



Lesbrief les 2 groep 5 en 6

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

- 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.
- Teken een grote schijf met vijf vakken op het plein. Nummer de vakken met de nummers 1 t/m 5.

Benodigdheden

- De stelling behorende bij deze les
- 10-uurtje van de kinderen

Voor het bewegingsdeel van deze les:

- De bewegingsvideo behorende bij deze les
- stoepkrijt (om een grote schijf met vijf vakken op het plein te tekenen)
- 2 ballen (koningsbal)
- Hesjes/lintjes

Introductie – 15 min

- Bekijk samen met de kinderen de stelling: De Schijf van Vijf is gezond. Als je zorgt dat je elke dag uit elk van de schijven iets eet, kun je daarnaast ook lekker veel snoepen.
- Zet de video na de stelling op pauze. De kinderen bediscussiëren of deze stelling waar, of niet waar is.
- Dat doen ze in groepjes van vier via de coöperatieve werkvorm 'placemat':



Elk groepje van vier kinderen krijgt een vel papier, met in het midden een rechthoek. Vanuit de hoeken van de rechthoek trekken de kinderen lijnen naar de hoeken van het papier. Op die manier ontstaan er nog vier vakken, voor elk groepslid één.

U geeft de opdracht dat de kinderen hun mening gaan vormen over de stelling. Ze moeten ook kunnen uitleggen waaróm ze iets vinden. Elke kind schrijft in zijn eigen vak zijn ideeën op. Daarna gaan de kinderen overleggen en formuleren ze een gemeenschappelijk antwoord. Dat schrijven ze op in de gemeenschappelijke rechthoek. Daarop volgt de klassikale uitwisseling.

Kijk klassikaal naar het antwoord van Naomi van As.

Toelichting: Het is zeker belangrijk om elke dag iets uit elk vak van de Schijf van Vijf te eten. De producten uit de Schijf van Vijf bevatten namelijk voedingsstoffen die je lijf nodig heeft om te groeien, te bewegen en sterk te worden. Wetenschappers hebben uitgezocht dat het voedsel dat in de Schijf van Vijf zit, goed is voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Dat zijn allemaal goede voedingsstoffen. Het is natuurlijk niet zo dat je daarnaast onbeperkt kunt snoepen. Af en toe iets lekkers buiten de Schijf van Vijf mag heus wel, maar beperkt:

- 3x per week iets groters zoals een pizza, frisdrank, een muffin of een worst.
- 3 tot 5 x per dag iets kleins, zoals een kop soep, plakjes worst op je boterham of een snoepje.

Kies je niet te vaak voor producten die buiten de Schijf van Vijf staan, dan blijf je makkelijker gezond. Nu en als je ouder wordt.

De levende schijf van vijf – 10 minuten

Laat de schijf van vijf op het digibord zien. Neem deze, per schijf, met de kinderen door.

Vraag: *Wie kent de schijf van vijf al? Wie let er op dat ie eet volgens de schijf van vijf.*

Laat de kinderen met antwoorden komen.

Verdeel daarna de klas in de schijf van vijf. Bijvoorbeeld in de ene hoek hang je een bordje met daarop: Groente en fruit. In de andere hoek hangt: Dranken, etc. Maak ook een zesde hoek, namelijk die van: **Buiten de Schijf van Vijf.**

De Schijf van Vijf

Groente en fruit



Smeer – en bereidingsvetten

Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel

Brood, graanproducten en aardappels

Dranken

Zeg tegen de kinderen: *Ik noem steeds een naam van een van jullie en daarachter noem ik een voedingsproduct. Bedenk in welke schijf het voedingsproduct hoort en ga daar staan.*

Als je het niet weet mag je overleggen met de rest van de klas.

Noem deze producten:

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| - Haring met uitjes | - Vis |
| - Kippenpoot | - Vlees |
| - Pizza Hawaii | - Buiten de Schijf van Vijf |
| - Mango | - Groente en fruit |
| - Cashewnoten | - Peulvruchten |
| - Glas karnemelk | - Zuivel |
| - Mozzarella | - Zuivel |
| - Patatje met | - Buiten de Schijf |
| - Kop thee | - Dranken |
| - Broccoli | - Groente en fruit |
| - Erwten | - Peulvruchten |
| - Linzen | - Peulvruchten |
| - Bakje kwark | - Zuivel |
| - Havermosterd | - Graanproducten |
| - Pindakaas | - Smeer – en bereidingsvetten |
| - Roomboter | - Smeer – en bereidingsvetten |
| - Olijfolie | - Smeer – en bereidingsvetten |
| - Wortel | - Groente en fruit |
| - Kibbeling | - Buiten de Schijf |
| - Vegetarische hamburger | - Vlees |
| - Dropsleutel | - Buiten de Schijf |
| - Bruine boterham | - Brood |
| - Witte boterham | - Buiten de Schijf |
| - Spaghetti | - Graanproducten |
| - Pakje appelsap | - Buiten de Schijf |
| - Aardappel | - Aardappel |
| - Plakje 30+kaas | - Zuivel |
| - Yoki drink | - Buiten de Schijf |

Laat de kinderen hun voedingsproduct onthouden. En daarna nog eens opnoemen. Vraag daarna: *Wat is er met de producten die buiten de Schijf van Vijf passen?*

Leg uit: *Deze producten bevatten vaak veel vet, suiker en weinig tot geen voedingsstoffen. Je wordt er dus niet gezonder van. Je kunt deze producten best met mate eten, als je daarnaast maar zorgt dat je goed uit de schijf van vijf eet en voldoende beweegt.*



Bijvoorbeeld: 3 keer per week iets groters, zoals een pizza, pannenkoek, patatje, frisdrank, muffin of worst.

En 3 tot 5 keer per dag iets kleiner als een kopje soep, plakjes worst op je boterham of een snoepje. Af en toe snoepen kan namelijk best.

Wat eet jij op een dag? 15 minuten

Laat de kinderen hun eetdagboek samen met hun schoudermaatje doornemen. Laat ze reageren op elkaars eetpatroon. Dit doen ze door elkaar tips en tops te geven. Tips: Wat zou er anders kunnen? Tops: Wat gaat volgens hen al heel goed?

Bespreek de tips en tops kort na met de klas.

Behandel daarna de eetdagboeken met de kinderen door de volgende vragen te stellen:

Ga staan als je:

- *Elke dag melk hebt gedronken.*
- *Je alle drie de dagen de hele schijf van vijf hebt gebruikt?*
- *Op de eerste dag niets buiten de Schijf van Vijf hebt gegeten.*
- *In die drie dagen een keer pizza, patat of pannenkoeken hebt gegeten en het erg lekker was.*
- *Bij elkaar zes stuks fruit hebt gegeten in drie dagen.*
- *Elke dag een bakje yoghurt hebt gegeten.*
- *Noten zonder zout hebt gegeten.*
- *Stamppot hebt gegeten.*
- *Spaghetti gegeten hebt.*
- *Peulvruchten, zoals erwten of linzen, hebt gegeten.*
- *Veel water hebt gedronken.*
- *Elke dag appelsap hebt gedronken.*
- *Bruin brood hebt gegeten.*
- *Broccoli hebt gegeten.*

Concludeer na afloop: Jullie hebben het allemaal super gedaan! Als je merkt dat je nog teveel buiten de Schijf van Vijf eet en drinkt kun je daar wat aan veranderen. Als je nooit buiten de Schijf van Vijf eet of mag eten kun je daar ook wat aan veranderen. Het belangrijkste is dat je gezond en gevarieerd eet, maar zeker ook dat je geniet van eten! En als dat een keer met een pizza is, is dat helemaal prima.

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. Verdeel de groep in vieren. Twee groepen beginnen met koningsbal, de andere twee met estafette. Na een kwartier wisselen.

1. Koningsbal

Twee groepen spelen op een veld koningsbal, want het spel wordt dubbel uitgezet. Voor elke groep geldt het volgende:

Maak twee teams van 6 of 7 leerlingen. Beide teams hebben een koning(in). Het team dat de bal heeft moet de bal vijf keer overspelen zonder dat het andere team de bal onderschept. Tijdens het overspelen doet de koning ook gewoon mee. Na vijf keer overgooien probeert het team de bal naar de koning te spelen. Lukt dit dan krijgt dat team een punt. Het team zonder bal moet de bal in bezit weten te krijgen door deze te onderscheppen. Als er een punt wordt gescoord krijgt het andere team de bal.

Plattegrond Koningsbal

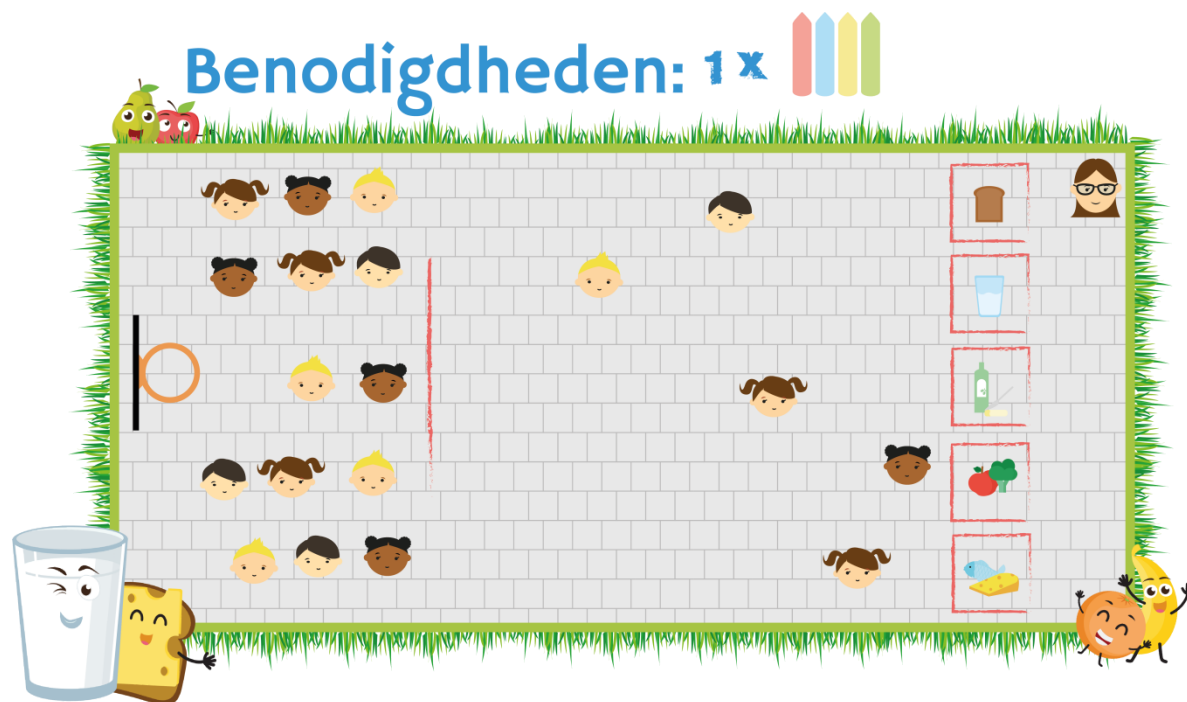


2. Estafette

Elk team bestaat uit vijf spelers. Elke speler rent naar een ander vak uit de schijf van vijf (aan de andere kant van het plein vijf vakken naast elkaar op de grond getekend met krijt).

Let op de andere teams! Niet botsen. Als je botst, heb je verloren. Heeft een team minder dan vijf spelers, dan rent iemand uit dat team twee keer. Herhaal dit spel een paar keer. Verwissel eventueel enkele kinderen om de teams gelijkwaardiger te maken.

Plattegrond Estafette



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. Vraag wie er bekend is met de Schijf van Vijf.

De Schijf van Vijf vindt u op de website van het Voedingscentrum, klik [hier](#) om direct naar de Schijf van Vijf te gaan. Zet die schijf op het bord.

De kinderen checken wat er van hun eten en drinken in de schijf past. En wat niet.

Stel de volgende vragen aan een aantal kinderen:

- Wat eet (of drink) jij nu?
- Zit het in de Schijf van Vijf?
- In welk vak van de Schijf van Vijf zit het?
- Als je iets bij je hebt dat niet in de Schijf van Vijf zit, kun je dan iets verzinnen dat je morgen mee kunt nemen dat wel in de Schijf van Vijf zit?



Eindig deze les met een korte quiz. Noem telkens één van de hieronder genoemde voedingsmiddelen op. Wissel de voedingsmiddelen die wel en niet in de Schijf van Vijf zitten een beetje met elkaar af. De kinderen geven antwoord door met hun voeten te trappelen als ze denken dat het in de Schijf van Vijf zit.

wel in de Schijf van Vijf:

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

(Deze producten bevatten goede voedingsstoffen en dat is goed voor je lichaam.)

niet in de Schijf van Vijf:

appelmoes, sinaasappelsap, worst, ijs, croissant, energy drink, spekjes, koekjes, chips, frisdrank

(Deze producten bevatten teveel suiker, zout en/of vet en dat is niet zo goed voor je lichaam. En ze bevatten te weinig voedingsstoffen, dus je lijf heeft er niks aan.)