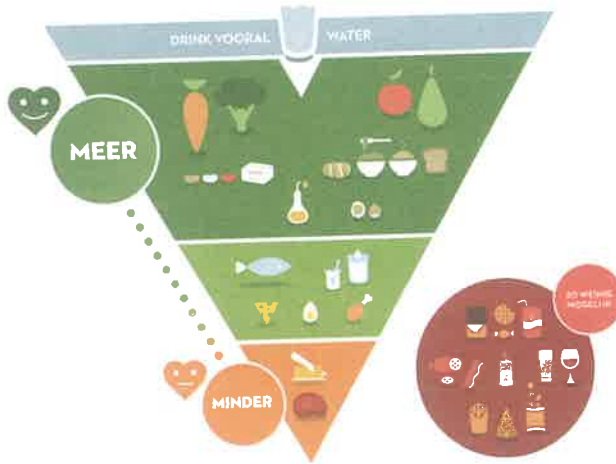


DIT KAN IK AL!

- Ik kan brooddozen kritisch bekijken en indelen volgens gezond en ongezond.
- Ik kan uitleggen dat gezonde voeding en voldoende beweging belangrijk zijn voor de gezondheid.

1 DE VOEDINGSDRIEHOEK

Noteer de juiste naam onder elke driehoek.



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2017



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2017
Meer informatie: <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag>
bewegingsdriehoek voor

voedingsdriehoek

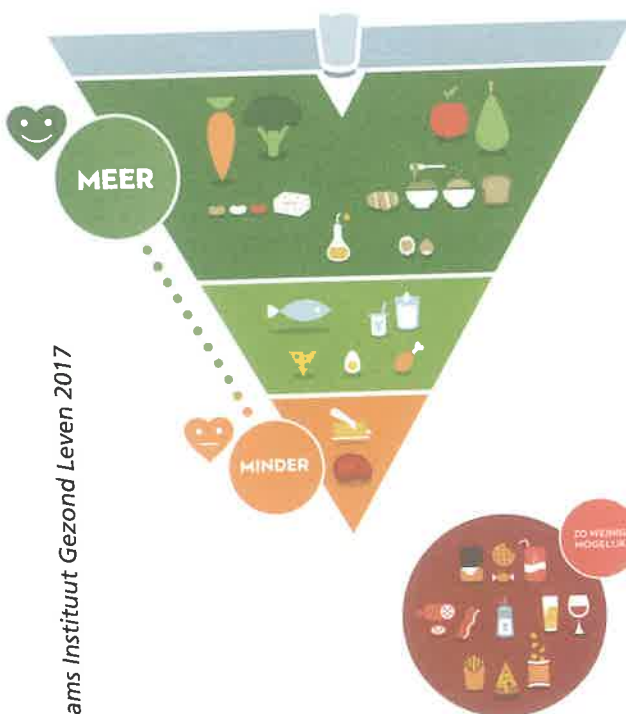
bewegingsdriehoek

Waarom zijn die driehoeken de beste vrienden?

Ze horen samen, om gezond te zijn, moet je veel bewegen en gezond eten.



Zet de woorden bij de juiste kleur. Let op! Sommige woorden moet je twee keer gebruiken.
Kies uit: *planten* – *water* – *dieren* – *verwennerijtjes* – *restgroep* – *los*.



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2017

- 1 **blauwe zone:** water
- 2 **donkergroene zone:** voedingsmiddelen die gemaakt zijn van planten
- 3 **lichtgroene zone:** voedingsmiddelen die gemaakt zijn van dieren
- 4 **oranje zone:** voedingsmiddelen die gemaakt zijn van planten of dieren die slecht kunnen zijn voor de gezondheid
- 5 **rode zone:** de restgroep staat los van de driehoek. Deze producten zijn verwennerijtjes
Als je daarvan te veel eet of drinkt, heb je meer kans om dik te worden. Suiker is slecht voor je tanden. Te veel zout is slecht voor je hart.

DIT KAN IK AL!

- Ik kan uitleggen hoe de voedingsdriehoek is opgebouwd.
- Ik ken het verschil tussen gezonde en ongezonde voeding.

1 REIS ROND DE WERELD

In onze brooddozen zitten meestal boterhammen. Maar eten kinderen uit andere landen ook boterhammen op school?

- Verbind de lunchbox met de juiste eigenaar.
- Noteer de voedingsmiddelen op de juiste plaats in de voedingsdriehoek.

Wist-je-dat-je
Kinderen die een gezonde lunch eten, kunnen zich beter concentreren



Ma Lu (China)



(bruine) rijst, vis, groenten



Brenda (VS)



vis, volkoren pasta in tomatensaus, wit brood, sla en tomaten, druiven



Franco (Italië)



frietjes, hamburger, melk, meloen, spruitjes



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2017

De lunchbox van _____ vind ik de lekkerste, omdat

De lunchbox van Franco is de gezondste, omdat die veel groenten en fruit bevat

De lunchbox van Brenda is de ongezondste, omdat die producten uit de restgroep bevat.

Waarom zijn de lunchboxen zo verschillend?

2 SMAKELIJKE TIPS

OPDRACHT 1



Vul de tips aan om gezonder te leven. De eerste tip krijg je cadeau.

1 Eet op vaste tijdstippen.

2 Eet met mate, te veel eten is ongezond.

3 Eet samen met anderen en gebruik geen scherm.

4 Neem tijd om te eten.

5 Zet gezonde dingen in het zicht. Bewaar snoep en koeken in de kast.

6 Geniet van wat je eet. Af en toe iets snoepen mag wel.

OPDRACHT 2



Tussendoortje of gevarieerde maaltijd? Kleur de juiste letter. Als je juist geantwoord hebt, lees je van boven naar beneden wat belangrijk is als je eet.

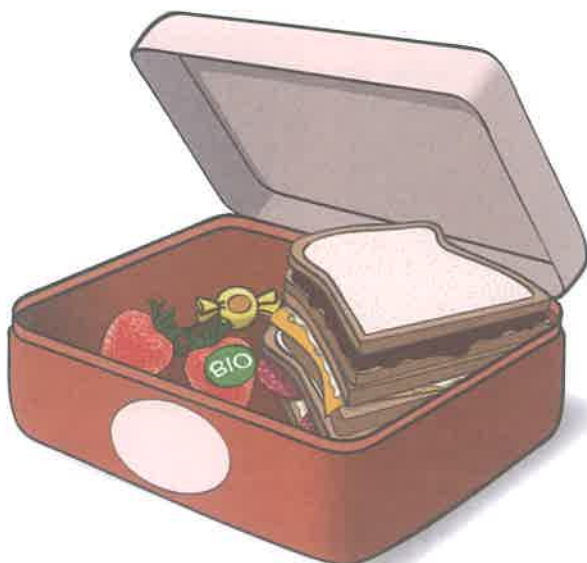
voedingsmiddelen	ongezond tussendoortje	maaltijd	gezond tussendoortje
aardappelen met kip en wortelen	Z	G	B
volkoren pasta met scampi's en spinazie	I	E	O
stuk fruit	W	R	N
koek	I	A	P
rauwe groenten	L	D	E
rijst met gewokte groenten en vis	U	T	K
yoghurtje (zonder suiker)	J	F	E
kommetje ongezouten noten	E	M	N

Het is belangrijk om van je eten te genieten.

DIT KAN IK AL!

- Ik kan een onderscheid maken tussen gezonde en ongezonde voeding.
- Ik kan de opbouw van de voedingsdriehoek uitleggen.

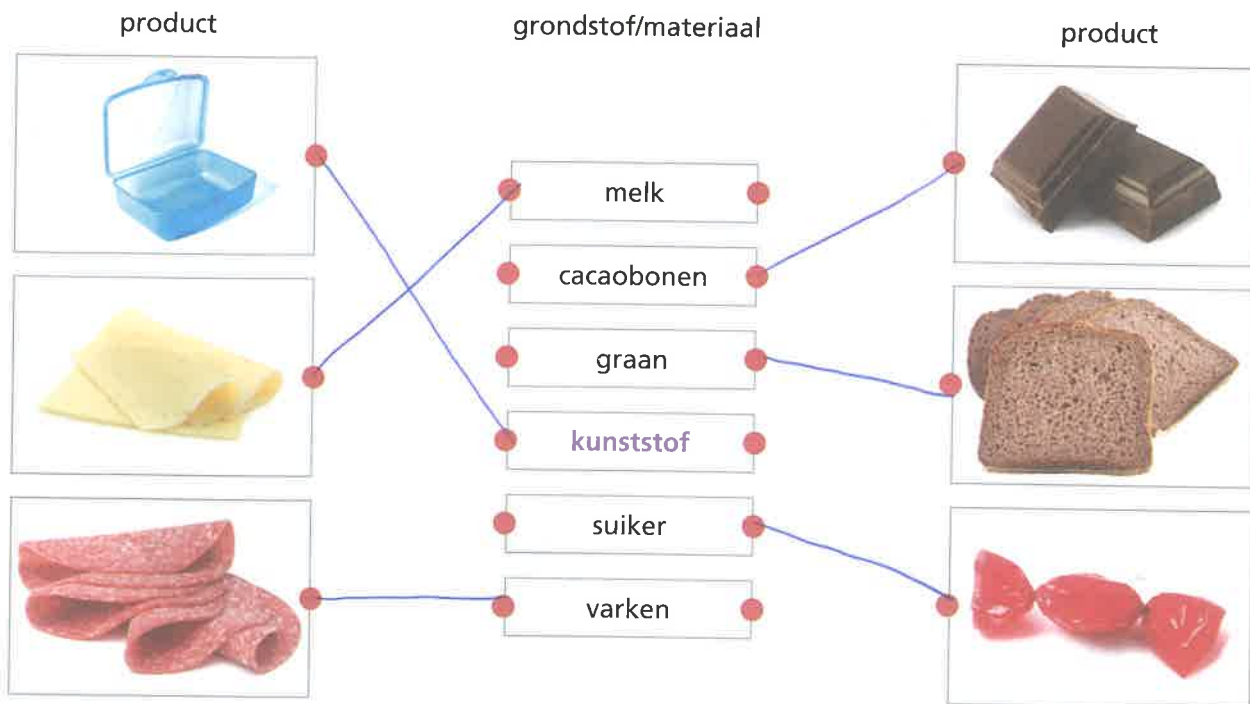
1 DE BROODDOOS VAN RIK



2 MAAKT MEN VAN ...?



- Welk product hoort bij welke grondstof / welk materiaal?
- Verbind.



product	maakt men van de grondstof ...
boter	<u>melk</u>
wijn	<u>druiven</u>



3 BROODNODIG

- Weet je het nog uit het filmpje?
- Vul in.

Soorten graan zorgen

1

voor meel:

- tarwemeel
- volkorenmeel
- ...

Ingrediënten voor brood:

2

- meel
- water
- zout

- gist

Het deeg mengen.

3

Het deeg moet nu

4

rijzen op een
warme, vochtige plaats.

En dan nu ... in de

5

oven!

Afkoelen, inpakken en ...

6

smullen!

- Welke ingrediënten heb je nodig om brood te maken? Omkring.



- Hoe maak je brood? Zet de zinnen in de juiste volgorde.

- 6 Brood bakken in de oven
- 2 Graankorrels malen tot meel
- 5 Deeg laten rijzen
- 1 Graan maaien van het veld
- 3 Het meel mengen met de andere ingrediënten en kneden tot deeg
- 4 Brood vormen










Branko teelt spinazie. Hij wil geen **pesticiden** en kunstmest gebruiken. Hij doet alles op een gezonde manier. Hij geeft gezonde mest aan de grond en geen middeltjes aan de plant. Als de grond niet meer zo goed is, plant hij een jaar iets anders of soms zelfs helemaal niets. Dat is beter voor de plant, maar ook voor de mens en de natuur. Branko's spinazie krijgt een bioteken op de verpakking. Het **biolabel** ziet er zo uit:



■ Kleur de aardbei groen als de actie biologisch is.

-  Ik gebruik dierlijke mest om de grond vruchtbaar te houden.
-  Ik schakel lieveheersbeestjes in om bladluizen te doden.
-  Ik behandel schimmel met pesticiden.
-  Ik plant elk jaar hetzelfde gewas op dezelfde plaats.
-  Ik trek regelmatig onkruid uit, zonder schadelijke producten te gebruiken.



DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde hoe men van grondstoffen voeding kan maken.
- Ik leerde wat biologische voeding is.

DIT KAN IK AL!

- Ik kan uitleggen dat men grondstoffen verwerkt tot producten.
- Ik kan uitleggen wat biovoeding is en wat pesticiden zijn.

1 OEPS, BROODDOOS VERGETEN ...

Een beschimmelde boterham eet je het best niet op, want je kunt er ziek van worden. Toch zijn niet alle schimmels slecht. We eten zelfs schimmels op. Herken jij de goede schimmels?

Kruis onder elke foto aan of je die schimmel mag eten of niet.



Ja Nee



Ja Nee



Ja Nee



Ja Nee



Ja Nee



Ja Nee

2 EXPERIMENT: SCHIMMELS KWEKEN

Wat is je voorspelling bij de boterhammen?



3 TIPS: HOE OMGAAN MET ETEN?

- Lees de tips.
- Vul aan.

Wanneer je met voedsel omgaat, moet je hierop letten:

1 Ga altijd netjes te werk.



Wat bedoelt men daarmee?

Was je handen en de groenten / het fruit.

2

Gebruik je zintuigen.



Wat bedoelt men daarmee?

Kijk en ruik om na te gaan of het nog goed is.

3

Kijk naar de houdbaarheidsdatum.



Wat bedoelt men daarmee?

Let goed op voor producten waarvan de datum voorbij is.

4

Bewaar voedsel op de juiste manier.



Wat bedoelt men daarmee?

Sommige producten moet je in de koelkast bewaren.

Verbind de voedingsmiddelen met de juiste bewaartechniek: koelkast of kast?



kast

koelkast



DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde eetbare en niet-eetbare schimmels herkennen.
- Ik leerde hoe ik met voedsel moet omgaan.

DIT KAN IK AL!

- Ik weet dat fruit en groenten heel gezond zijn.
- Ik kan van een aantal planten aanduiden welk deel we als voeding gebruiken.

1 BLOEMSNOEPJES

- Lees het recept voor de madeliefsnoepjes.
- Bespreek klassikaal.

Madeliefsnoepjes

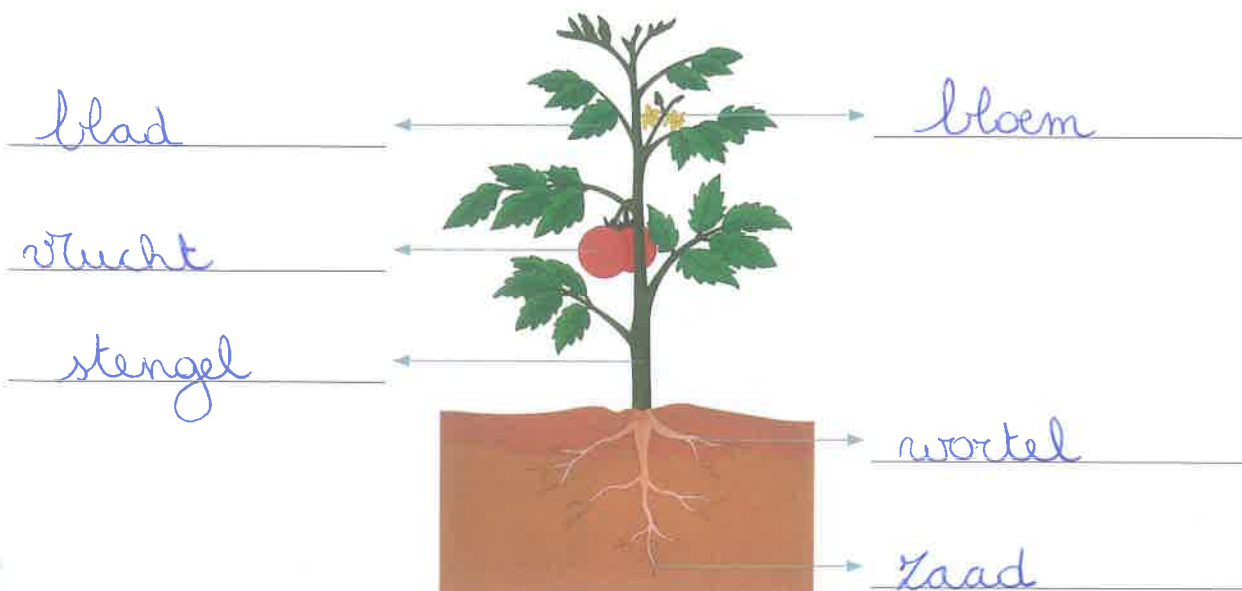
- 1 Pluk 25 madeliefjes. Je plukt ze beter in een veld dan langs de kant van een drukke baan.
- 2 Verwijder de bloemhoofdjes van de stengel.
- 3 Neem een bordje en een ei. Scheid het eiwit van de dooier.
- 4 Schep twee eetlepels kristalsuiker (ongeveer 30 gram) op het bordje.
- 5 Dompel de bloemhoofdjes eerst in het eiwit en daarna in de suiker.
- 6 Leg de bloemhoofdjes omgekeerd op een bakplaat.
- 7 Zet de bakplaat acht minuten in de oven op 150 graden.
- 8 Laat de bloempjes afkoelen ... Smullen maar!



2 WE ETEN UIT ONZE TUIN







OPDRACHT 1: DE EETBARE DELEN VAN DE PLANT







- Benoem de delen van de plant.
Kies uit: wortel – stengel – blad – vrucht – zaad – bloem.





Bekijk de planten. Bespreek en omkring welk deel van de plant we opeten.

plant	eetbaar deel
 rabarber	wortel - <u>stengel</u> - blad - vrucht - zaad - bloem
 artisjok	wortel - stengel - blad - vrucht - zaad - <u>bloem</u>
 rode biet	<u>wortel</u> - <u>stengel</u> - <u>blad</u> - vrucht - zaad - bloem
 maïs	wortel - stengel - blad - vrucht - <u>zaad</u> - bloem
 sinaasappel	wortel - stengel - blad - <u>vrucht</u> - zaad - bloem
 spinazie	wortel - stengel - <u>blad</u> - vrucht - zaad - bloem

plant	eetbaar deel
 gember	<u>wortel</u> - stengel - blad - vrucht - zaad - bloem
 perzik	wortel - stengel - blad - <u>vrucht</u> - zaad - bloem
 walnoot	wortel - stengel - blad - vrucht - <u>zaad</u> - bloem
 broccoli	wortel - <u>stengel</u> - blad - vrucht - zaad - <u>bloem</u>
 kiwi	wortel - stengel - blad - <u>vrucht</u> - zaad - bloem
 prei	wortel - <u>stengel</u> - <u>blad</u> - vrucht - zaad - bloem

Wist-je-dat-je

Sommige tuinbloemen zijn eetbaar. Vaak legt men bloemen als versiering op een gerecht, maar zijn ze niet eetbaar.



OPDRACHT 2: IS DIT GIFTIG?

Sommige planten of dieren zijn giftig. Dat is gevaarlijk voor de mens: je kunt heel ziek worden als je iets giftigs eet. Van sommige planten of dieren kun je zelfs doodgaan. Goed opletten dus!

Je krijgt van je leerkracht een bundel van het Antigifcentrum waarin een aantal planten en hun kenmerken worden besproken.

- Zoek de planten die hier vermeld staan op in de bundel en lees de uitleg.
- Noteer wat er giftig is aan de plant.

Wist-je-dat-je

Giftige planten zijn niet altijd zomaar te herkennen aan hun uiterlijk. Of ze giftig zijn of niet hangt vaak af van hoeveel je er van eet.



hulst

de bladeren
en de
bessen



klimop

de bladeren
en de
bessen



orchidee

niet giftig
maar kan
een allergische
reactie
veroorzaken



narcis

de giftige bol
wordt vaak
verward met
een ui



buxus

alles



doornappel

alles

OPDRACHT 3: INSECTEN ETEN ... DE TOEKOMST?

- Lees de artikels.

Lekker of niet?

Het is echt waar: de meeste insecten zijn erg gezond. Er zijn intussen meer dan 1 500 eetbare insectensoorten. Op veel plaatsen in de wereld eet men nu al insecten. Sinds kort kun je ook in Belgische supermarkten insectenburgers kopen. Maar veel mensen durven ze nog niet te eten ...

Insecten zijn gezond: er zitten veel vitaminen in. Je moet insecten koud bewaren en goed bakken of frituren, zodat alle bacteriën doodgaan. Als je **allergisch** bent aan **huisstofmijt** of



schaaldieren, moet je extra voorzichtig zijn. Je bent dan misschien ook allergisch aan insecten.

En jij, heb jij al insecten gegeten? Ongeveer een derde van de mensen op aarde eet ze al. Ze kunnen best lekker zijn, als je weet hoe je ze moet klaarmaken.

Naar: Karrewiet, 27/11/2014

Insecten eten is goed voor de planeet

Sommige mensen zijn vegetarisch, omdat dat beter is voor het milieu. Dieren kweken, vervoeren en daarvan hamburgers of iets anders maken, zorgt voor veel uitstoot van slechte gassen. Insecten eten is heel goed voor het milieu. In vlees zitten eiwitten en die hebben we nodig om ons lichaam gezond te houden. We kunnen die ook halen uit plantaardig voedsel of ... insecten. In veel landen is

insecten eten heel gewoon. Bij ons is dat niet zo: we vinden het vies. Maar wie ze proeft, vindt ze wel lekker.



- Herken jij deze voedzame insecten?
 - Noteer de juiste naam bij de foto.
- Kies uit: *neushoornkever* – *huisrekkel* – *sprinkhaan* – *vlinderlarve* – *meelworm*.



huisrekkel



meelworm



sprinkhaan



neushoornkever



vlinderlarve

OPDRACHT 4: WE ETEN UIT ONZE TUIN

Veel mensen hebben in hun tuin een mooi grasveldje of een kleurig bloemenperk. Soms groeit er ook onkruid in de tuin. Sommige mensen vinden dat niet leuk omdat het andere, mooiere planten overwoekert. Andere mensen vinden onkruid leuker omdat je er vaak lekker mee kan koken.

- Lees het menu.
- Onderstreep het onkruid in elk gerecht.



soepje van brandnetel

pasta met een pestosausje van zevenblad

slaasje met kip en jonge blaadjes van paardenbloem en zuring

pannenkoeken van vogelmuur met lekkere muntthee



Wist-je-dat-je

Niet alle planten zijn eetbaar. Weet je niet zeker of iets eetbaar is? Blijf er dan af.

OPDRACHT 5: AAN DE SLAG

- Kruis aan wat jullie gaan doen.
- We proeven onkruid.
- We maken een gerecht met onkruid.
- We laten zaadjes uitkomen door ze te planten.

DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde de verschillende onderdelen van een plant benoemen.
- Ik leerde de eetbare onderdelen van de soorten planten aanduiden.
- Ik leerde enkele kenmerken van giftige planten benoemen en herkennen.

DIT KAN IK AL!

- Ik ken de vier seizoenen.
- Ik weet welke delen van verschillende planten ik kan opeten.

1 SEIZOENSGROENTEN EN -FRUIT



- Bekijk de PowerPointpresentatie.
- Beantwoord de vragen.

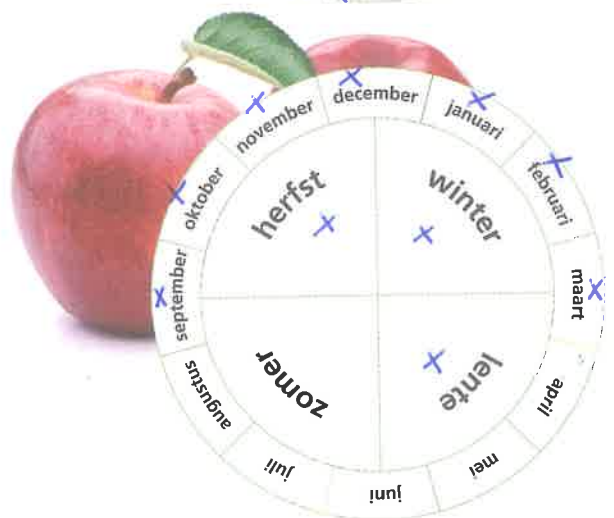
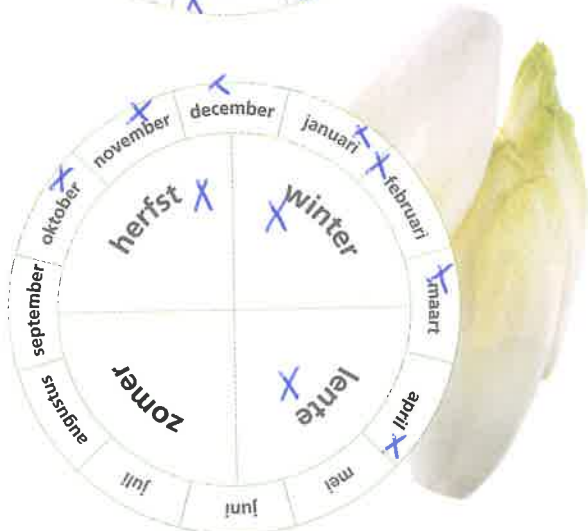
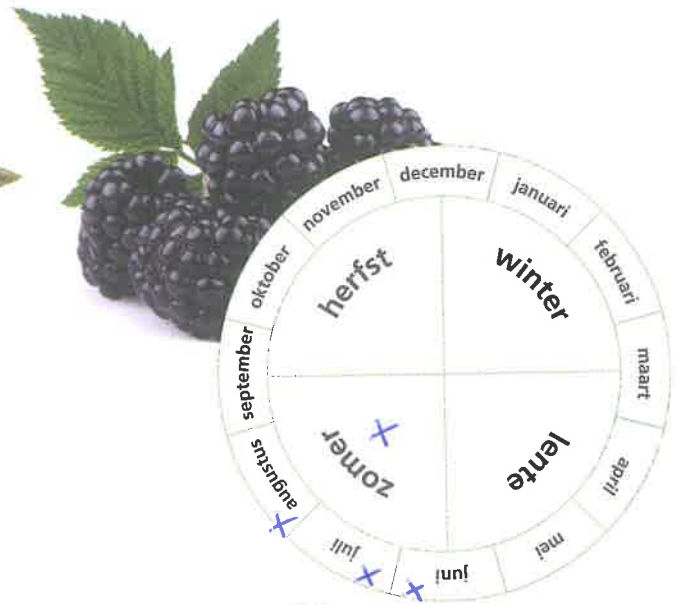
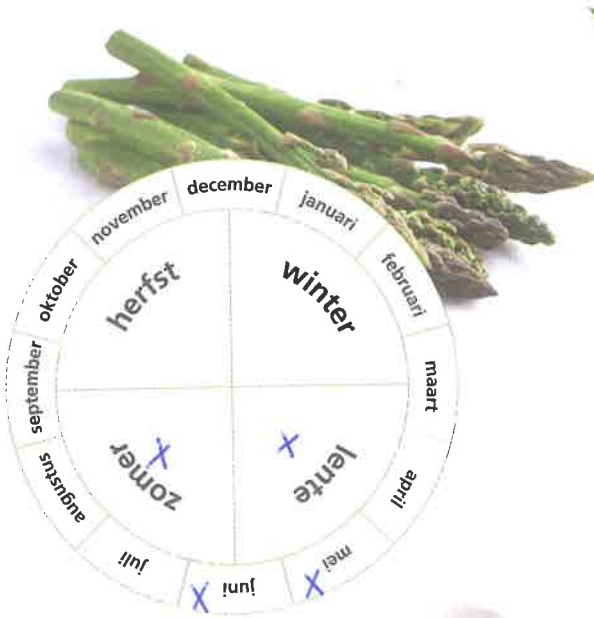
- Welke seizoenen zijn er?

herfst winter lente zomer

- Noteer drie voordelen van seizoensgroenten en -fruit.

- 1 goedkoper
- 2 beter voor het milieu
- 3 verser

- Bekijk deze groenten en fruit.
- Kleur de passende seizoenen en maanden.



DIT KAN IK AL!

- Ik kan reclame ontdekken in de media.
- Ik weet dat reclame deel uitmaakt van het dagelijkse leven.

1 HOE WERKT RECLAME?

- Herken je de reclameboodschappen? Zet de nummers in de tabel.
- In het lege vak noteer je zelf een (reclame)boodschap.

1 **Onze sportdrank is echt top!** Heb jij hem nog niet geproefd? Haast je naar de winkel.



2 **De nieuwe sportdrank appel-citroen van BLIKSEM!**

Drie keer zo gezond, drie keer zo lekker! Alle voetbalsterren drinken het! **Twee kopen, derde gratis!**

BLIKSEM ... en je wint!



3 **Vraag meteen uw geschenk de nieuwe smartphone van Nikio!**

Aanbod geldig tot 1/2/2023. Reageer nu, dan win je!

Hab je de Nikio? Dan hoor je arbij Nikio brengt mannan samen!

Maak zelf een reclameboodschap.



reclame	Welk trucje gebruikt men?
nummer <u>1</u>	korting leuk figuurtje
nummer <u>2</u>	2 kopen, 1 gratis bekende personen
nummer <u>3</u>	extra geschenk 'erbij horen'
mijn boodschap	

2 RECLAME IS OVERAL



Waar kom je reclame tegen? Noteer het onder de foto.



televisie



tijdschriften



kranten



radio



reclameborden



GSM



kleding



openbaar vervoer

Waar kun je nog reclame tegenkomen?

3 RECLAMETAAL

Lees de uitleg.



In reclame komen de volgende dingen vaak terug.

- **Slogan:** een korte zin die in elke reclame van het merk terugkeert. Mensen kennen een slogan snel uit het hoofd.
- **Logo:** een makkelijk herkenbaar teken van letters of figuren, dat symbool staat voor het product.
- **Merk:** een bepaald product wordt vaak door meerdere merken geproduceerd. Zo kan choco bv. van Nutella zijn, maar ook van Kwatta. Nutella en Kwatta zijn dan merken van choco.

■ Kijk terug naar oefening 1 en vul in.

Bij welke nummers zie je een slogan? 2, 3

Bij welke nummers zie je een logo? 1, 2

Bij welke nummers lees je een merknaam? 2, 3

■ Vul de tabel aan: noteer of teken de slogan, het logo en het merk van twee reclameboodschappen.

slogan	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
logo	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
merk	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

4 DOE DE TEST!

■ Beantwoord de vragen.

Wij testen _____

Wat beweert de reclame? _____

Doet de test! Klopt het wat men zegt? Ja Nee

DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde dat reclame mijn gedrag beïnvloedt.
- Ik leerde dat reclame overal aanwezig is.

DIT KAN IK AL!

- Ik leerde dat reclame overal aanwezig is.
- Ik leerde wat reclame is en hoe het mijn gedrag beïnvloedt.

1 VAN IN DE GROND TOT OP JE BORD

Alles wat je eet, legt een hele weg af voordat het op je bord ligt.
Ken jij de weg van de banaan van bij de boer tot in de winkel?



- Bekijk de foto's.
- Nummer de foto's in de juiste volgorde. Je krijgt al twee cijfers cadeau.



- Lees de zinnen.
- Zet de passende letter bij de foto's.

A Als de plant groot genoeg is door de goede zorgen van de aarde, de zon, de regen en de boer, beginnen er bananen te groeien.

B Men brengt de groene bananen naar België in een grote koelkast, zodat ze niet rijpen. Die reis kan wel twee weken duren en kost veel energie.

C De volgende dag verpakt men de beste bananen, zet men ze in containers en brengt men ze naar de boot.

D De groene bananen komen aan in de haven. Men brengt ze naar een plaats waar ze rijpen door een speciaal gas. Dat duurt ongeveer één week. Een vrachtwagen vervoert de bijna gele bananen naar de supermarkt waar men ze verkoopt.

E Als er genoeg bananen aan de boom groeien, kiest en plukt de boer de beste groene bananen uit. De bananen met bruine plekje blijven achter, want die raken niet goed verkocht.

F In Colombia maakt de boer de bodem klaar, zodat die vruchtbaar wordt.

G De boer plant de zaadjes en hoopt dat het genoeg zal regenen om de plant te laten groeien. Als het niet genoeg regent, moet de boer extra water sproeien want een bananenplant heeft veel water nodig.

- Sneller klaar?
Nu we weten welke reis de banaan heeft afgelegd, is het zonde om een banaan met bruine plekje weg te gooien. Je kunt er beter bananenijs of bananenmilkshake van maken.
- Omkring de drie ingrediënten van bananenmilkshake.

150 ml melk

1 mandarijn

150 ml water

1 rijpe banaan

1 groene banaan

2 bolletjes ijs

- Vul het recept aan.

Doe 150 ml melk

twee bolletjes ijs en

één rijpe banaan in een mixer.

Even mixen en klaar! Probeer het eens uit.



*Wist-je-dat-je
Fruit dat er een
beetje anders uit ziet,
heeft dezelfde smaak
als fruit dat er
perfect uit ziet.*

Wij kiezen deze situatie om verder rond te werken:

thuis

winkel

school

restaurant

■ Bedenk een oplossing voor voedselverspilling op jullie gekozen plaats.

■ Bespreek jullie oplossing met een ander duo. Wat vinden jullie van hun oplossing?



■ Wat verspilt men het meest?

■ Denk er samen over na. Noteer jullie top drie.

Wij denken ...

1 _____

2 _____

3 _____

De echte top drie:

1 _____

2 _____

3 _____

3 STAP VOOR STAP VERSPILLINGSVRIJ

■ Bedenk samen een antwoord.

• Wat kun je doen om minder eten te moeten weggooien?

- alleen kopen wat je nodig hebt
- boodschappenlijstje
- eerst proeven wat je nog hebt
- alles op de juiste plaats bewaren

• Wat kun je doen om minder overschotten te hebben?

- niet te veel kopen
- niet te veel klaarmaken

• Wat kun je met de overschotten doen?

- invriezen
- verwerken in een ander gerecht
- weggeven
- voedsel voor dieren



broodpudding

■ Kies een actie uit waarmee je thuis aan de slag wilt gaan.

■ Noteer de actie op een apart blad en hang ze op een goed zichtbare plaats in de keuken.

■ Kun je je gezinsleden overtuigen om stap voor stap verspillingvrij te worden?

DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

■ Ik leerde dat we erg afhankelijk zijn van de natuur en haar grondstoffen.

■ Ik leerde bewuster omgaan met mijn consumptiegedrag.