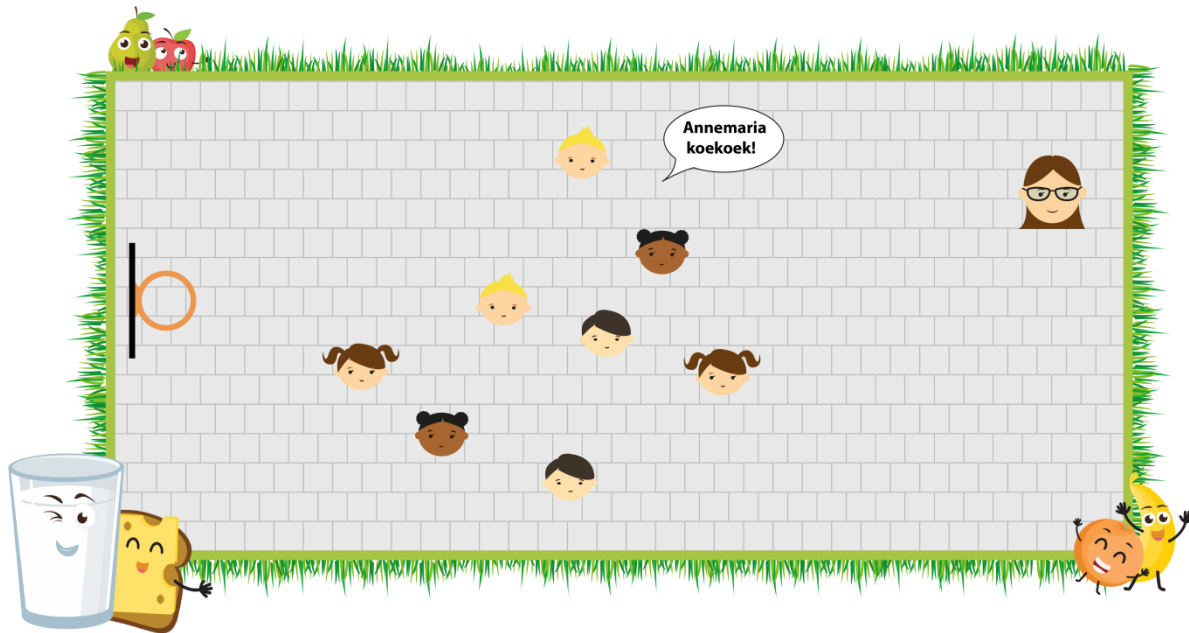
Mik in het vakje vetten.

Herhaal de vakken als nog niet iedereen aan bod is geweest.

Vervolgens noemt u de moeilijkere variant van dit spel.

Mik de wortels in het juiste vak. (vak: groente)

Plattegrond Annemaria Koekoek



3. Pylonvoetbal

De kinderen spelen pylonvoetbal. Ieder kind verdedigt zijn eigen pylon. Ieder kind moet dus een eigen pylon hebben.

Plattegrond Pylonvoetbal



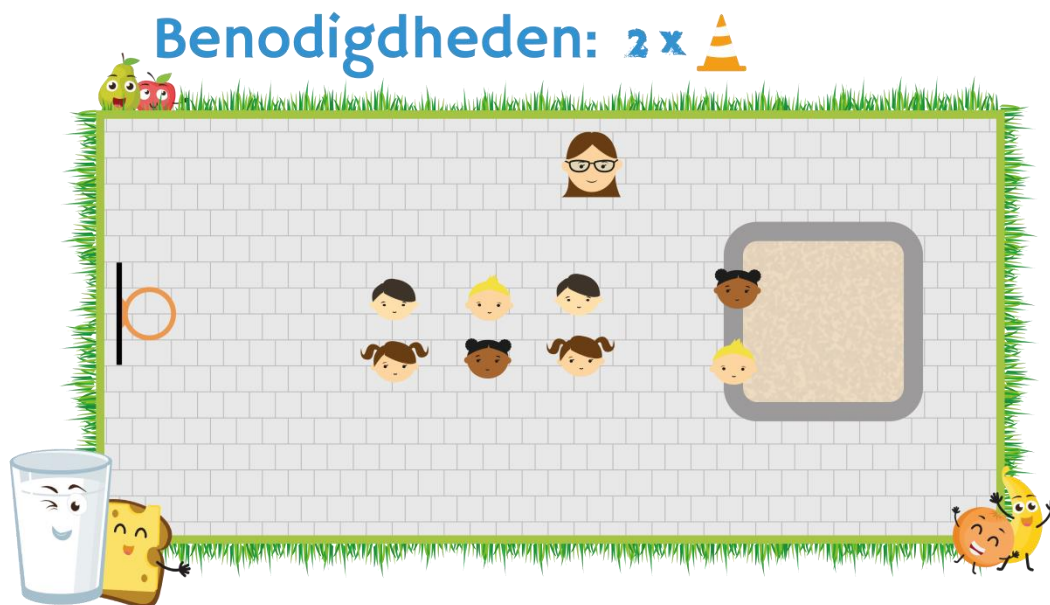
4 . Verspringen vanaf de zandbakrand in de zandbak

Zet tijdens uw uitleg twee pylonen twee meter uit elkaar op de zandbakrand. De kinderen maken twee rijen van drie (of vier) bij de pylonen. Het voorste kind van elke rij springt vanaf de zandbakrand zo ver mogelijk in de zandbak. Hij loopt terug en geeft het volgende kind rustig een high-five. Nu mag de nummer twee springen. Als de drie kinderen gesprongen hebben, vegen ze met hun voeten het zand vlak en begint het springen weer opnieuw. Indien u een grote groep heeft, kunt u meerdere rijen maken.

Variatie:

- de twee kinderen die aan de beurt zijn proberen tegelijk te springen.
- de kinderen verzinnen mooie sprongen

Plattegrond Verspringen vanaf de zandbakrand in de zandbak



De onderdelen 2, 3 en 4 kunnen de kinderen zelfstandig uitvoeren.

Afsluiting met 10-uurtje – 15 min

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

Dit vormt het uitgangspunt voor een leergesprek over de Schijf van Vijf.

Stel de volgende vragen aan een aantal kinderen:

- Wat eet (of drink) jij nu?
- Zit het in de Schijf van Vijf?



- Weet je ook in welk vak van de Schijf van Vijf het zit?

Vertel: Het is belangrijk om elke dag iets uit elk vak van de Schijf van Vijf te eten.

Wetenschappers hebben uitgezocht dat het voedsel dat in de Schijf van Vijf zit, goed is voor je lichaam. Eten en drinken uit de Schijf van Vijf bevatten namelijk voedingsstoffen die je lijf nodig heeft om te groeien, te bewegen en sterk te worden. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je allemaal goede voedingsstoffen binnen. Af en toe iets lekkers buiten de Schijf van Vijf mag heus wel, maar niet teveel. Dan blijf je makkelijker gezond. Nu en als je ouder wordt.

Eindig deze les met een korte quiz. De kinderen geven antwoord door met hun voeten te trappelen als ze het ermee eens zijn of het over hun gaat.

Wie drinkt er elke dag melk?

Wie speelt er bijna elke dag buiten?

Wie eet er 2 x per dag fruit?

Wie eet er bijna elke dag groente?

Wie doet er aan sport?

Wie ontbijt elke dag?

Wie eet elke dag yoghurt?