



Lesbrief les 2 groep 7 en 8

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 onderzoeken hun eigen voedingspatroon.

Vorbereiding

- Lees deze lesbrief door en bekijk de stelling.
- Zet de stelling klaar op het bord.

Benodigdheden

- De stelling behorende bij deze les
- Het werkblad 'Top 5 maaltijden'
- Het werkblad 'Mijn eetdagboek'

Voor het bewegingsdeel van deze les:

- De bewegingsvideo behorende bij deze les
- Stoepkrijt om de Schijf van Vijf op het plein te tekenen
- 2 ballen voor koningsbal
- pen en papier voor het spel 'mastermind' voor de leerkracht
- pen en papier per groepje van vier kinderen (voor het spel 'mastermind')
- 10-uurtje van de kinderen

Introductie – 15 min

Bekijk samen met de kinderen de stelling: **De producten in de Schijf van Vijf zijn gezond. Als je elke dag genoeg eet uit ieder vak en lekker afwisselt dan blijf je gezond. En dan hoef je helemaal niet meer te bewegen.**

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 je weerstand te geven. De grootste vakken zijn niet voor niets groot. Daaruit moet je meer eten dan uit de kleine vakken. Variatie binnen een vak is ook belangrijk. Het is natuurlijk niet zo dat je daarnaast niet meer hoeft te bewegen. Het ministerie van VWS hanteert de beweegnorm en de fitnorm.

Om aan de beweegnorm te voldoen moeten kinderen van 4 tot en met 17 jaar oud elke dag minstens een uur lopen, fietsen of flink bewegen tijdens het spelen. Hiervan moeten de activiteiten twee keer per week gericht zijn op het verbeteren of behouden van kracht, lenigheid of coördinatie.

Om aan de fit norm te voldoen moet je drie keer per week sporten, telkens ten minste twintig minuten. Bijvoorbeeld zwemmen, hard fietsen of hardlopen (intensief). Het kan van alles zijn, als je hartslag maar flink omhooggaat en als je er maar van gaat zweten.

De Schijf van Vijf – 15 min

Deel de werkbladen 'Top 5 maaltijden' uit.

Laat de kinderen hun top 5 van *maaltijden die het vaakst op tafel staan* opschrijven op het werkblad.

Geef zelf een paar voorbeelden. Bijvoorbeeld: *Ik eet elke week wel een keer aardappelen met broccoli, jus en een tartaartje. Verder eet ik vaak spaghetti Bolognese. Etc.*

Ze geven hun werkblad door aan hun maatje. Daarna gaan ze voor elkaar onderzoeken, per maaltijd, of deze past in de schijf van vijf. Ze kunnen elkaar ook tips geven. De kinderen bespreken dit later met elkaar.

Concludeer: *Zien jullie dat de meeste maaltijden heel goed passen in de Schijf van Vijf?! Jullie eten dus eigenlijk gewoon gezond. Dat is hartstikke goed.*

Deze opdracht is bedoeld om de kinderen bewust te maken van het feit dat de meest gegeten maaltijden vaak goed passen in de Schijf van Vijf. En dat ze meestal al gewoon gezond eten. En het niet erg is als je dus een keer buiten de Schijf van Vijf eet.

Tip: Je kunt ook nog inventariseren welke maaltijd het vaakst door de hele klas wordt gegeten. Je kunt dit doen door de maaltijden op het bord te schrijven en te turven.

De Schijf van Vijf in school – 20 minuten

Deel per viertal een A3 vel uit.

Vertel de kinderen dat ze nu per groepje van 4 de Schijf van Vijf gaan maken. Ze gaan dit doen om andere kinderen en leerkrachten van de school bewust te maken van de Schijf van Vijf. De posters worden dan ook na afloop door de school opgehangen.

Vertel de kinderen dat ze kunnen beginnen met het tekenen van een grote cirkel om daar de vijf schijven in te tekenen.



Per schijf kunnen ze dan verschillende producten tekenen, schrijven, knippen en plakken.

Als de schijf klaar is bedenken de kinderen een slogan waarmee ze de rest van de school bewust(er) kunnen maken van de Schijf van Vijf.

Vertel: *Een slogan is een slagzin. Het is een mooi bedachte zin waarmee reclame voor iets gemaakt wordt.*

Laat de kinderen hun Schijf van Vijf met slogan presenteren aan elkaar.

Daarna worden deze door de school opgehangen

Afsluiting – 5 minuten

Deel de werkbladen met het eetdagboek uit.

Vertel de kinderen dat ze nu vijf dagen gaan bijhouden of zij uit de Schijf van Vijf eten.

Ze schrijven elke dag op wat ze eten bij het ontbijt, lunch, avondeten en als tussendoortjes. Op het werkblad is ook de Schijf van Vijf te zien. Ze kunnen vast voor zichzelf kijken of ze het 'goed' doen.

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.

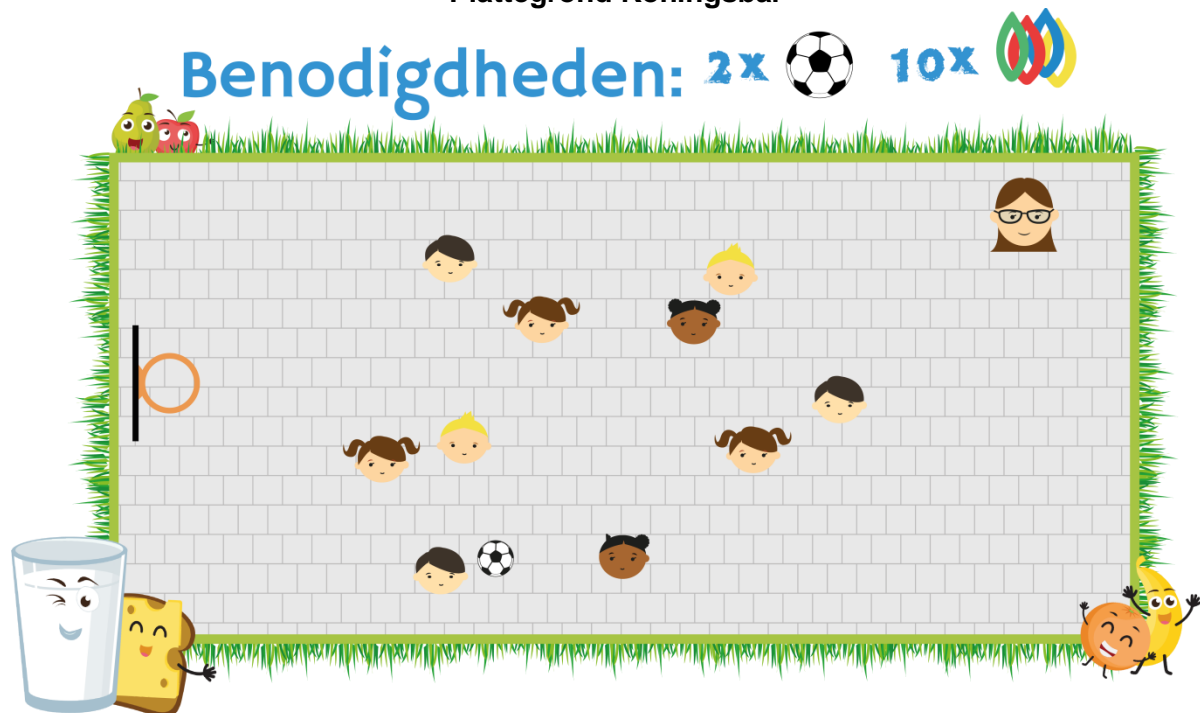
Ga met de kinderen naar het plein. Verdeel de groep in vieren. Twee groepen beginnen met koningsbal, de andere twee met estafette. Na een kwartier wisselen.

1. Koningsbal

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

Maak twee teams van drie of vier spelers. 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.

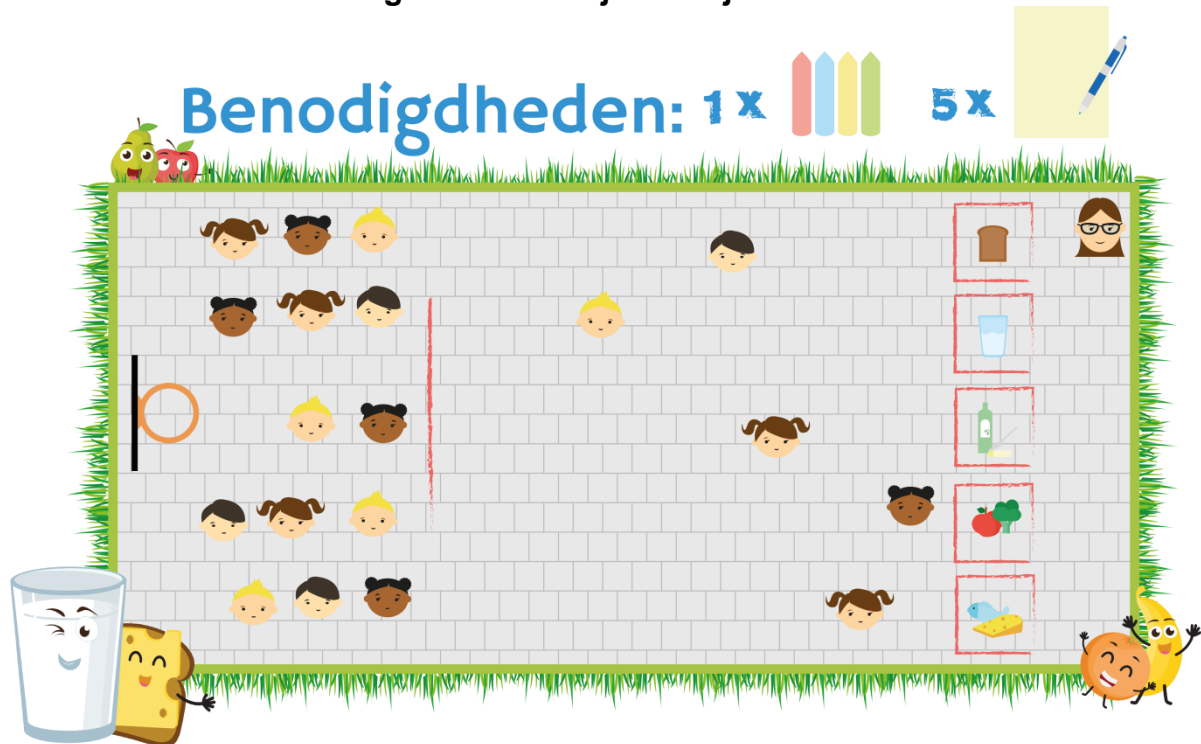
Plattegrond Koningsbal



2. De Schijf van Vijf-mastermind.

Maak groepjes van vier. De leerkracht bedenkt voor elk groepje een combinatie van vijf cijfers. Elk groepje probeer de juiste combinatie te vinden. Eén van de groepsleden rent telkens heen en terug naar de 5 vakken van de schijf aan de andere kant van het schoolplein. Bijvoorbeeld: hij rent naar vak 3 en terug, dan naar vak 1 en terug, dan naar vak 5 en terug, dan naar vak 4 en terug en tenslotte naar vak 2 en terug. De andere groepsleden schrijven ondertussen op welke combinatie er gerend wordt. Zodra de renner terug is van het laatste getal, laat één van de groepsleden de combinatie checken door de leerkracht. De leerkracht geeft aan hoeveel cijfers in de goede volgorde staan. Dan gaat het volgende groepslid een combinatie van cijfers rennen. Weer laten checken door de leerkracht etc. Het groepje dat als eerste de juiste cijfercombinatie heeft gevonden is de winnaar.

Plattegrond De Schijf van Vijf-mastermind



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. Laat één van de kinderen de Schijf van Vijf op het bord tekenen.

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 wel in de schijf past en wat niet.

Wel in de Schijf van Vijf, onder andere:

- Fruit
- Melk
- Water
- Groente
- Noten

Niet in de Schijf van Vijf, onder andere:

- Frisdrank
- Siroop
- Vruchtensappen, zoals sinaasappelsap
- Koekjes/ snoep
- Ontbijtkoek

Prat nu verder over het eten van de kinderen en de Schijf van Vijf. Je hoeft echt niet altijd alleen maar binnen de Schijf van Vijf te eten, maar eet buiten de Schijf van Vijf liever niet teveel en niet te vaak. Wetenschappers hebben uitgezocht dat het voedsel dat in de Schijf van Vijf zit, goed is voor je lichaam. Omdat ze bijvoorbeeld



meehelpen om de kans op kanker te verkleinen. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen.

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