

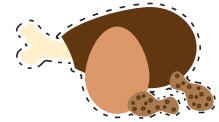


Lespakket over verantwoorde voeding voor
mens, dier en milieu.

Lerarenhandleiding
Groep 7 & 8



Les 1a - VOEDING



Inleiding 20 minuten

Voedingsstoffen

Start de presentatie 'Presentatie_les1a'. Vertel dat de lessen van dit lesprogramma gaan over verantwoorde voeding. Het is de bedoeling dat de kinderen zich bewuster worden van de keuzes die ze maken op het gebied van eten en drinken. Er zijn verschillende manieren om bewust met voeding om te gaan. In dit programma wordt er dieper in gegaan op biologisch eten (goed voor dier en milieu) en suikervrij eten (goed voor de mens). Eerst wordt er begonnen met de basis: wat is voeding?

Vraag aan de leerlingen of zij uit kunnen leggen wat voeding is. Voeding is alles wat je kan eten en drinken, hierin zitten voedingsstoffen die ervoor zorgen dat je lichaam energie heeft en je lichaam goed kan functioneren. Schrijf de vier hoofdbestanddelen, water, koolhydraten, vetten en eiwitten, op het bord en vraag aan de leerlingen of zij uit kunnen leggen wat ieder onderdeel betekent. Koolhydraten zorgen voor energie in het lichaam. Hieronder vallen suikers en vezels. Eiwitten zorgen voor een vol gevoel en zorgen ervoor dat je minder spierpijn krijgt na het sporten. Vetten beschermen je organen in je lichaam. Vet is een reserve voor als je een tijdje minder eet. Te veel vet kan voor overgewicht zorgen. Vraag aan de kinderen of zij weten waar de hoofdbestanddelen van voeding te vinden zijn. Koolhydraten zijn te vinden in brood, pasta en aardappelen. Eiwitten zitten in vlees/vlees, bonen en zuivel. Vetten zijn te vinden in oliën, noten en vlees/vis. Er zijn goede (onverzadigde) en slechte (verzadigde) vetten. Goede vetten zitten in noten, vis en avocado's en slechte vetten zijn te vinden in chips, roomboter en kaas.

Doelen

De leerlingen:

- kunnen de definitie van voeding benoemen.
- weten wat de vier hoofdbestanddelen van voeding zijn en wat de functie hiervan is in het lichaam.
- kunnen in hun eigen worden de vier hoofdbestanddelen van voeding uitleggen.
- weten welke vijf productcategorieën er bestaan.
- kunnen de vier hoofdbestanddelen van voeding koppelen aan de vijf productcategorieën.

Materialen

- Kaartspel
- Presentatie 'Presentatie_les1a'

Vooraf

- Print het bestand <NAAM> uit en knip ze volgens instructies.
- Lees de presentatie 'Presentatie_les1a' door, samen met 'Veelgestelde vragen.'

Werkvormen

Klassikaal
Nabespreken

Groepjes
Kaartspel

optioneel
Toets Les 1a

Kern 20 minuten

Kaartspel

Verdeel de klas in 4 groepen. Leg bij elke groep het kaartspel neer volgens de instructies die bij het kaartspel zitten. Leg het spel uit aan de kinderen, zoals in de instructie staat beschreven. Laat de kinderen het spel spelen en loop in de klas rond (eventueel naar eigen invulling). Sluit na ongeveer 15 minuten af.

Afsluiting 20 minuten

Besprek de goede antwoorden van het kaartspel met de kinderen. Vertel de kinderen dat dit spel, met instructies, thuis of op school uit kunnen printen. Het spel kan thuis of met klasgenootjes gespeeld worden. Deze lesstof wordt in les 2 getoetst door middel van een quiz. Op kaartjes staan ook wist-je-datjes. Als de kinderen hier antwoord op kunnen geven, verdienen ze bonuspunten. De winnaar(s) kan/kunnen iets lekkers winnen!



Er kan voor gekozen worden om de leerdoelen extra te toetsen door de 'Toets Les 1a' af te nemen.

Doelen

De leerlingen:

- kunnen de definitie van voeding benoemen.
- weten wat de vier hoofdbestanddelen van voeding zijn en wat de functie hiervan is in het lichaam.
- kunnen in hun eigen woorden de vier hoofdbestanddelen van voeding uitleggen.
- weten welke vijf productcategorieën er bestaan.
- kunnen de vier hoofdbestanddelen van voeding koppelen aan de vijf productcategorieën.

Materialen

- Kaartspel
- Presentatie 'Presentatie_les1a'

Vooraf

- Print het bestand <NAAM> uit en knip ze volgens instructies.
- Lees de presentatie 'Presentatie_les1a' door, samen met 'Veelgestelde vragen.'

Werkvormen

Klassikaal
Nabespreken

Groepjes
Kaartspel

optioneel

Toets Les 1b

Les 1b - Biologisch

Inleiding 20 minuten

Milieu, dieren en mensen

Start de presentatie 'Presentatie_les1b'. Vraag aan de kinderen of zij weten wat biologisch inhoudt en of ze thuis wel eens biologisch eten. Bij het maken van biologisch eten wordt er zoveel mogelijk rekening gehouden met het milieu, de dieren en de natuur. Organisatie SKAL controleert of producten wel écht biologisch zijn. Laat de biologische feitjes zien aan de hand van de presentatie (opgesplitst in milieu, dieren en natuur) en vraag wat ze hier van vinden.

Kern 20
minuten



Collage maken

Verdeel de klas in 4 groepen en vertel

de kinderen dat ze een collage moeten maken over biologisch eten. De collage moet een titel, afbeeldingen en een mening bevatten. De klas mag gebruik maken van alle materialen die bij deze les bij "materialen" staan beschreven

Afsluiting 20 minuten

Collage presenteren + intro les 2

Laat ze groepjes de gemaakte collages presenteren. Elk groepje krijgt maximaal 3 minuten om te vertellen hoe ze over biologisch eten denken. Hang de collages op in de klas, maak een foto en plaats deze op de website van Organic Kitchen, zodat andere kinderen en docenten geïnspireerd raken. Vertel de klas hierna dat er bij de volgende les iemand speciaal naar school komt om de klas les te geven en dat ze niet moeten vergeten dat de quiz die dag gaat plaatsvinden (met kans op iets lekkers!).



Er kan voor gekozen worden om de leerdoelen extra te toetsen door de 'Toets Les 1b' af te nemen.

Doelen

De leerlingen:

- weten wat suiker is.
- kunnen in hun eigen woorden uitleggen wat suiker is.
- kunnen uitleggen wat suiker met het lichaam doet.
- kunnen van een verpakking aflezen hoeveel suiker dit product bevat.
- kunnen uitrekenen hoeveel klontjes suiker er in een product zitten.
- kunnen aan elkaar uitleggen welke suikervrije producten zij het lekkerst vinden en waarom.

Materialen

- Quiz 'Quiz Les 2 (gastdocent)'
- Presentatie 'Presentatie_les2'
- 8 Suikervrije producten (worden meegenomen door gastdocent)

Vooraf

- Bereid de quiz 'Quiz Les 2 (gastdocent)' voor volgens de instructies.
- Lees de presentatie 'Presentatie_les2' door, samen met 'Veelgestelde vragen'.

Werkvormen

Klassikaal

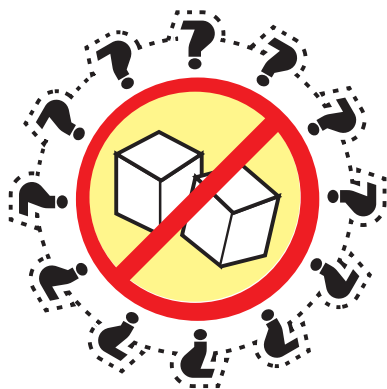
Quiz, nabespreking

Groepjes

Proeverij

optioneel

Toets Les 2



Les 2

GASTLES!

Suikervrij

Inleiding 20 minuten

Quiz (gastdocent)

Stel de klas voor aan de gastdocent. De gastdocent vraagt aan de klas om te staan en stelt de vragen van de quiz. Zodra een kind een vraag fout heeft, gaat hij/zij weer zitten. De laatste die blijft staan, wint en krijgt een verantwoord en lekker product.

Kern in taal 60 minuten

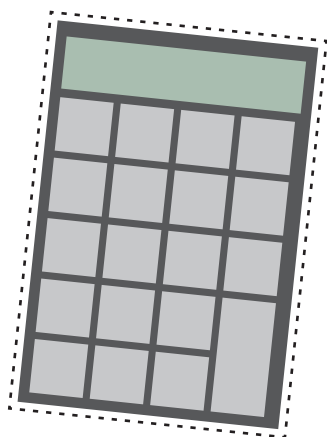
Theorie (gastdocent) 20 minuten

Start de presentatie 'Presentatie_les2'. Vraag aan de kinderen of zij weten wat suiker is en in welke producten veel suiker zit. Suiker is een zoete stof en komt van nature voor in groente, fruit en honing. Vraag aan de klas of ze zoet eten lekkerder vinden dan hartig eten. Suiker wordt vaak toegevoegd aan producten om het lekker zoet te maken. Te veel suiker kan lijden tot overgewicht.

Vraag aan de kinderen of ze snel trek krijgen na het eten van iets zoets. Suiker zorgt er voor dat je sneller trek krijgt in meer eten, omdat je lichaam in de war kan raken van suiker. Vraag aan de klas of zij weten wat een bloedsuikerspiegel is. De bloedsuikerspiegel geeft aan hoeveel suiker er in het bloed zit. Als je te weinig suiker hebt, kun je moe worden of trek krijgen.

Als je teveel suiker hebt, kun je veel dorst hebben en veel moeten plassen. Als je suiker eet, verwerkt je lichaam dit snel en zal het om meer eten vragen. Het is beter om suiker te eten in de vorm van vezels, omdat je lichaam er langer over doet om dit te verteren. Zo zit je langer vol en heb je geen zin om te snoepen.

Er kan voor gekozen worden om de leerdoelen extra te toetsen door de 'Toets Les 2' af te nemen.



Les 2

GASTLES!

Suikervrij (vervolg)

Rekenen (gastdocent) 15 minuten

laat aan de kinderen 4 producten zien, zie afbeeldingen in de presentatie. Op deze afbeeldingen, zijn etiketten te zien. Waarop staat hoeveel suiker er in een bepaald product zit. Vertel de kinderen dat één suikerklontje ongeveer 3 gram weegt. Laat de kinderen van alle vier de producten uitrekenen hoeveel suikerklontjes er in het product zit.



Proeven (gastdocent) 25 minuten

Verdeel de groep in vieren. Zet op iedere tafel 2 producten (iedere tafel heeft andere producten) bij ieder kind. Vraag de klas om in stilte te proeven en op te schrijven welk product ze het lekkerst vonden. Stop de proefronde na 10 minuten. Verzamel de gegevens en vertel welke producten het lekkerst werden bevonden. Vertel daarna hoeveel suiker er in elk product zat en dat suiker en dat suiker niet altijd nodig is om een product lekker te maken.



Afsluiting 10 minuten

Nabespreken

Vraag aan de kinderen wat ze van de lessen vonden. Schrijf de opmerkingen op en overhandig deze aan de gastdocent. Op deze manier kan Kidsproef zich blijven verbeteren. De kinderen krijgen allemaal het boekje mee naar huis. Hierin staan lekkere en verantwoorde recepten, maar ook achtergrondinformatie voor de ouders. Eet smakelijk!

Er kan voor gekozen worden om de leerdoelen extra te toetsen door de 'Toets Les 2' af te nemen.