

Les 3: Lekker uit de Schijf van Vijf

Les 3: Zien, ontdekken en experimenteren

Doel

De kinderen:

- kunnen basisvoedingsmiddelen indelen in vijf groepen volgens de Schijf van Vijf
- ontdekken dat je met proefjes kunt aantonen dat er voedingsstoffen zitten in voedingsmiddelen
- denken na over wat variatie is

Duur van de les

1,5 uur

Materiaal

Smaakkist

Benodigdheden:

- 4 mesjes
- 2 bordjes
- Citroenpers
- Glazen pot met deksel
- 2 (thee)zeefjes
- 4 schaaltes
- Pannetje
- Kookplaat
- Pollepel
- Glas
- Föhn
- Kleine blaadjes papier
- Beker
- Lege 1,5 liter fles

Benodigde voedingsmiddelen:

- Appel
- Citroen
- Sinaasappel
- Aardappel
- Pak bloem
- Pak volkorenmeel
- 2 eieren
- Pak melk
- Margarine
- Olie
- Water

Kopieerbladen:

- Kopieerblad 4 - Hoeveelheden voor groeiers voor één hele dag
- Kopieerblad 5 - Proefjes van de Schijf van Vijf

Smaakpaspoort:

- Opdracht 4 - Eten en drinken van één dag
- Opdracht 5 - Lekker uit de Schijf van Vijf
- Opdracht 6 - Spannende proefjes
- Opdracht 7 - Mijn overblijfpakket

Extra:

- Foldertjes Schijf van Vijf
- Poster Schijf van Vijf

Werkvormen

Klassikaal gesprek, proefjes in groepjes, klassikale nabespreking

Vorbereiding

Smaakpaspoort opdracht 4 vantevoren thuis laten bijhouden

Hygiëne en proefetiquette

Inventariseer met de kinderen wat je moet doen voordat je gaat eten of eten gaat maken? Handen wassen! Wat gebruik je bij het proeven? Schone messen, vorken, lepels, schoon vaatdoekje en theedoek. Wat mag wel en wat mag niet tijdens het proeven? Geen vingers of vieze lepels in schaaltes of proefbakjes. Eén algemene lepel om iets op jouw lepel te scheppen. Je proeft alleen met jouw lepel.

Terugblik en vooruitkijk

De vorige les hebben jullie als echte SmaakSterren nieuwe soorten tomaten en fruit geproefd. Hierbij had je je ogen, je neus, je tong, je mond, je oren en je vel heel hard nodig. Vandaag gaan we het hebben over wat en hoeveel je per dag nodig hebt om gezond te blijven. Ook gaan we proefjes doen om verschillende voedingsstoffen in eten aan te tonen.

Les 3: Lekker uit de Schijf van Vijf

1. Woordspin

Schrijf de volgende zin op het bord: 'Welk voedsel heb je nodig om te groeien en gezond te blijven?'. Laat de kinderen in twee- of drietallen kort over deze vraag brainstormen. Schrijf de antwoorden om de vraag heen op het bord.

2. Thuisopdracht bespreken

[Smaakpaspoort opdracht 4 + Kopieerblad 4]

Bespreek met de kinderen of het gelukt is Smaakpaspoort opdracht 4 helemaal in te vullen. Geef Kopieerblad 4 met een overzicht wat kinderen van vier tot twaalf per dag nodig hebben. Vraag de kinderen dit te bekijken en het blad in te vullen m.b.v. hun eigen lijst van Smaakpaspoort opdracht 4. Ze kunnen dit vergelijken met het rijtje met aanbevolen hoeveelheden. Vraag de kinderen hoe ze weten of ze genoeg (of teveel) eten en drinken per dag. Vaak wordt dit door de ouders aangegeven, maar kinderen kunnen ook denken aan hun eigen hongergevoel.

3. Basisproducten en Extra's

Er zijn twee soorten producten. Producten die je echt nodig hebt om te groeien en gezond te blijven. Dit zijn basisproducten uit de Schijf van Vijf. Daarnaast is er voedsel dat je niet echt nodig hebt om te groeien, maar dat je eet als tussendoortje. Dit zijn de extra's. Kunnen de kinderen voorbeelden geven van basisproducten en extra's?

Hang de poster van de Schijf van Vijf op en gebruik ook het foldertje met de Schijf van Vijf. Bespreek welke vakken de Schijf van Vijf heeft. Begrijpen de kinderen dat het belangrijk is elke dag uit de vijf vakken te kiezen? Bedenk met de kinderen in welk vak de volgende producten horen. Producten: pasta, courgette, vis, yoghurt, bonen, olijfolie, eieren, thee, quorn, margarine, sinaasappelsap, boter. Vraag de kinderen waarom gebak en snoep niet in de Schijf van Vijf horen. Ze zijn minder belangrijk voor het leveren van voedingsstoffen. Daarom heten ze ook extra's. Kun je onbepikt eten van de extra's? Nee! De meeste snacks en extra's hebben namelijk veel vet en suiker of zout. Teveel is niet goed. Wees daar dus matig mee!



Over de Schijf van Vijf

In eten zitten stoffen die ervoor zorgen dat je gezond blijft. Deze stoffen noemen we voedingsstoffen. Je hebt ze nodig voor je gezondheid, om van te groeien en om goed te kunnen lopen, spelen en werken. Je haalt deze voedingsstoffen uit de voedingsmiddelen van de Schijf van Vijf.

- Brood, aardappelen, pasta en rijst zijn de basis van onze voeding. In deze producten zit veel zetmeel, vezels en vitamines. Zetmeel heb je nodig als energie voor alles dat er moet gebeuren in je lijf. Je hebt het ook nodig om te spelen, werken en lopen.
- Groente en fruit bevatten veel vitamine C en vezels. Vitamines zorgen ervoor dat alles goed wordt geregeld in je lichaam. Vezels zorgen ervoor dat je goed naar de wc kunt. Er zitten van nature suikers in fruit. Daarom smaakt fruit meestal een beetje zoet. Eigenlijk heb je niet meer suiker nodig dan de suiker uit fruit. Suiker uit de suikerpot en in snoep is dus eigenlijk teveel! We hebben per dag twee stuks fruit en 2-3 grote lepels groente nodig. Veel kinderen eten niet genoeg groenten en fruit.
- Van melk, melkproducten, kaas en vlees heb je minder nodig dan van groente en fruit. In melk, kaas, vlees, vis en ei zitten veel eiwitten. Deze producten heb je nodig om al je cellen op te bouwen. Sommige mensen eten geen vlees, maar nemen bijvoorbeeld soja-producten in plaats van vlees. Je hebt per dag een plakje kaas en een klein stukje vlees, vis of een ei nodig. En twee bekertjes melk of een melkproduct. Let op want in melk en melkproducten zit vaak ook vet! Probeer dus te kiezen voor die met minder vet!

Les 3: Lekker uit de Schijf van Vijf

- Van vet en olie heb je het minst nodig per dag, maar je kunt niet zonder! Je hebt vet en olie nodig om energie uit te halen voor alles dat er in je lijf gebeurt. Maar ook om te werken en te lopen. Vet geeft veel meer energie dan zetmeel, dus je hoeft er niet veel van te eten. Sommige vetten zijn niet zo goed voor je hart en bloedvaten. Dat zijn de vetten die hard worden in de koelkast. Goede vetten, zoals die in olie, blijven zacht in de koelkast.
- Het is heel belangrijk elke dag goed te drinken. Vergeet dus niet om elke dag 1,5 liter (=10 glazen!) te drinken. Thee, melk, water..., alle dranken tellen mee. Ieder kind eet anders en vindt andere dingen lekker. Door goed te kiezen uit alle vakken van de Schijf van Vijf is het altijd mogelijk om lekker én gezond te eten.

4. Lekker uit de Schijf van Vijf

[Smaakpaspoort opdracht 5]

Naast de verschillende productgroepen staan in het midden van de Schijf van Vijf 5 gouden regels. Laat de kinderen deze gouden regels lezen en laat ze de vragen van opdracht 5 uit het Smaakpaspoort beantwoorden. Bespreek de vragen met de kinderen. Waarom staan de gouden regels in het midden van de Schijf van Vijf? Wat betekenen de gouden regels?

- Eet gevarieerd: Eet elke dag iets uit elk vak. En eet verschillende soorten groenten en fruit. Varieer ook tussen vlees, vis, kip, ei en vleesvervangers.
- Eet niet te veel en beweeg: Eet niet te veel en niet te vaak. Beweeg voldoende zodat je niet te dik wordt. Kijk naar wat je nodig hebt per dag (zie Kopieerblad 4).
- Eet minder verzadigd vet: Verzadigd vet zit vooral in melk en zuivelproducten zoals kaas. Het zit ook in vlees, koek, gebak en in harde boter of margarine. Verzadigd vet is niet zo goed voor je bloedvaten.
- Eet veel groenten, fruit en brood: In Nederland eten we van deze producten eigenlijk te weinig.
- Eet veilig: Dit betekent: goed je handen wassen, schone theedoeken en vaatdoeken gebruiken, goed omgaan met voedsel (vooral met rauw vlees, vis en kip), alles goed wassen en alles koel bewaren.

5. Smaakproef: Schijf van Vijf

[Kopieerblad 5]

In eten zitten stoffen die ervoor zorgen dat je gezond

blijft. Deze stoffen noemen we voedingsstoffen. Je hebt ze nodig voor je gezondheid en om van te groeien. Kunnen de kinderen een voedingsstof noemen? Vitamines, eiwit, vet, zetmeel, suikers, vezels, vocht.

In deze les gaan de kinderen onderzoek doen naar verschillende voedingsstoffen. De voedingsstoffen die ze gaan onderzoeken zijn: vitamine C, vezels, zetmeel, eiwit, kalk, vet, vocht. Op Kopieerblad 5 staat de uitleg van de proefjes weergegeven.

Maak groepjes van vier kinderen. Elk groepje focust op één van de voedingsgroepen. Als het mogelijk is doen alle groepjes onderzoek naar alle voedingsstoffen. Als dit niet mogelijk is kunnen de groepjes hun resultaten uitwisselen.

6. Nabespreking

Laat de kinderen vertellen wat ze bij iedere proef ontdekten. Gebruik hierbij de volgende vragen:

Proefje 1: Vitamine C

- Wat zag je met de appelhelften gebeuren? De helft zonder citroensap werd bruin, de helft met citroensap bleef wit.
- Waarom bleef de ene appelhelft wit? Citroensap bevat vitamine C. Dit is zuur. Normaal wordt een appel bruin door een reactie met de lucht. Zure vitamine C zorgt ervoor dat dit niet gebeurt. Hetzelfde trucje kan je doen met bananen en peren.
- Vitamine C is een vitamine. Waar heb je vitamines voor nodig? Vitamines heb je nodig om van alles in je lijf goed te regelen zodat je niet ziek wordt en je stofwisseling goed loopt. Vitamine C zit in groente en fruit.

Proefje 2: Vezels

- Hoe noem je de vliesjes en lijntjes in de partjes van een sinaasappel? Vezels.
- Waar heb je vezels voor nodig? Je hebt vezels nodig om naar de wc te gaan.

Proefje 3: Zetmeel

- Wat zag je op de bodem van de pot waar aardappel en water in hadden gezeten? Witte aanslag.
- Welke stof is dat? Zetmeel. Het woord meel zit hierin!
- Waar heb je zetmeel voor nodig? Zetmeel heb je nodig om te verbranden in je lijf zodat je energie hebt om te kunnen ademen, lopen en werken. Het is dus net als benzine voor een auto. Zetmeel zit in

Les 3: Lekker uit de Schijf van Vijf

aardappelen, rijst, pasta en in brood.

Proefje 4: Vezels

- Wat is het verschil tussen bloem en volkorenmeel? Bij volkorenmeel bleven deeltjes in de zeef achter.
- Wat zijn die deeltjes? Vezels.
- Waar heb je vezels voor nodig? Je hebt vezels nodig om naar de wc te gaan.
- Wat zit er nog meer in bloem en volkorenmeel? Zetmeel.

Proefje 5: Eiwit

- Wat is het verschil tussen een rauw en een gekookt ei? Het doorzichtige van het rauwe ei wordt na het koken wit. Het is dus vast geworden.
- Hoe heet de stof die wit is geworden? Eiwit. Deze stof werd als eerste gevonden in het wit van een ei. Daarom heet het ei-wit.
- Waar heb je eiwit voor nodig? Eiwit heb je nodig om je cellen op te bouwen. Eiwit zit ook in vlees, vis, kip, melk en kaas.

Proefje 6: Kalk

- Wat kwam er op je vinger nadat je over de droog geföhnde melkaanslag veegde? Wit poeder.
- Wat is dat? Kalk (Kijk en voel ter vergelijking ook aan een krijtje!).
- Waar heb je kalk voor nodig? Kalk heb je nodig voor stevige botten. Het zit in melk en melkproducten zoals yoghurt, karnmelk en kaas. In deze producten zitten ook allerlei andere vitamines.

Proefje 7: Vet

- Wat zag je na drie kwartier op de drie papiertjes? Op het papiertje met de olie en margarine zaten vetvlekken. Op het papiertje met water zag je niets.
- Waarom zag je niks op het papiertje van de waterdruppel? Daar zit geen vet in.
- Waar heb je vet voor nodig? Vet heb je nodig als brandstof. Het is los te zien als olie of boter, maar zit ook in veel producten zoals koekjes, chips, etc. Olie is vloeibaar vet, het is een betere soort vet dan vast vet in een pakje. Van vet heb je niet veel nodig.

Proefje 8: Vocht

- Drink je genoeg vocht per dag? Hoe weet je dat? Je moet 1,5 liter vocht per dag drinken.
- Vind je 1,5 liter meer of minder dan je dacht?
- Waar heb je vocht voor nodig? Water heb je nodig voor je hele stofwisseling. Het zorgt ervoor dat alle nuttige stoffen in je lijf goed kunnen worden vervoerd

en zorgt ervoor dat stoffen die je niet nodig hebt weer uitgeplast worden.

7. Zelfstandige opdracht

[Smaakpaspoort opdracht 6]

Laat de kinderen nu Smaakpaspoort opdracht 6 maken. Hierin schrijven ze op wat ze hebben geleerd bij de proefjes van kopieerblad 5. Bespreek de opdracht kort na.

8. Thuisopdracht

[Smaakpaspoort opdracht 7]

Laat de kinderen Smaakpaspoort opdracht 7 thuis invullen.

Extra

A. Vic, de Vitaminevreter

Op de website www.voedingscentrum.nl kunnen de kinderen het spel 'Vic, de Vitaminevreter' spelen. Hierbij worden ze een op speelse wijze met vitamines geconfronteerd.

B. Sleepspel Schijf van Vijf

Op de website www.voedingscentrum.nl kunnen de kinderen het Sleepspel 'Schijf van Vijf' spelen. Hierbij kunnen ze oefenen met de Schijf van Vijf.

C. Productsectoren

De verschillende Product Promotie Organisaties en Voorlichtingsbureaus (bijvoorbeeld voor brood, groenten en fruit en zuivel) hebben websites waarop extra informatie en materialen voor werkstukken over de verschillende producten uit hun sectoren staat. Zie voor de lijst met de internetadressen www.smaaklessen.nl.

D. Roggebrood versus witbrood

Dit proefje laat kinderen ervaren hoe vezels werken. Laat de kinderen een stuk wit brood eten en daarna een stuk roggebrood. Welk brood vult meer? Roggebrood. Hoe komt dat? De vezels in het roggebrood vullen.

E. Posters met slogan

Laat de kinderen een poster ontwerpen die gaat over de Schijf van Vijf. Welke belangrijke tip willen ze meegeven aan andere kinderen? Laat ze die in een pakkende zin (= slogan) verpakken. Voorbeelden zijn: 'Eet elke dag fruit en kies elke dag weer een andere uit!' óf 'Rustig aan met dat vet!'.

naam:

groep:

Hooveelheden voor groeiers voor één hele dag

Kopieerblad 4 / Bij les 3: Lekker uit de Schijf van Vijf

Hieronder staat wat een kind tot 12 jaar elke dag nodig heeft. Jij hebt dit dus ook nodig!

Kun je voor jezelf invullen hoeveel jij eet en drinkt?

Gebruik hiervoor je lijstje uit je Smaakpaspoort!

Wat?	Hoeveel eet en drink jij?	Kinderen tot 12 jaar hebben per dag nodig:
Brood (of pap, muesli)		3 – 5 sneetjes
Aardappelen, rijst, bonen enz.		1 – 4 stuks of groentelepels
Groente		2 – 3 groentelepels
Fruit		2 vruchten
Melk / melkproducten		2 – 3 glazen
Kaas		0,5 - 1 plak
Vlees / vis / kip / tahoe / ei		1 kleine portie of 1 ei
Vleeswaren		0,5 tot 1 plak
Halvarine op brood		Een mespuntje per boterham
Olie of margarine voor het klaar maken van eten		1 eetlepel
Vocht		1,5 liter (ongeveer 10 glazen!)



Smaaklessen

naam:

groep:

Proefjes van de Schijf van Vijf

Kopieerblad 5 - 1 / Bij les 3: Lekker uit de Schijf van Vijf

Je bent een onderzoeker. Je gaat, met je groepje, voedingsstoffen in verschillende producten aantonen. Jouw jufvrouw of meester weet welk proefje jullie groepje gaat doen.

PROEFJE GROENTE/FRUIT VAK

1. VITAMINE C

Je hebt nodig: een appel, een citroen, een mesje, 2 bordjes, een citroenpers

Wat moet je doen?

- Schil de appel
- Snijd hem doormidden
- Doe beide helften op een schoteltje
- Pers de citroen uit
- Giet het citroensap over één van de appelhelften.
- Zorg goed dat het sap aan alle kanten over de appelhelft komt
- Met de andere appelhelft hoef je niets te doen
- Laat de schoteltjes een half uur staan



Wat zie je voor verschillen tussen de appelhelften?

PROEFJE GROENTE/FRUIT VAK

2. VEZELS

Je hebt nodig: een sinaasappel, een mesje, een bordje

Wat moet je doen?

- Pel de sinaasappel en verdeel hem in partjes
 - Ieder partje heeft zijn eigen doorschijnende vliesje
 - Peuter dit vliesje eraf en kijk naar het kale partje.
- Je ziet tussen het vruchtvlees allemaal lijntjes lopen

Wat zijn die vliesjes en lijntjes?

naam:

groep:

Proefjes van de Schijf van Vijf

Kopieerblad 5 - 2 / Bij les 3: Lekker uit de Schijf van Vijf

PROEFJE BROOD/PASTA/RIJST/AARDAPPEL VAK

3. ZETMEEL

Je hebt nodig: een aardappel, een mesje, een glazen pot met deksel

Wat moet je doen?

- Snijd een aardappel in heel dunne schijfjes
- Doe de schijfjes in een glazen pot met water. Doe het deksel op de pot
- Schud de pot een paar minuten flink door elkaar
- Haal de aardappelschijfjes eruit en gooi deze weg
- Laat de pot met water een half uur staan
- Giet het water er voorzichtig uit
- Laat de pot zonder deksel staan

Wat zie je na een tijdje op de bodem?



PROEFJE BROOD/PASTA/RIJST/AARDAPPEL VAK

4. VEZELS

Je hebt nodig: 2 (thee)zeven, 2 schaalpjes, een pak bloem en een pak volkorenmeel

Wat moet je doen?

- Doe drie lepels bloem in een zeef
- Zeef goed boven een kom
- Doe hetzelfde met drie lepels volkorenmeel

Wat zijn de verschillen?

PROEFJE ZUIVEL/VLEES/VIS VAK

5. EIWIT

Je hebt nodig: 2 eieren, een schaalpje, een pannetje, een mesje, een pollepel en een kookplaat

Wat moet je doen?

- Zet een ei in een pannetje met koud water op een kookplaat
- Laat dit ei tien minuten koken
- Haal het gekookte ei voorzichtig met een pollepel uit het hete water
- Houd het onder de koude kraan
- Pel het ei
- Snijd het ei doormidden
- Breek het andere, rauwe ei in een schaalpje

Wat is het verschil tussen de twee eieren?

Hoe komt dat?

Proefjes van de Schijf van Vijf

Kopieerblad 5 - 3 / Bij les 3: Lekker uit de Schijf van Vijf

PROEFJE ZUIVEL/VLEES/VIS VAK

6. KALK

Je hebt nodig: een pak melk, een glas, een föhn

Wat moet je doen?

- Schenk het glas vol met melk
- Schenk de melk er daarna weer uit
- Föhn in het glas totdat de melkaanslag opgedroogd is aan de binnenkant van het glas
- Veeg met je vinger over de aanslag

Wat zie je op je vinger?

Wat zou dat zijn?

PROEFJE VET/OLIE VAK

7. VET

Je hebt nodig: een druppel olie, een mespuntje margarine, water, 3 papiertjes

Wat moet je doen?

- Leg 3 papiertjes klaar
- Doe een beetje olie op één stukje papier
- Schrijf 'olie' in een hoekje van dit papiertje
- Doe een likje margarine op een ander stukje papier
- Schrijf 'margarine' in een hoekje van dit papiertje
- Giet op het derde stukje papier een druppeltje water
- Schrijf 'water' in een hoekje van dit papiertje
- Leg de papiertjes een kwartier te drogen

Wat zie je?

Is er verschil tussen de drie papiertjes?

Hoe komt dat?

PROEFJE VOCHT VAK

8. VOCHT

Je hebt nodig: een 1,5 liter lege fles en een beker

Wat moet je doen?

- Kijk in je Smaakpaspoort bij opdracht 4. Hier heb je geschreven wat je op één dag allemaal hebt gedronken
- Schenk ieder glaasje of bekertje vocht dat je die dag hebt gedronken in de fles. Bijvoorbeeld als je een beker karnemelk hebt gedronken, doe je ook een beker water in de fles. Reken elk slokje mee!

Heb je die dag genoeg gedronken?

Hoe weet je dat?



4. Eten en drinken van één dag

Telt dat ook?!

Je gaat in het schema hiernaast één dag lang precies bijhouden wat je allemaal eet en drinkt. Neem een gewone dag door de week. Vul in welke dag het is en welke datum.
Begin met opschrijven 's ochtends nadat je hebt gegeten en gedronken. Ga er mee door op school, daarna tussen de middag en zo de hele dag door.

Schrijf het zo op: 1 appel, 1 schaaltje yoghurt, 1 schep rijst.
Schrijf alles op, dus ook een schep suiker in de thee, boter op je brood of snoep tussendoor!
Vraag je ouders je te helpen als je het niet meer precies weet.

Ik schrijf alles op van:

Dag van de week: _____

Datum: _____



Wanneer?	Ik at	Ik dronk
's Morgens tot de pauze		
Van de pauze tot 12 uur		
Tussen de middag		
Na school tot het avondeten		
Bij het avondeten		
Na het avondeten tot slaaptijd		
Ben je niets vergeten?		

5. Lekker uit de Schijf van Vijf



Waar moet ik drop zetten?

Over de Schijf van Vijf:

In eten zitten stoffen die ervoor zorgen dat je gezond blijft. Deze stoffen noemen we voedingsstoffen. Je hebt ze nodig voor je gezondheid, om van te groeien en om goed te kunnen lopen, spelen en werken. Je haalt deze voedingsstoffen uit de voedingsmiddelen van de Schijf van Vijf.

- **Brood, aardappelen, pasta en rijst** zijn de basis van onze voeding. In deze producten zit veel zetmeel, vezels en vitamines. Zetmeel heb je nodig als energie voor alles dat er moet gebeuren in je lijf. Je hebt het ook nodig om te spelen, werken en lopen.
- **Groente en fruit** bevatten veel vitamine C en vezels. Vitamines zorgen ervoor dat alles goed wordt geregeld in je lichaam. Vezels

zorgen ervoor dat je goed naar de wc kunt. Er zitten van nature suikers in fruit. Daarom smaakt fruit meestal een beetje zoet. Eigenlijk heb je niet meer suiker nodig dan de suiker uit fruit. Suiker uit de suikerpot en in snoep is dus eigenlijk teveel! We hebben per dag twee stuks fruit en 2-3 grote lepels groente nodig. Veel kinderen eten niet genoeg groenten en fruit.

- Van **melk, melkproducten, kaas en vlees** heb je minder nodig dan van groente en fruit. In melk, kaas, vlees, vis en ei zitten veel eiwitten. Deze producten heb je nodig om al je cellen op te bouwen. Sommige mensen eten geen vlees, maar nemen bijvoorbeeld sojaproducten in plaats van vlees. Je hebt per dag een plakje kaas nodig en een klein stukje vlees, vis of een ei nodig. En twee bekertjes melk of een melkproduct. Let op want in melk en melkproducten zit vaak ook vet! Probeer dus te kiezen voor die met minder vet!

- Van **vet en olie** heb je het minst nodig per dag, maar je kunt niet zonder! Je hebt vet en olie nodig om energie uit te halen voor alles dat er in je lijf gebeurt. Maar ook om te werken en te lopen. Vet geeft veel meer energie dan zetmeel, dus je hoeft er niet veel van te eten. Sommige vetten zijn niet zo goed voor je hart en bloedvaten. Dat zijn de vetten die hard worden in de koelkast. Goede vetten, zoals die in olie, blijven zacht in de koelkast.

- Het is heel belangrijk elke dag goed te **drinken**. Vergeet dus niet om elke dag 1 ½ liter (=10 glazen!) te drinken. Thee, melk, water..., alle dranken tellen mee.

Ieder kind eet anders en vindt andere dingen lekker.
Door goed te kiezen uit alle vakken van de Schijf van Vijf
is het altijd mogelijk om lekker én gezond te eten.

Hieronder staan de 5 gouden regels die horen bij de
Schijf van Vijf. Schrijf naast elke regel wat het volgens
jou betekent.

1. Eet gevarieerd

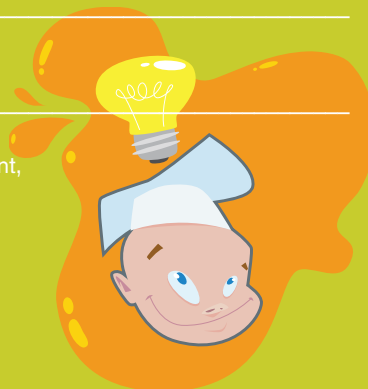
2. Eet niet te veel en beweeg

3. Eet minder verzadigd vet

4. Eet veel groente, fruit en brood

5. Eet veilig

Als je niet weet wat iets betekent,
vraag het dan aan je ouders,
je juffrouw of je meester!



6. Spannende proefjes



Willie Wortel is er niks bij!

Je hebt allemaal verschillende proefjes met voedingsstoffen gedaan. (Kijk hiervoor op kopieerblad 5).

Welk proefje vond je het leukst om te doen?

Waarom vond je dit proefje het leukst om te doen?

Schrijf kort op wat je bij dat proefje moest doen.

Wat weet je nu door deze proef?

7. Mijn overblijf- pakket

Van brood word je groot!



Op de bladzijde hiernaast ga je één dag precies bijhouden wat je tussen de middag gegeten en gedronken hebt.

Schrijf elk onderdeel apart op.

Schrijf dus niet 'brood met jam', maar:

- brood
- halvarine
- jam



Schrijf achter elk product waar het van is gemaakt.

Bijvoorbeeld:

- kaas > melk
- brood > graan

Ik schrijf alles op van:

Dag van de week: _____

Datum: _____

Wat heb ik gegeten of gedronken?

Waar is het van gemaakt?

Welke soort brood vind je lekker? _____

Waarom vind je dat zo lekker? _____

Welk soort beleg vind je lekker? _____

Eet je tussen de middag wel eens iets anders als brood? _____

Wat dan? _____

Neem jij altijd fruit mee voor tussen de middag? _____

Eet je thuis altijd fruit of groente? _____

Wat dan? _____

