

# Les 3: Gezond = Lekker

## Les 3: Ontdekken, leren, vergelijken en koken

### Doel

De kinderen:

- denken na over hoe je voedingsmiddelen in kan delen
- maken kennis met de Schijf van Vijf
- leren wat voedingsstoffen zijn
- worden zich bewust hoe vaak ze per dag iets eten en drinken
- worden zich bewust wat ze per dag nodig hebben
- kunnen hun eigen eetgedrag vergelijken met de aanbevelingen
- maken een lekkere overblijflunch uit alle vakken van de Schijf van Vijf

### Duur van de les

2 uur

### Materiaal

Smaakkist

Benodigheden:

- Snijplank
- Snijmes
- Kom
- Schaar
- Eetlepel
- Broodmes
- Bordjes
- Bekers
- Staafmixer of blender

Benodigde voedingsmiddelen (voor 8 personen):

- 4 tomaten
- 1 courgette
- 1 eetlepel (balsamico)azijn
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en versgemalen peper
- 8 blaadjes basilicum
- 8 ciabatta-broodjes
- 200 gram kipfilet (vleeswaar)
- 1 (honing) meloen

- 2 deciliter sinaasappel-perzikdrank
- 1 liter halfvolle yoghurt

Kopieerbladen:

- Kopieerblad 7 – Eetdagboek onthuld
- Kopieerblad 8 – de ‘Sapore’ test

Smaakdossier:

- Dossierblad 4 – Eetdagboek geheimen
- Dossierblad 5 – Weten = supergezond en superlekker eten
- Dossierblad 6 – Hoeveelheden op maat
- Dossierblad 7 – Actiekalender

Achtergrondinformatie over de Schijf van Vijf:

- Gezond Genieten met de Schijf van Vijf, bestelnummer 100, Voedingscentrum, 2006

### Werkvormen

Klassikaal gesprek, zelfstandige opdracht, leergesprek, koken in groepjes

### Vooraf

Laat de ouders van tevoren weten dat de kinderen vandaag op school eten (en dus geen lunchpakket nodig hebben). Ook is het handig een ouder te vragen voor ieder kookgroepje om ze te begeleiden en te helpen.

### Hygiëne en profetiquette

Handen wassen! Wat gebruik je bij het koken? Schone messen, vorken, lepels, schoon vaatdoekje en theedoek. Wat mag wel en wat mag niet bij het proeven? Gebruik de twee-lepel methode: in de keuken proef je niet met je vingers. Dat is niet hygiënisch! Gebruik een schone lepel om iets uit de pan of schaal te scheppen. Doe dit op je eigen proeflepel en steek je proeflepel in je mond!

### Terugblik en vooruitkijk

In de vorige les hebben we gekeken waarom we eten wat we eten. We hebben ook samen eten uit andere culturen geproefd. Vandaag gaan we ontdekken welk eten je nu precies nodig hebt voor je gezondheid en in welke hoeveelheden.

### 1. Leergesprek Schijf van Vijf

[Dossierblad 5: Weten = supergezond en superlekker eten]

Wat je eet mag natuurlijk niet alleen afhangen van wat je lekker vindt! Je moet ook rekening houden met je gezondheid. Bespreek met de kinderen hoe dat zit. Wat eten ze allemaal? Schrijf deze producten op het bord. Welke van deze producten denken ze dat ze echt nodig hebben? Kunnen ze de producten indelen in groepen van producten die bij elkaar horen, bijvoorbeeld alle graanproducten bij elkaar?

Laat de kinderen de eerste helft van Dossierblad 5 lezen. Bespreek de Schijf van Vijf. Kunnen de kinderen voor alle vakken van de Schijf van Vijf een voorbeeld noemen? Begrijpen de kinderen wat de verschillende voedingsstoffen zijn en dat het nodig is hiervan genoeg te eten?

#### Dits en Dats

Na de tweede wereldoorlog was er een groot voedseltekort. Ook waren er veel ziektes door gebrek aan vitamines of mineralen. In 1953 werd daarom de eerste Schijf van Vijf verzonden. Het was bedoeld als hulpmiddel om ervoor te zorgen dat je van de belangrijkste voedselgroepen voldoende eet, dus dat je niet ondervoed raakt. Tegenwoordig moeten we er misschien wel vaker voor zorgen dat we niet teveel eten, en dus overvoed raken!



### 2. Giga Schijf van Vijf

Maak met de kinderen een enorme Schijf van Vijf om op te hangen in de klas. Gebruik hiervoor de verpakkingen en etiketten die ze van thuis hebben meegenomen. Laat ze de verpakkingen bij en in de verschillende vakken plakken. Natuurlijk kan er ook getekend worden. Probeer elk vak goed gevuld te krijgen. Probeer bij zoveel mogelijk producten stil te staan welke voedingsstoffen erin zitten. Bespreek tot slot de 5 gouden regels van de Schijf van Vijf (tweede helft Dossierblad 5).

### 3. Hoeveel heb ik nodig?

[Kopieerblad 7: Eetdagboek onthuld;  
Dossierblad 4: Eetdagboek geheimen;  
Dossierblad 6: Hoeveelheden op maat]

De kinderen gaan nu kijken of zij zelf voldoende eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf. Dit doen zij door kopieerblad 7 in te vullen met de producten uit hun eetdagboek (Dossierblad 4). Laat ze hun hoeveelheden vergelijken met de hoeveelheden die groeiende kinderen per dag nodig hebben (Dossierblad 6).

Wat valt ze op? Krijgen ze van alle vakken voldoende binnen? Eten ze minder, ongeveer evenveel of meer dan in het schema voor aanbevolen hoeveelheden voor kinderen staat?

Waarschijnlijk kunnen ze niet alles wat ze hebben gegeten indelen in één van de vakken van de Schijf van Vijf. Snacks, koek, gebak en snoep hebben namelijk geen plek in de Schijf van Vijf. In de schijf staan alleen de zogenaamde basisproducten. Dit zijn producten die de belangrijke voedingsstoffen bevatten. Producten als snacks, koek, gebak en snoep bevatten vaak veel (verzadigd) vet en/of toegevoegde suikers en weinig voedingsstoffen. Deze producten zitten daarom niet in de Schijf en worden 'extra's' genoemd. Je mag hier natuurlijk af en toe wel wat van eten, maar niet te veel!

### 4. Samen kokkerellen

[Kopieerblad 8: De 'Sapore' test]

Ook tijdens de lunch kan je heerlijke gerechten maken met onderdelen uit alle vakken van de Schijf. Als voorbeeld hiervoor gaan de kinderen in groepen Italiaans ciabatta-broodjes en een yoghurt drank maken. De recepten staan weergegeven op kopieerblad 8. Verdeel de klas in vier groepen: twee broodjesgroepen en twee drankgroepen. De recepten zijn bedoeld voor

8 personen. De kinderen zullen dus moeten berekenen hoeveel meer (of minder) ze eventueel nodig hebben van de ingrediënten!

Als alles klaar is, worden de gerechten gezellig samen gegeten. Hoe vonden de kinderen het broodje en drankje smaken? Probeer hierbij weer de woorden en omschrijvingen te gebruiken zoals besproken in les 1.

### 5. Thuisopdracht

[Dossierblad 7: Actiekalender]

Laat de kinderen Dossierblad 7 thuis maken. Voor deze opdracht moeten ze één dag precies bijhouden wat ze allemaal aan activiteiten doen en hoe lang dat duurt in minuten, halve uren of uren. Deze opdracht wordt gebruikt in les 4.

### Extra

#### A. Hoeveelheden in beeld

De kinderen krijgen een duidelijker beeld van de aanbevolen hoeveelheden als ze echt zien hoeveel het is. Weeg de aanbevolen porties van de productgroepen voor de klas. Laat de leerlingen de juiste hoeveelheden in hun twee handen nemen. Laat ook de verschillen zien tussen wat een kind en wat een volwassene nodig heeft.

#### B. Durf eens iets nieuws!

Laat ieder kind nadenken over wat ze zouden willen veranderen in hun eetpatroon of graag een keer willen uitproberen. Ze kunnen bijvoorbeeld een nieuw soort fruit of groente meenemen naar school als hapje of thuis een nieuw zetmeelproduct zoals couscous proberen. Schrijf deze voornemens op een briefje en hang ze op een plek in de klas op. Wie voert zijn voornemen ook daadwerkelijk uit? Hoe beviel dat?

#### C. Zoet, zout, zuur en bitter en de Schijf

Laat de kinderen nadenken over de smaken van de producten die voorkomen in de Schijf van Vijf. Bijvoorbeeld: een augurk zit in de groente & fruit groep en is zuur.

#### D. Hoe is het ontdekt?

Een extra werkstukopdracht zou kunnen zijn om de geschiedenis van de verschillende voedingsstoffen te achterhalen. Wanneer en hoe hebben ze ontdekt dat vitamine C belangrijk was? Hoe komt vitamine C aan zijn naam?

#### E. Sleepspel Schijf van Vijf

Op de website [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) kunnen de kinderen het Sleepspel 'Schijf van Vijf' spelen. Hierbij kunnen ze oefenen met de Schijf van Vijf.

#### F. Smaakcultuur op school

Bedenk met de kinderen hoe jullie meer smaak de school binnen kunnen krijgen. Misschien kunnen ze een actie bedenken rondom pauzehapjes of voor bij het overblijven. Laat de kinderen ideeën verzamelen hoe ze de kinderen van hun school aan kunnen moedigen om de geijkte Evergreen, Mars of witte boterham met hagelslag te vervangen door een lekker nieuw broodje. Maak bijvoorbeeld een overblijfreceptenboek voor de Smaaktentoonstelling, met leuke foto's van kinderen die het broodje aan het maken zijn en een smaakoordeel over de lunch. Misschien kan groep 7/8 een schoolrestaurant inrichten waarin ze zelf die broodjes serveren!



# Weten = supergezond en superlekker eten

In eten zitten stoffen die ervoor zorgen dat je gezond blijft. Deze stoffen heten voedingsstoffen.

Je hebt voedingsstoffen nodig voor je gezondheid, om van te groeien en om goed te kunnen lopen, spelen en werken. Niet één voedingsmiddel bevat genoeg van alle voedingsstoffen. Daarom moet je verschillende voedingsmiddelen eten.

Om het kiezen makkelijker te maken zijn alle voedingsproducten ingedeeld in groepen. Deze groepen heten samen de Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken. Hoe groter de vakken hoe meer je uit dat vak nodig hebt. Het vak met groente en fruit is bijvoorbeeld groter dan het vak met vetten. Dit betekent dat je per dag lekker veel groente en fruit moet eten. En niet teveel vet.

Dit zijn de vijf vakken:

**Groente en fruit** bevatten veel vitamines en mineralen, zoals vitamine C. Vitamines zorgen ervoor dat alles goed wordt geregeld in je lichaam. Ze beschermen je tegen allerlei ziektes. Naast vitamines en mineralen zitten er ook veel vezels in groenten en fruit. Vezels zorgen ervoor dat je darmen schoongeschuurd worden.

**Brood, granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten** zijn de basis van onze voeding. In deze producten zitten veel koolhydraten, vezels en vitamines. Koolhydraten geven je lichaam energie en zijn brandstof voor je hersenen. Koolhydraten heb je dus nodig om goed te kunnen spelen, leren en lopen. De koolhydraten die vooral in granen, aardappelen en peulvruchten zitten heten zetmeel.

In **zuivel (melk en melkproducten), vlees, vis, ei of vleesvervangers** zitten veel eiwitten. Eiwitten heb je nodig om je spieren, je botten en je bloed op te bouwen en te onderhouden. Ook zitten er belangrijke mineralen en vitamines in deze producten. In deze producten zit vaak ook vet dat je niet kan zien. Dit zijn verborgen vetten. Neem er dus niet te veel van! Vis heeft goede vetten, dit zijn onverzadigde vetten. Ze zijn goed voor hart en bloedvaten. Eet daarom twee keer per week vis. Sommige mensen eten geen vlees, maar eten in plaats daarvan bijvoorbeeld sojaproducten.

Van **vetten en olie** heb je het minst nodig per dag, maar je kunt niet zonder! Je hebt vetten en olie nodig om energie uit te halen voor alles dat er in je lijf gebeurt. Ook zitten er belangrijke vitamines in vetten, namelijk vitamine A en D. Sommige vetten zijn niet zo goed voor je hart en je bloedvaten. Deze vetten heten verzadigde vetten en worden hard in de koelkast. Goede vetten, zoals die in olie, blijven zacht in de koelkast. Dit geldt ook voor vet uit een knijpfles of kuipje.

Het vijfde vak is het vochtvak. Het is heel belangrijk elke dag goed te **drinken**. Je lichaam kan alle afvalstoffen dan goed afvoeren. Vergeet dus niet om elke dag 1,5 liter (= 10 glazen!) te drinken.

Iedereen eet natuurlijk anders en vindt andere dingen lekker, maar door goed te kiezen en veel verschillende dingen uit alle vakken van de Schijf van Vijf te eten is het altijd mogelijk om lekker én gezond te eten!

In het midden van de Schijf van Vijf staan ook nog 5 gouden regels. Weet je wat ze betekenen?

1. Eet gevarieerd \_\_\_\_\_
2. Eet niet te veel en beweeg \_\_\_\_\_
3. Eet minder verzadigd vet \_\_\_\_\_
4. Eet veel groenten, fruit en brood \_\_\_\_\_
5. Eet veilig \_\_\_\_\_



# Hoeveelheden op maat

## Wat heb je nodig per dag? En hoeveel?

Het is gezond voor kinderen tot 12 jaar elke dag ongeveer te eten wat hier staat. Je krijgt dan genoeg van alle voedingsstoffen binnen. Natuurlijk kan je wat veranderen of variëren. Eet je 's ochtends bijvoorbeeld pap of cruesli, dan is dat in plaats van een snee brood. Of lust je geen melk dan kan je natuurlijk ook karnemelk of yoghurt nemen. En ben je een vegetariër, dus iemand die geen vlees eet, dan neem je vleesvervangers of vis!

### Dits en Dats

In Nederland eten de meeste mensen te weinig brood en groenten en fruit. De helft eet niet genoeg groenten en fruit. Deze producten zijn juist nodig zijn om genoeg vezels, koolhydraten en vitamines binnen te krijgen. Hoeveel eet jij?

### Dits en Dats

Vis heeft goede onverzadigde vetten. We eten er in Nederland te weinig van. Dus eet het één of twee keer per week

## Dit heb jij per dag nodig

Brood	5 sneetjes
Aardappelen / rijst / bonen / pasta	3 stuks (of opscheplepels)
Groente	3 groentelepels
Fruit	2 vruchten
Melk of melkproducten	3 glazen of bakjes
Kaas	1 plak
Vlees / vis / kip / tahoe / ei	1 kleine portie of 1 ei
Vleeswaren	½ – 1 plak
Halvarine op brood	genoeg voor een boterham
Margarine/olie (voor het klaar maken van eten)	1 eetlepel
Vocht	1½ liter (ongeveer 10 glazen)



naam:

groep:

# Smaak proeven!

## Kopieerblad 4 / Bij les 1: Het Smaakmuseum

In de klas ga je verschillende producten proeven. Bekijk het product goed, voel en ruik er aan en geef antwoord op de eerste drie vragen. Neem dan een hapje. Vul je antwoorden in het schema in.

**Wat heb je  
geproefd?**

**Product 1**

**Product 2**

**Product 3**

**Product 4**

**Hoe ziet het eruit?**

**Hoe ruikt het?**

**Hoe voelt het in  
je hand?**

**Hoe voelt het in  
je mond?**

**Hoe smaakt het?**

**Vind je het lekker?  
Waarom?**

**Wat heb je  
geproefd?**

**Product 5**

**Product 6**

**Product 7**

**Product 8**

**Hoe ziet het eruit?**

**Hoe ruikt het?**

**Hoe voelt het in  
je hand?**

**Hoe voelt het in  
je mond?**

**Hoe smaakt het?**

**Vind je het lekker?  
Waarom?**



# Lekker anders

## Kopieerblad 5 / Bij les 2: Eetcultuur

Hieronder vertellen Marijke, Onur, Maryam, Basiru, Renuka, Lin Wa, Hai en Jonas over de eetgewoonten in hun land. Wat zij te vertellen hebben heeft te maken met het soort voedsel dat zij meestal eten, met feestdagen, met hun geloof of met tafelmanieren.

### **Geen vlees (Marijke uit Nederland)**

"Ik eet geen vlees, omdat ik het zielig vind als er koeien of varkens worden gedood. Mijn moeder maakt daarom voor mij soms vis of iets met kaas. Op zaterdagmorgen mogen we altijd voor de televisie eten. Maar op zondag en op speciale dagen dekken we de tafel heel mooi, met een tafelkleed en servetten. Op mijn verjaardag mag ik zelf weten wat we gaan eten. Ik denk dat ik dit keer spaghetti en aardbeien met slagroom kies!"

### **Dagelijks brood (Onur uit Turkije)**

"Een dag zonder brood kan ik me niet voorstellen. Bij elke maaltijd eten we brood. In de dorpen bakken we het zelf en in de stad kun je de hele dag versgebakken brood kopen. Oud brood gooien we nooit weg. Dat mag niet van ons geloof. Het moet altijd opgegeten worden. Dus geven we oud brood aan de vogels en dieren."

### **Nowruz (Maryam uit Iran)**

"Met Nieuwjaar hebben we groot feest: Nowruz. Het huis wordt schoongemaakt en de tuin wordt ingezaaid. Op tafel staan zeven dingen die in het Farsi allemaal met een 's' beginnen. Een appel, azijn, knoflook, bessen, wat gras, een munt en een horloge horen erbij. Eieren ook. Moeders moeten net zoveel gekookte eieren eten als ze kinderen hebben. Als de klok twaalf uur slaat, om middernacht, lezen we uit de koran. En iets van de dichter Hafez. Dan gaan we een speciale rijstschotel eten. Mijn oma kan zo lekker koken! We krijgen ook cadeautjes "

### **Eten voor je voorouders (Hai uit Vietnam)**

" Op feestdagen staat er een bord voor rijst, groente, vis en banaan voor de huizen. De kinderen weten dat zij er niet van mogen eten. Het voedsel is bestemd voor onze voorouders. Die moeten gunstig worden gestemd. Dan zullen zij goed voor de familie zorgen."

### **Heilige koeien (Renuka uit India)**

"De meeste Hindoes zijn vegetarisch, ze eten geen vlees. Hindoes die wel vlees eten, eten in ieder geval geen rundvlees. Koeien en stieren zijn namelijk heilig. Koeien zijn het symbool van vruchtbaarheid en goede voeding. De stier is in de heilige verhalen het vervoermiddel van de oppergod Shiva. Hindoes zorgen goed voor deze heilige dieren. Soms worden de hoorns beschilderd of versierd met koperen hoedjes. Ook mogen de dieren vrij rondlopen door de stad. Dan lopen ze tussen alle auto's en fietsen door."

### **Rijst en rijst en rijst (Basiru uit Gambia)**

"Net als de meeste mensen in Gambia, eten wij thuis vooral rijst. Het ontbijt bestaat meestal uit kliekjes van de vorige dag, bijvoorbeeld rijstepap, aangevuld met fruit. 's Middags eten we rijst met een klein beetje groente en het avondeten bestaat uit rijst, vis en verschillende soorten groente. Vlees is luxe en wordt alleen gegeten op belangrijke dagen en bij feesten."

### **Boeren en slurpen (Lin Wa uit China)**

"Een spreekwoord zegt dat een Chinees alles eet wat vliegt, behalve een vliegtuig, en alles eet dat poten heeft, behalve een tafel. Dat komt doordat de mensen in ons land ook in arme tijden voldoende voedsel moesten vinden. Wat mensen uit het westen soms raar vinden, is dat wij met stokjes eten en vele gerechten opslurpen. Als je bij ons aan tafel een boer laat, is dat helemaal niet erg. Dat betekent juist dat je het lekker vindt!"

naam:

groep:

# Lekker anders

## Vervolg Kopieerblad 5 / Bij les 2: Eetcultuur

### **Echt Nederlands (Jonas uit Nederland)**

“'s Ochtends eet ik meestal twee boterhammen met kaas, worst, of hagelstag. 's Middags eet ik weer brood. We gaan elke dag om zes uur aan tafel voor het warme eten. Voordat we gaan eten, bidden we samen. Meestal maakt mijn moeder iets met aardappelen, groente en vlees, maar soms eten we pasta of rijst. Welk Nederlands eten ik lekker vind? Pannenkoeken, erwtensoep en boerenkool met rookworst. Pizza vind ik ook heel lekker, maar dat komt niet uit Nederland geloof ik.”

### **Opdracht**

Wat vertellen deze kinderen over hun eetgewoonten?

Kan je voor elk kind ontdekken:

1) Uit welk land, provincie of streek het komt? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

2) Welk soort voedsel ze eten? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

3) Eten ze op bijzondere dagen of feestdagen anders? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

4) Hebben ze een speciale godsdienst? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

### **Smaakmuseumopdracht**

Bij verschillende godsdiensten en in verschillende landen of streken zijn er speciale eetregels en gewoonten. Maak voor het Smaakmuseum een opdracht over iets dat je wilt uitzoeken over eetgewoonten. Wat kies je? Een godsdienst? Of een feestdag? Of wil je iets uitzoeken over een land of streek en wat ze daar eten? Maak je opdracht op grote vellen voor het Smaakmuseum.



naam:

groep:

# De smaak van anders

Kopieerblad 6 / Bij les 2: Eetcultuur

Proef de gerechten van je klasgenoten en vul in wat je er van vindt.

	Gerecht 1	Gerecht 2	Gerecht 3
<b>Gerecht</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Eerste reactie?</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Wat zit er in?</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Hoe ziet het er uit?</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Hoe ruikt het?</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Hoe smaakt het?</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Smaakcijfer</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Dits en Dats

Vies bestaat niet! Bijna alle smaken zijn namelijk aangeleerd. Natuurlijk mag iedereen zijn mening geven over wat hij wel en niet lekker vindt want wat de één lekker vindt, haat een ander. Maar... geen enkel gerecht of voedingsmiddel is vies op zich. Dat is een kwestie van ervaring. En het is jammer als iedereen elkaar nadoet en roept dat iets niet lekker is. Dat is negatief. Smaak kun je opvoeden. Door steeds weer nieuwe producten te proberen word je 'smaakgeheugen' steeds groter en ga je dus steeds meer dingen lekker vinden!

naam:






groep:



# Eetdagboek onthuld

## Kopieerblad 7 / Bij les 3: Gezond = Lekker

Pak je eetdagboek uit je Smaakdossier erbij. Schrijf alle producten in de eerste rij van de tabel hieronder. Verdeel de producten gelijk in de verschillende vakken van de Schijf van Vijf. Horen ze niet bij een van de vakken van de Schijf, schrijf ze dan bij de Extra's. Schrijf in de tweede rij hoeveel je van alle producten hebt gegeten of gedronken. Vergelijk jouw hoeveelheden met het lijstje op Dossierblad 6 en schrijf in de derde rij op of je genoeg, te veel of juist te weinig van het product hebt gehad.

Productgroepen	Wat eet en drink ik?	Hoeveel eet en drink ik?	Eet en drink ik genoeg, te veel of te weinig?	Extra?
<b>Vak 1: Groenten en fruit</b> 				
<b>Vak 2: Brood, granen, aardappelen, ...</b> 				
<b>Vak 3: Melk, vlees, vis, ...</b> 				
<b>Vak 4: Vetten en oliën</b> 				
<b>Vak 5: Vocht</b> 				

Wat valt je op aan jouw lijstje? \_\_\_\_\_

Heb je iets uit elk vak gegeten? \_\_\_\_\_

Hoeveel producten heb je gegeten of gedronken die niet in de Schijf van Vijf zitten? \_\_\_\_\_

Wat zou je willen veranderen? \_\_\_\_\_