



Werkboek

Food Challenge lessen



WERKBLAD 1.1

Veel of weinig goede voedingsstoffen?

Opdracht

Houd de juiste duim omhoog!

Wanneer je denkt dat in het product veel goede voedingsstoffen zitten, dan houd je deze groene duim omhoog.



WERKBLAD 1.1

Veel of weinig goede voedingsstoffen?

Opdracht

Houd de juiste duim omhoog!

Wanneer je denkt dat in het product weinig goede voedingsstoffen zitten, dan houd je deze rode duim omhoog.



WERKBLAD 1.2

Welke voedingsstoffen eet jij?





Opdracht

Schrijf op wat jij gisteren allemaal gegeten hebt.

Voor alles wat je hebt gegeten, geef je 2 dingen aan:

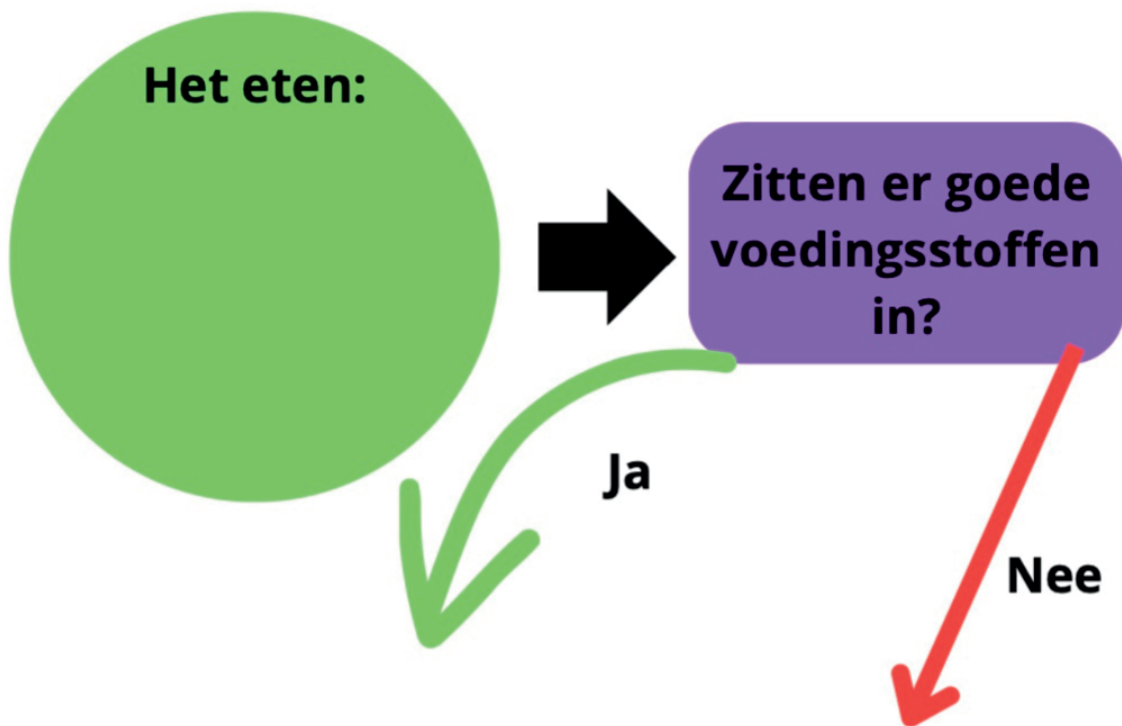
1 - Zitten er veel of weinig goede voedingsstoffen in?

2 - Welke taken hebben de voedingsstoffen? Je mag meer taken aankruisen.

Ik heb gegeten/gedronken	1. Hier zitten veel / weinig goede voedingsstoffen in	2. Taak van de voedingsstoffen is (Vink de passende taak/taken aan)			
		 Brandstof	 Bouwstof	 Beschermend	 Verkeerde energie
VOORBEELD: Krentenbol	Weinig				X
VOORBEELD: Gekookt ei	Veel		X		



Wat eet jij?



Wat voor voedingsstoffen zijn het?



Bouwstoffen



Brandstoffen



Beschermende stoffen



WERKBLAD 2.1a



WERKBLAD 2.1a

B



WERKBLAD 2.1a



WERKBLAD 2.1b

Vragen over de video (voor docent)

Opdracht

De kinderen beantwoorden onderstaande vragen over het filmpje 'Duurzaam & Gezond eten met de Schijf van Vijf Voedingscentrum'. Ze kunnen kiezen tussen A, B of C. Kinderen hebben de antwoordbladen en houden hun keuze omhoog.

De vragen

- 1. Welke voeding hoort in het blauwe vak?**
 - a. Groente en fruit
 - b. Gezonde vetten zoals, olie, margarine en halvarine
 - c. **Water en thee**
- 2. Is het gezond om elke dag hetzelfde te eten?**
 - a. Nee, het is niet gezond zo krijg je te veel voedingsmiddelen binnen
 - b. Ja, het is gezond zo krijg je precies genoeg groente binnen
 - c. **Nee, het is niet gezond, omdat je veel verschillende dingen moet eten**
- 3. Horen snoepjes en koekjes in de schijf van vijf?**
 - a. Ja, superlekker en daarom ook heel gezond
 - b. **Nee, er zit veel suiker en weinig voedingsstoffen in dus het is niet gezond**
 - c. Ja, er zitten veel goede voedingsstoffen in
- 4. Welk drinken is de gezondste keuze?**
 - a. Sinaasappelsap
 - b. Cola
 - c. **Thee**
- 5. Voor welke 2 dingen is de schijf van vijf goed?**
 - a. Ongezond eten en een mooie wereld
 - b. Gezond sporten en een gezonde wereld
 - c. **Gezond eten en een gezonde wereld**



WERKBLAD 2.2a

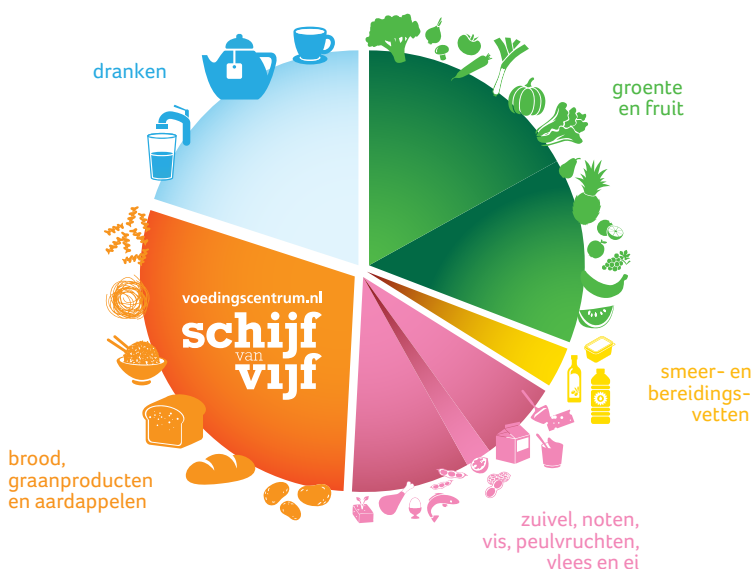
Schijf van Vijf Sorteerspel (voor docent)

Het spel

De kinderen gaan het Schijf van Vijf Sorteerspel spelen.
Hieronder wordt het spel uitgelegd.

Hoe werkt het spel?

- We gaan dit spel spelen in groepjes van 3 (of 2).
- Op vijf tafels leg je als spelbegeleider de vijf vakkaarten van de Schijf van Vijf. Deze kaarten vind je op dit werkblad
- Deel werkblad 2.2b uit, per groepje 1x het werkblad. Het werkblad telt 5 pagina's.
- Voordat het spel begint, knippen de kinderen eerst de producten op het werkblad uit.
- Leg aan de kinderen uit dat zij per groepje een stapel kaarten hebben die zij één voor één naar het juiste vak (de juiste tafel) van de Schijf van Vijf moeten brengen.
- **Let op!** Er mag maar 1 kind per keer met 1 kaartje naar een vak lopen.
- Op het teken van de spelbegeleider begint het spel
- Wanneer alle groepen klaar zijn, bespreek je kort een paar kaartjes na.



GROENE VAK – GROENTE EN FRUIT



GELE VAK – SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN



smeer- en
bereidings-
vetten



ROZE VAK – ZUIVEL, NOTEN, VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI



zuivel, noten,
vis, peulvruchten,
vlees en ei



ORANJE VAK – BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN



brood,
graanproducten
en aardappelen



BLAUWE VAK – DRANKEN

dranken

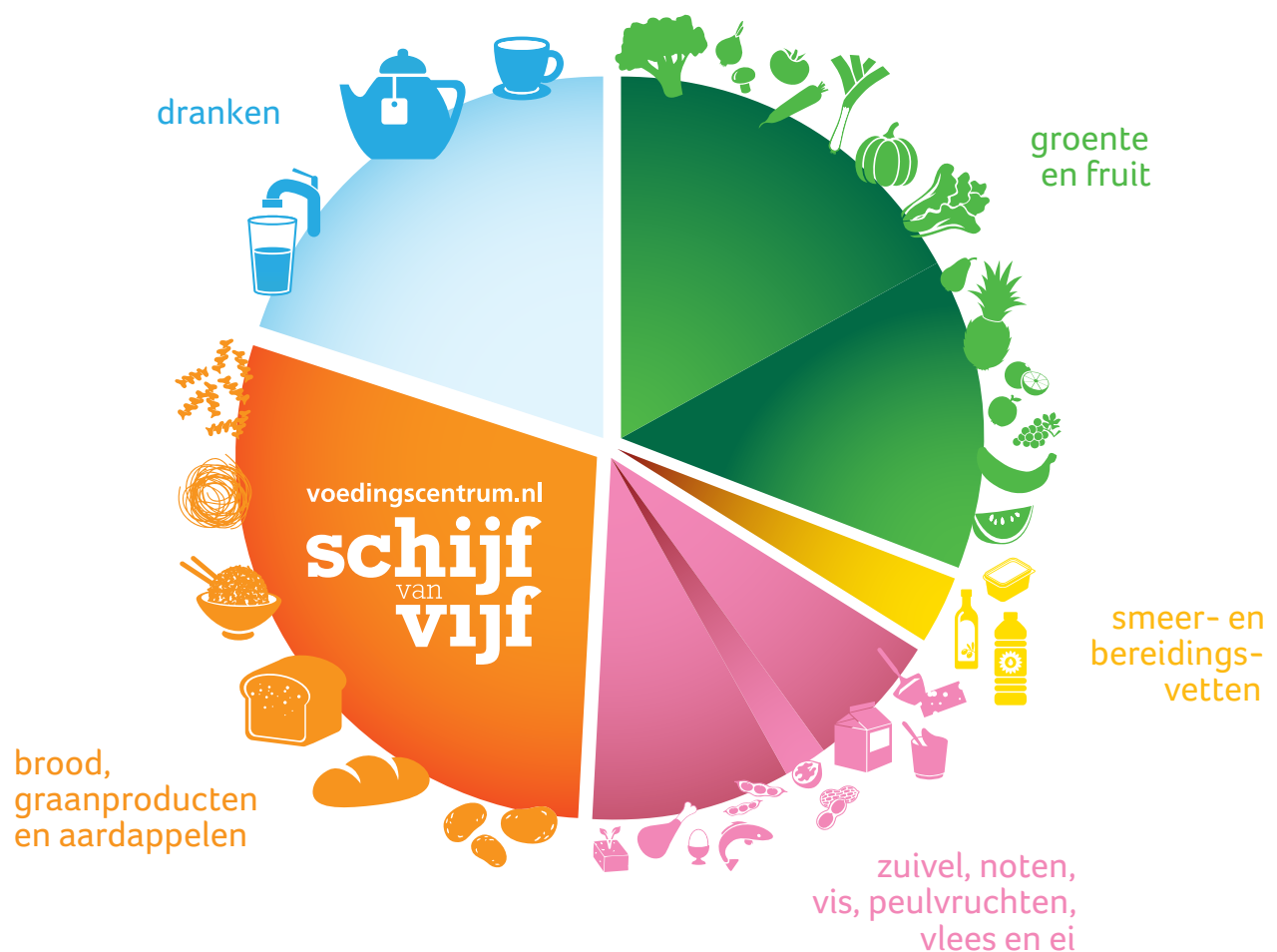


WERKBLAD 2.2b

Schijf van Vijf Sorteerspel

Het spel:

1. Knip alle kaartjes uit
2. Breng de kaartjes naar het juiste vak van de Schijf van Vijf!
3. Je brengt 1 kaartje per keer naar een vak!
4. Veel plezier! 😊





Aardappel



Thee



Appels



Olijfolie



Makreel



Volkorenbrood



Citroen



Margarine



Tomaatjes



Fruitwater



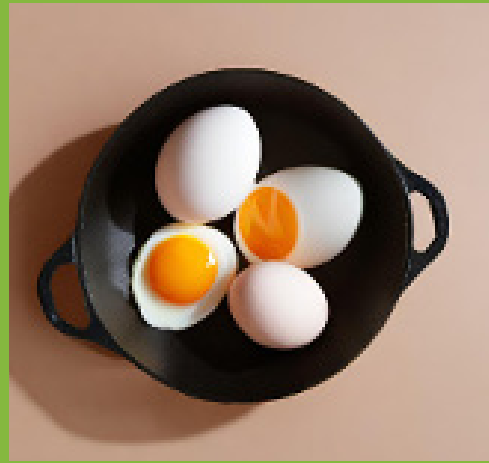
Bruiswater



Zoete aardappel



Champignons



Eieren



Cashewnoten



Quinoa



Lijnzaadolie



Zalm



Mango



Sojabonen



30+ kaas



Linzen



Witlof



Tofu



Zilvervliesrijst



Paprika



Rijstolie



Koffie



100% pindakaas



Mager gehakt



Avocado



Kipfilet

WERKBLAD 2.3

Knickers en kilocalorieën (voor docent)

Dit is een leuke oefening om te doen na les 2 wanneer er tijd over is. Deze is dus optioneel. Doel van deze oefening is dat de kinderen gaan zien wat ongezonde voedingsmiddelen met je lichaam doen.

Benodigheden

Voor deze oefening heb je nodig:

- Glazen pot (lege augurkpot of jampot oid)
- 10 knickers (of steentjes zo groot als knickers)
- Ranja
- Water

Organisatie

Als docent voer je deze oefening uit.

Je kunt de benodigheden zelf meenemen of enkele kinderen vragen deze mee te nemen.

In deze oefening is de glazen pot het lichaam. De knickers zijn de voedingsstoffen en de ranja zijn de kilocalorieën. Het aantal kilocalorieën die jouw lichaam nodig heeft is zo groot als de pot. De 10 knickers zijn de voedingsstoffen en 10 is wat jouw lichaam dagelijks nodig heeft.

Hoe werkt het?

- Vul de pot met ranja tot een halve centimeter onder de rand.
- Hoeveel knickers (voedingsstoffen) passen er nog bij?
- Laat de kinderen dit zien en vraag hen wat er gebeurt en hoeveel er nog bij kan.

Uitleg aan de kinderen: dit gebeurt er ook in je lichaam wanneer je ongezonde producten eet zoals pannenkoeken van witmeel, croissantjes, patat, enz.

Optioneel

Laat de kinderen het zelf doen!



WERKBLAD 3.1

Puzzel 'Wat is duurzaamheid?' (voor docent)

Vorbereiding voor docent

Knip de afbeeldingen voorafgaand aan de les uit.

Let op! De afbeelding aan de rechterzijde is de achterkant van de afbeelding aan de linkerzijde. Knip beide afbeeldingen samen uit en vouw dubbel. Gebruik wat lijm om de beide kanten op elkaar te plakken. Deel aan ieder kind een stapeltje van alle kaarten uit.

De juiste volgorde: zie nummering op de kaartjes

(Knip de nummers niet uit!)

Uitkomst van de zin: 'Bedoeld om lang mee te gaan'

Opdracht

De kinderen leggen de afbeeldingen in de juiste volgorde.

Als dit lukt en ze draaien de kaartjes om, staat er de juiste betekenis van het woord duurzaam.

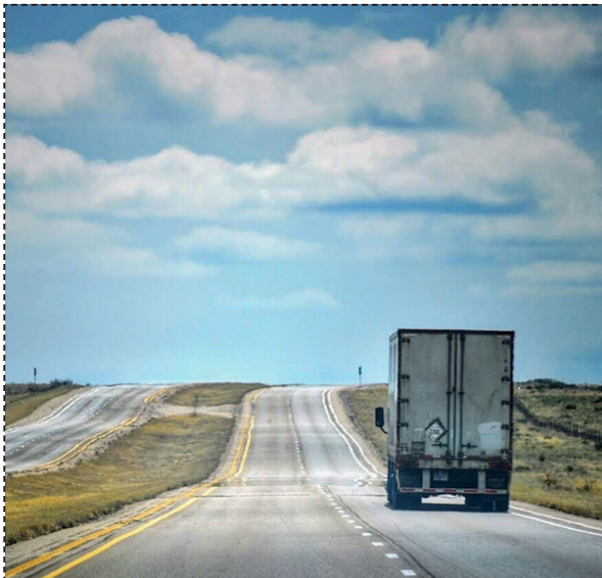


— = Vouwen

- - - - - = Knippen



Gaan



Te



Lang

— = Vouwen

- - - - - = Knippen



Om



Mee



Bedoeld



WERKBLAD 3.2

Wat is duurzamer?

Het spel

Jouw juf/meester laat afbeeldingen zien en jij kiest welk product jij denkt dat duurzamer is. Houd de kaart omhoog van het product welke volgens jou duurzamer is.

Veel succes en plezier! 😊







Breaburn appel uit Nieuw-Zeeland





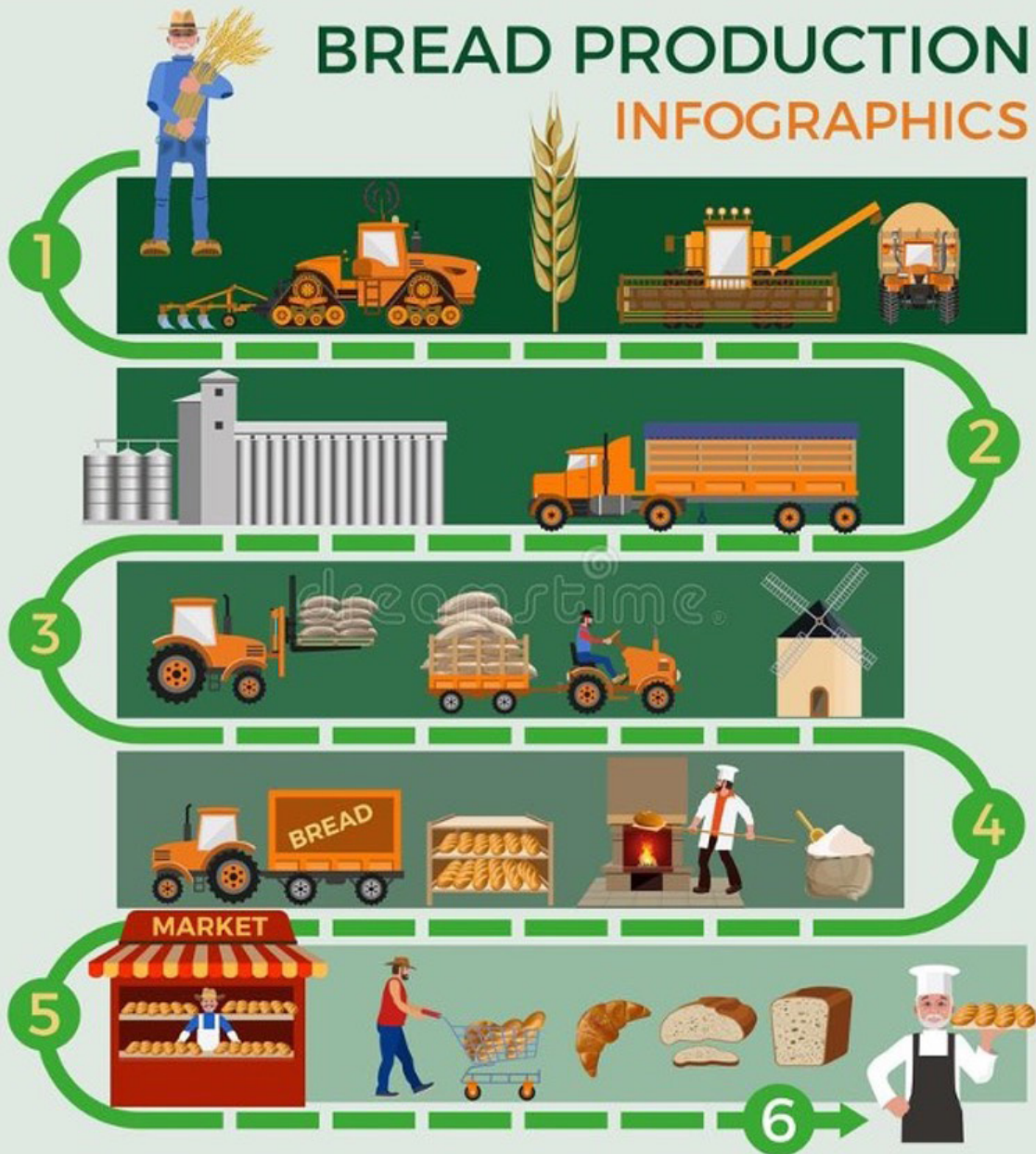








BREAD PRODUCTION INFOGRAPHICS



WERKBLAD 3.3

Pizza Duurzaam!

Jouw opdracht

Jij weet nu heel goed wat duurzaamheid is én wat duurzaamheid met voeding te maken heeft. In deze opdracht ga jij jouw eigen 'Pizza Duurzaam' samenstellen. Wat komt er allemaal op jouw pizza te liggen? 😊



Wat ga je doen?

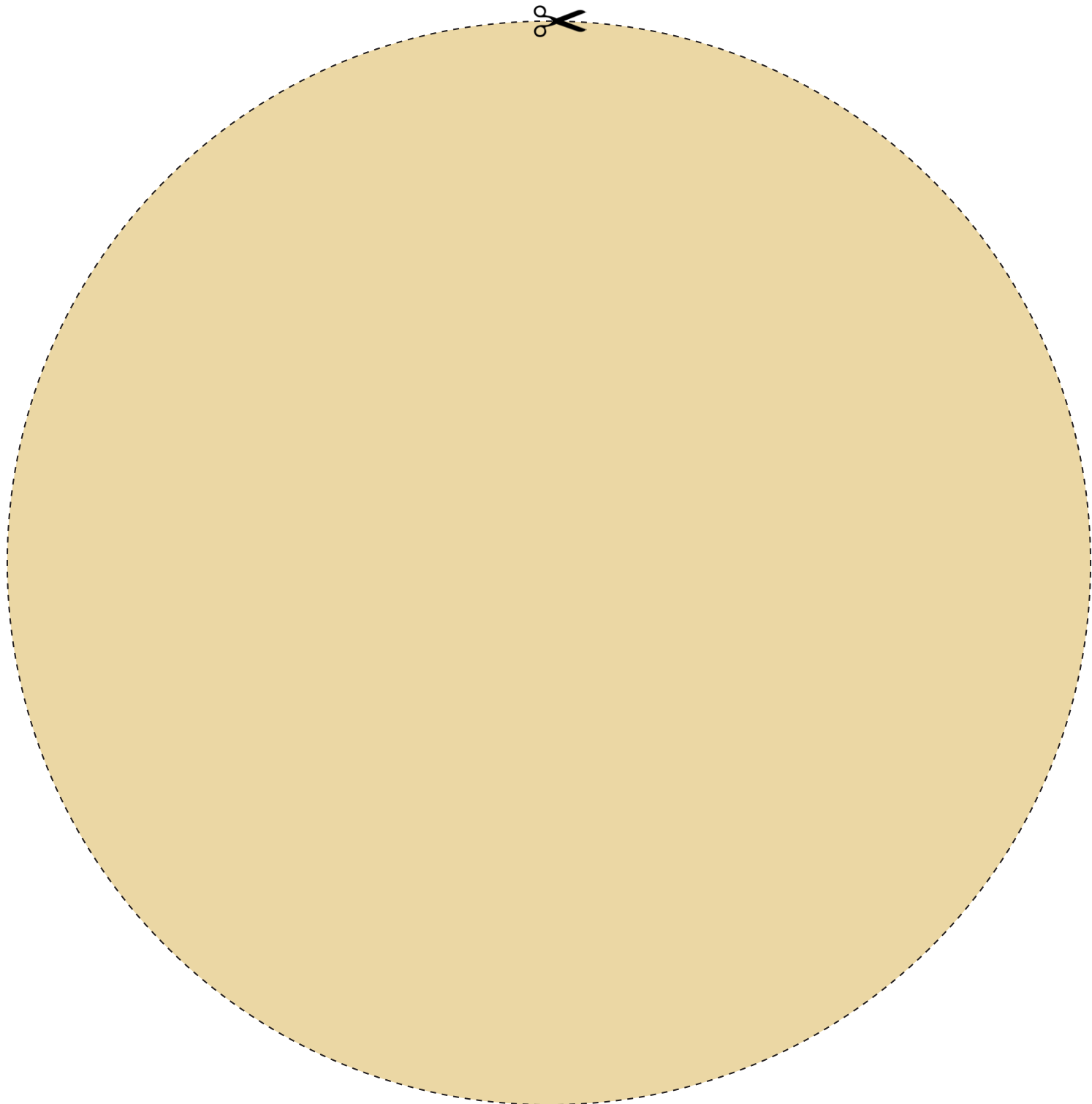
Je vindt hieronder een werkblad met hierop jouw pizzabodem. En een werkblad met allemaal ingrediënten voor op jouw pizza.

1. Knip deze pizzabodem uit en leg deze op je tafel.
2. Van alle ingrediënten zijn steeds 2 keuzes. Één van deze twee keuzes is duurzamer.
3. Knip de keuze die duurzamer is uit en plak deze op jouw pizzabodem.
4. Liggen op jouw pizza alleen duurzame keuzes?

Veel succes en plezier!



JOUW PIZZABODEM





Tomaat uit Spanje



Tomaat uit Nederland



Peer



Ananas



Italiaanse kaas



Nederlandse kaas van de boer



Champignons



Salami



Peer



Ananas

WERKBLAD 4.1





Akkerbouw en tuinbouw

De Nederlandse boeren maken veel van jouw eten. Kan jij verschillende soorten eten uit Nederland bedenken?

Opdracht

Schrijf zoveel mogelijk producten (eten) van **uit de schijf van 5**.

Let op! Het moet wel door de boer in Nederland gemaakt worden!

	Dit wordt in Nederland gemaakt door boeren:
 <p>Brood, granen, aardappelen</p>	
 <p>Groenten en fruit</p>	
 <p>Vis, peulvruchten, vlees, ei en noten</p>	
 <p>Smeer- en bereidingsvetten</p>	

WERKBLAD 4.2

Veeteelt, Akkerbouw of Tuinbouw?

Veeteelt



WERKBLAD 4.2

Veeteelt, Akkerbouw of Tuinbouw?

Akkerbouw



WERKBLAD 4.2

Veeteelt, Akkerbouw of Tuinbouw?

Tuinbouw

