



## Les 2

# Lekker uit de Schijf van Vijf

### Doelen

De leerlingen:

- leren de Schijf van Vijf kennen
- kennen producten die in de Schijf van Vijf staan, zoals volkorenbrood, fruit, groente, halfvolle melk en water en kunnen deze indelen in de vakken van de Schijf van Vijf
- weten dat het belangrijk is voor je gezondheid om gevarieerd te eten
- kennen het verschil tussen producten binnen en buiten de Schijf van Vijf

### Materialen

- twee borden, drie bekers, opscheplepel, smeermes
- vier boterhammen
- blik bruine bonen
- worteltjes
- twee stuks fruit
- kuipje halvarine
- ei
- pak melk
- [kopieerblad 3](#), voor ieder groepje één
- Schijf van Vijf op [kopieerblad 4](#)

### Inleiding

#### Wat heb je nodig?

Vraag de leerlingen: Welke soorten eten heb je nodig om te groeien en gezond te blijven? Laat de leerlingen hier kort over praten. Maak een woordweb, waarbij de leerlingen woorden verzamelen en verbinden die zij bedenken bij het thema gezond eten. [\(gezond\)](#)

De Schijf van Vijf laat zien wat je lichaam elke dag nodig heeft om te groeien en gezond te blijven. Het is een cirkel die bestaat uit vijf vakken.

1. Groente en fruit
2. Smeer- en bereidingsvetten
3. Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei
4. Brood, graanproducten en aardappelen
5. Dranken

Deze vijf vakken samen zorgen dat je alle gezonde stoffen binnen krijgt die je lijf nodig heeft, zoals vitamines, mineralen en vezels. Laat de leerlingen in groepjes van drie of vier proberen te bedenken wat er in ieder vak hoort. Ze kunnen hiervoor gebruik maken van de lege Schijf van Vijf op [kopieerblad 3](#).

### Kern

#### De Schijf van Vijf

Laat de Schijf van Vijf zien op [kopieerblad 4](#) of het digibord. [\(kiezen\)](#)

Bespreek welke vakken de Schijf van Vijf heeft. Laat tijdens het bespreken een leerling een bord vullen met het eten dat je dagelijks nodig hebt. Deze producten staan in de Schijf van Vijf. Smeer bijvoorbeeld bij het vak Smeer- en bereidingsvetten ook echt de halvarine op het brood, schenk de melk in, etcetera. [\(kiezen\)](#)

- Groente en fruit: We hebben per dag twee stuks fruit en drie of vier opscheplepels groente nodig.
- Smeer- en bereidingsvetten: Je hebt elke dag wat vet nodig. Bijvoorbeeld een eetlepel olie bij het koken en een flinke mespunt halvarine of margarine op je boterham.
- Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei: Per dag heb je een plakje kaas en een klein stukje vlees, vis of een ei of wat peulvruchten nodig. Ook heb je drie bekers melk of een melkproduct, zoals yoghurt nodig. Eet daarnaast ook elke dag een handje ongezoeten noten.
- Brood, graanproducten en aardappelen: Gemiddeld heeft een kind uit groep 5 per dag drie tot vijf sneetjes brood nodig en drie tot vijf opscheplepels aardappels, volkorenpasta of zilvervliesrijst.
- Dranken: We hebben één tot anderhalve liter vocht per dag nodig. Alle dranken tellen mee. Goede keuzes zijn thee zonder suiker, melk en water.





### Afwisselen is lekker en gezond

Sommige kinderen die in de groei zijn, of veel sporten, hebben meer trek dan andere kinderen. Wijs erop dat ieder kind anders eet en andere dingen lekker vindt. Door goed te kiezen uit alle vakken van de Schijf van Vijf, is het altijd mogelijk om lekker én gezond te eten. Afwisselen tussen de voedingsmiddelen uit één vak is heel belangrijk voor je gezondheid. Neem bijvoorbeeld niet elke dag broccoli, maar ook eens spinazie, bietjes, sperziebonen of paprika.

Laat de leerlingen hun eigen ervaringen vertellen. Zit er verschil tussen wat ze eten als ze sporten of als ze een rustig dagje op school hebben?

### Binnen en buiten de Schijf van Vijf

Er zijn twee soorten voedingsmiddelen: voedingsmiddelen die je echt nodig hebt om te groeien en gezond te blijven, zoals fruit, groente en volkorenbrood. Dat zijn producten binnen de Schijf van Vijf.

Daarnaast is er eten waar je lijf niet echt iets aan heeft, maar dat je af en toe lekker neemt. Bijvoorbeeld drop, chips of een koekje. Deze producten staan buiten de Schijf van Vijf, want je hebt ze niet nodig. Welke producten buiten de Schijf van Vijf kunnen de leerlingen bedenken?

### Afsluiting

#### Zit-sta-spelletje

Doe het volgende zit-sta-spelletje. U noemt verschillende producten. De leerlingen gaan staan als het een product buiten de Schijf van Vijf is en blijven zitten als het product binnen de Schijf van Vijf staat.

Noem producten als: ei, tomaat, hagelslag, banaan, frisdrank, mueslireep, chocoladereep, appeltaart, komkommer, margarine, chips en volkorenbrood.

Vraag de leerlingen waardoor zij verrast werden in deze les. Vertel dat jullie hier nog een keer op terugkomen later in de week. Misschien willen ze thuis wel iets veranderen.

#### Vraagsuggesties

- Eet je zelf gezond?
- Eet je thuis vooral producten die binnen de Schijf van Vijf staan of buiten?
- Hoe kun je gezonder eten?
- Mag je zelf beslissen wat je eet?
- En als je ouders beslissen, hoe kun je dan bepalen wat je eet?
- Mag je meedenken of zelf eens koken?
- Heb je deze week gelet op wat je eet?

### Werkvormen

Klassikaal

groepsgeprek, spel, nabespreken

### Combinatietip +

Verdeel de klas in vijf groepen en geef ieder groepje een eigen onderdeel van de Schijf van Vijf. De leerlingen tekenen of schilderen hun eigen vak. Aan het eind hebben de leerlingen met elkaar een Schijf van Vijf voor de klas gemaakt. (Vak: beeldende vorming)

### Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Bekijk een filmpje over gevarieerd eten of doe de opdracht Vet lekker.

