

Beste leerkracht

Dit is jouw versie van de leerlingenbundel. Deze is ingevuld en aangevuld met instructies voor de leerkracht zelf. Er zijn verwijzingen naar bijlagen, die hier niet bij zullen zitten maar in de map 'voor de leerkracht'. De lege versies om aan de leerlingen te geven zitten in de map 'voor de leerling'.

Dit thema gaat over gezondheid en het uiteindelijke doel is dat de leerlingen zelf een gezonde snack gaan maken voor elkaar. Daarvoor krijgen ze een grondige voorbereiding. Ze krijgen een inleidend spel dat hun interesse en hun vragen moet opwekken, ze lezen zelf over gezonde voeding en rekenen met ingrediënten. Ze moeten ook zelf naar de winkel, waar ze op hun budget moeten letten.

Veel succes en plezier

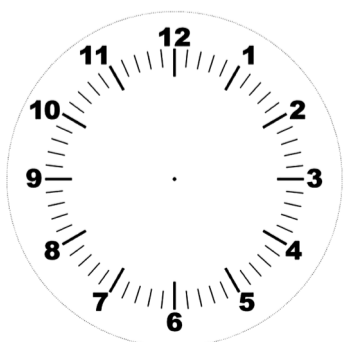
Naam:

Thema Gezondheid



Maar wat is er nu ECHT gezond?

Dit logo zal naast de verschillende opdrachten staan, met daarin de voorgestelde timing. Dit kan natuurlijk verschillen per klas.



Functionele leerplandoelen (tweede graad BSO)

1. Onder begeleiding en in concrete situaties relevante en toegankelijke informatie vinden en selecteren; ICT bronnen
2. Onder begeleiding en in concrete situaties relevante en toegankelijke informatie gebruiken: uit geschreven teksten
8. Onder begeleiding en in relevante concrete situaties wiskundige technieken en denkmethoden met behulp van elektronische hulpmiddelen toepassen.
9. Onder begeleiding en in een relevante concrete situatie grootheden moeten kunnen meten, berekenen en herleiden.
13. eigen mening geven en uiten.
14. gepast ageren: bewuste keuzes maken
18. Eigen budget beheren.

2

Wat te verwachten in thema: gezondheid

1. Foodopolie of we spelen een spel vandaag! (p 3)

Wat gaan we kunnen?

We kunnen uitleggen wat een kilocalorie precies is.
We kunnen inzien welke etenswaren meer of minder kilocalorieën bevatten.
We kunnen inschatten welke activiteiten ons het meeste kilocalorieën gaan doen verliezen.
We kunnen uitleggen waar we nog vragen over hebben.

2. Gezond eten in de media of is wat ze schrijven/zeggen wel allemaal waar? (p 6)

Wat gaan we kunnen?

We kunnen zelf een leesstrategie bepalen.
We kunnen de gelezen informatie uitleggen aan onze collega's.
We kunnen moeilijke woorden zelf verklaren, door de context/op te zoeken/vragen aan collega's
We kunnen omschrijven waarom we zelf gezond willen eten.
We kunnen taken opnemen en nadenken of we ze goed hebben uitgevoerd.

3. Hoe zelf gezond eten? (p 9)

Wat gaan we kunnen?

We kunnen taken opnemen en nadenken of we ze goed hebben uitgevoerd.
We kunnen de voedseldriehoek uitleggen.
We kunnen zelf een dagmenu opstellen.
We kunnen onszelf en onze groepsgenoten beoordelen op hun werk in de groep.

4. Wat eten we vandaag of wat willen we eten? (p 15)

Wat gaan we kunnen?

We kunnen de regel van drie toepassen.
We kunnen zelf inschatten of een recept gezond is.
We kunnen zelf inschatten hoeveel onze ingrediënten gaan kosten.
We kunnen Excel gebruiken om ons winkellijstje te maken en de prijs te berekenen.

5. Uitstap naar de winkel of joepie niet in de klas moeten zitten! (p 19)

Wat gaan we kunnen?

We kunnen in de winkel zelfstandig op zoek gaan naar onze ingrediënten.
We kunnen in de winkel zelfstandig inschatten welke ingrediënten de goedkoopste zijn.

We blijven respectvol en beleefd tijdens ons winkelbezoek.

6. Verras ons of joepie eten! (p 20)

Wat gaan we kunnen?

We kunnen zelfstandig ons zelfgekozen recept bereiden.
We kunnen onze snack duidelijk voorstellen.
We kunnen zeggen wie volgens onszelf het beste gepresteerd heeft.

We blijven respectvol en beleefd tegen onze collega's bij het proeven.

De belangrijkste doelen staan hier voor de leerlingen opgesomd. De attitudes staan hier nog eens in het grijs.

De lesdoelen per les

Les 1: foodopolie

De leerlingen kunnen zelfstandig en spel spelen aan de hand van de gegeven spelregels.
De leerlingen kunnen zelfstandig informatie opzoeken op het internet.
De leerlingen kunnen omschrijven wat een kilocalorie is in hun eigen woorden.
De leerlingen kunnen zelfstandig opzoeken hoeveel calorieën een voorgeschreven activiteit verbrandt.
De leerlingen kunnen hun mening omschrijven als die gevraagd wordt.
De leerlingen kunnen omschrijven wat ze nog niet wisten.
De leerlingen kunnen uit hun hoofd of met een rekenmachine eenvoudige sommen maken.

Les 2: gezond eten in de media

De leerlingen kunnen inschatten of iets gezond is of niet.
De leerlingen kunnen hun mening geven als die gevraagd wordt.
De leerlingen kunnen hun eigen interesses aangeven.
De leerlingen kunnen zelfstandig een tekst lezen aan de hand van gegeven leesstrategieën.
De leerlingen kunnen aan de hand van vragen de gelezen informatie uitleggen aan de andere leerlingen.
De leerlingen kunnen zelfstandig op zoek gaan naar de betekenis van moeilijke woorden.

Les 3. wat eten we vandaag

De leerlingen kunnen inschatten welke dag ze gezond hebben gegeten.
De leerlingen kunnen zelfstandig bereken hoeveel calorieën ze op een dag hebben gegeten.
De leerlingen kunnen omschrijven hoeveel calorieën een volwassen man of vrouw met een rustige job mogen eten.
De leerlingen kunnen bereken hoeveel calorieën ze op een dag hebben verbrand.
De leerlingen kunnen zelfstandig/per twee de regel van drie toepassen op een voorgeschreven recept.
De leerlingen kunnen per twee een gezond recept opzoeken op het internet.
De leerlingen kunnen per twee berekenen hoeveel ze van de winkel moeten meenemen.
De leerlingen kunnen per twee inschatten hoeveel hun gezonde snack gaat kosten.

Les 4: uitstap naar de winkel

De leerlingen blijven beleefd in de winkel.

De leerlingen kunnen per twee hun budget beheren.
De leerlingen kunnen per twee op zoek gaan naar de nodige producten.

Les 5: Verras ons

De leerlingen kunnen met respect van elkaars gerechtjes proeven en luisteren naar elkaar.
De leerlingen kunnen per twee een gerecht maken, binnen de afgebakende tijd.
De leerlingen kunnen per twee een korte presentatie maken over hun gerechtje.
De leerlingen kunnen hun mening geven als die gevraagd wordt.
De leerlingen kunnen de opdrachten van dit thema evalueren.

De meeste opdrachten zijn per twee of in groep, merk je dat dat in jouw klas niet goed gaat kan je dat altijd aanpassen. De opdrachten kunnen perfect ook individueel worden uitgevoerd. De opdrachten bij de tweede les waar je expertengroepen hebt, kan je vervangen door een presentatie of dat de leerlingen voor elkaar een samenvatting moeten maken op de computer en aan de hand daarvan een quiz doen.

Behalve het spel, dat moet wel echt in groep gespeeld worden.

Vorbereiding: Het spel wordt best per 4 of 5 gespeeld. Voorzie dus genoeg spelborden (gewoon A4), kaartjes, dobbelstenen (en eventueel pionnen). En ook één computer per groep. (evt. groen en rode post-its)

Workout:

Elke les begint met een korte workout, neem hier zeker de suggesties van de leerlingen aan (indien haalbaar) zodat ze extra gemotiveerd zijn.

EXTRA: Wat je ook kan doen is de leerlingen een hele week voor deze lessenreeks in jogging naar school laten komen.

Lesbegin: Er is niet echt een lesbegin voorzien aangezien het spel bedoeld is om de interesse van de leerlingen te triggeren.

EXTRA: hebben leerlingen het echt moeilijk met het inschatten van de calorieën, laat hen dan op p. 5 in hun bundel kijken daar staan allerlei etenswaren uitgestald van 200 calorieën. Hier kan je nog een kort gesprek over hebben. De tussendoortjes zijn bedoeld als achtergrondinformatie, maar kunnen ook klassikaal besproken worden.

1. Foodopolie

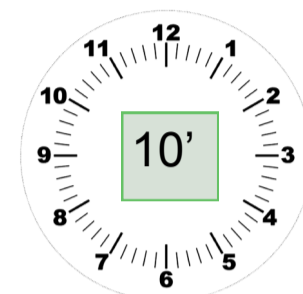
3



We starten elke les van dit thema met een korte workout. De lessen zullen vooral gaan over gezond eten, maar natuurlijk is bewegen ook heel belangrijk.

Heb je zelf een schitterend idee voor volgende les, laat het dan weten aan de leerkracht.

Deze les: 7 minute workout (Youtube)



Dit logo is er om de leerlingen duidelijk te maken dat ze een opdracht moeten maken. Zo kan je zelf kiezen hoe zelfstandig je deze lessenreeks laat verlopen.

1. We spelen een spel



Deze vriend laat jullie zien wanneer het om een opdracht gaat.

Foodopolie—spelregels

Wat heb ik nodig?

Een spelbord en de kaartjes
1 pion per leerling
1 computer per groep
Een aantal kladbladen

Waar gaat het spel over?

We eten allerlei dingen in de loop van de dag, maar hoe goed is alles wat wij eten nu eigenlijk voor ons? Elke ronde die we afleggen op het spelbord is één dag in ons leven. Alle vakjes waar we opkomen zijn de dingen die wij die dag eten. Hoeveel calorieën heb je dan uiteindelijk gegeten op het einde van de dag?

Doel van het spel?

Met zo weinig calorieën het spel afsluiten.

Spelregels

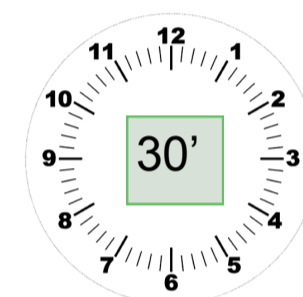
Iedereen begint met één pion op 'start' en 0 kilocalorieën om de dag mee te beginnen. Je gooit met de dobbelsteen het aantal stappen die je moet afleggen.

Van elk vakje tel je de kilocalorieën op met de kilocalorieën die je die dag al gebruikt hebt (dat mag op je kladblad). Je stopt na elke ronde op 'start' en kijkt hoeveel calorieën je die dag hebt gebruikt. Je mag er dan 2000 aftellen als je een meisje bent en 2500 als je een jongen bent. Met de rest ga je de volgende dag verder.

Kanskaart: een extra gebeurtenis van die dag. Lees hardop voor.

Fitnesskaart: een activiteit die je die dag doet. Je geeft wat er staat in aloriecalculator.nl en ziet daarmee hoeveel calorieën je daarmee verliest.

Vraagkaart: persoonlijke vragen of een vraag die je moet opzoeken.



De leerlingen kunnen eigenlijk volledig zelfstandig aan de slag, als je zelf alles vooraan klaar legt.

Je kan ze de groepen zelf laten verdelen of dat van te voren doen.

Verklarende woordenlijst

Kilocalorieën

Dit is de hoeveelheid energie die in het eten zit. Daarbij wordt rekening gehouden met de hoeveelheid suiker, vet, zout en vezels die in het eten zitten.

Verklarende woordenlijst: er worden een aantal woorden gevraagd in het spel en die verklaring kunnen ze dan hier noteren. Leerlingen kunnen ook aanvullen met woorden die ze zelf moeilijk vonden. Er is voor les 2 een stappenplan voor moeilijke woorden voorzien, dat kan eventueel ook al deze les gebruikt worden.

Klasgesprek:

Doel: samen tot een 'probleemstelling' komen.

1. *Evalueren van de werkvorm en het spel*

Kan klassikaal of je kan de leerlingen op rode en groene post-its laten noteren wat ze ervan vonden.

2. *interesse laten spreken*

Hebben ze al iets bijgeleerd tijdens dit spel over gezonde voeding?

Wat willen de leerlingen na deze oefening zeker weten over gezonde voeding? (laat hen dit op bord ook nog noteren)

3. *Ga op zoek naar de probleemstelling*

Overloop de vragen die ze hebben en kies daaruit degene uit die het meeste voorkomt.

Geef duidelijk aan welke vragen ze zeker beantwoord zullen zien in dit thema.

Stuur het gesprek naar iets als 'wat is nu gezond eten' 'hoe ziet gezond eten er nu uit'

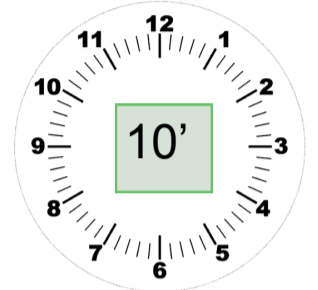
4

1. Foodopolie



1. Wat is er na het spel nog niet duidelijk?
2. Wat wil ik zeker nog weten over gezonde voeding?

Persoonlijk antwoord



Wat gaan we dit thema onderzoeken?

(mogelijke antwoorden)

Hoe ziet gezond eten eruit?

Hoe kan ik gezond eten?

Wat is gezond eten nu eigenlijk?

Maar wat is er nu ECHT gezond?

Junk Food V's Healthy Food



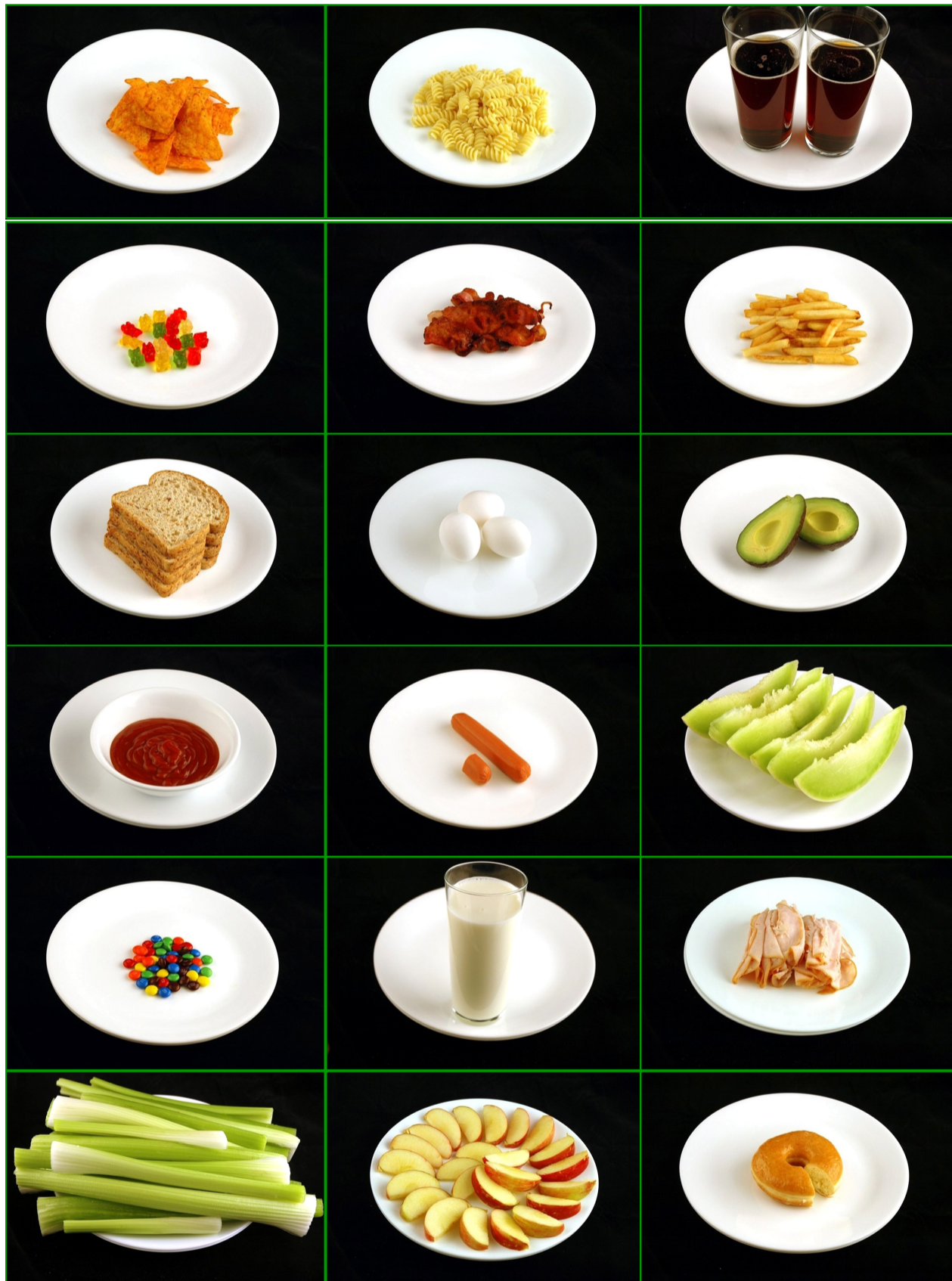
Mogelijk klasgesprek:

- Herken je ze allemaal?
- Welke had je verwacht?
- Welke had je niet verwacht?
- Wat eet je vaak?
- Wat eet je nooit?
- Wat kan je best eten?

Een tussendoortje

5

Hoe zien 200 kilocalorieën eruit?



Uit: de Standaard.be

Nodig deze les:

- Afbeeldingen van producten
- Er zijn vijf artikels, elk artikel is één groep van 4 of 5 leerlingen. Dus 5 bundels van elk artikel uit de map 'voor de leerling'.
- Elk artikel nog eens één keer geprint per groep. (5x) map 'voor de leerling)
- Een aantal stappenplannen leesstrategieën (min. 5, voor elke groep 1) map 'voor de leerkracht'
- Correctiesleutels van de bundels, map 'voor de leerkracht'
- De leerlingen hebben een computer nodig voor de laatste opdracht.

EXTRA: alle artikels zijn gebaseerd op artikels uit magazines, ze zijn herschreven zodat ze bruikbaar zijn voor de lessen. De originele artikels zitten in map 'voor de leerkracht'.

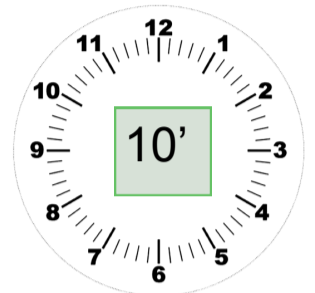
Lesbegin is klassikaal en de rest is een BZL

6

2. Gezond eten in de media



Workout voor deze les: 5 minuten trappenlopen



1. Zijn alle gezonde dingen vies?



Vul deze in met de producten die de leerkracht je laat zien.
De antwoorden zijn persoonlijk, er is geen juist of fout antwoord. Vul aan met dingen waar je zelf nog aan denkt.

Best even uitleggen hoe een venn-diagram werkt.

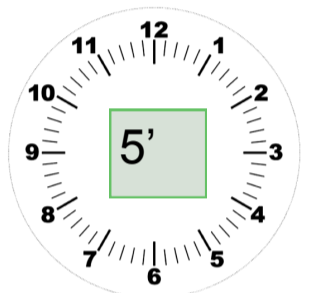
Je kan één leerling deze oefening op bord laten maken, met de producten geprint (map 'voor de leerkracht')

Wat vind ik lekker?

Persoonlijk antwoord

Persoonlijk antwoord

Wat is gezond?



Klasgesprek:

Vragen:

- Zijn jullie het eens met wat er op bord hangt?
- Wel dingen zijn zeker gezond?
- Waarover twijfelen jullie?
- ...

Probeer niet teveel te verbeteren, dat moeten de leerlingen aan het einde van de les zelf doen.

Deze les zal waarschijnlijk in twee gesplitst moeten worden. Het groepswork rond de teksten is langer uitgedraaid dan het oorspronkelijk bedoeld was, door de evaluatie van het groepswork.

Het groepswork zelf zal dan in twee worden gesplitst, maar er is een extra oefening voorzien voor de snelle leerlingen en dan moeten ze nog reflecteren op hun eigen groepswerking.

Je kan pagina 5 of 8 gebruiken als instap voor de volgende les.

2. Gezond eten in de media

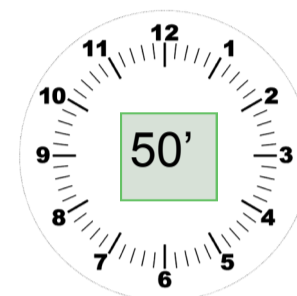
7

2. Maar hoe moet het nu?

Ik koos ervoor om de leerlingen zelf te laten kiezen voor hun opdracht, merk je dat dat in jouw klas niet zal lukken. Kan je de opdrachten ook gewoon verdelen.

Waar wil jij wel meer over weten?

- Is brood wel altijd zo goed voor ons?
- Is light de beste manier om gewicht te verliezen?
- Hoe kan ik weten wat er in mijn eten zit?
- Is fruitsap beter dan cola?
- Moeten we wel echt zoveel water drinken?



Heb je gekozen? Ga dan bij het juiste pakketje in de klas staan. Let op, er kunnen maximum 4 leerlingen bij één onderwerp staan. Doe dan de bundel open en maak de opdrachten.

Ben je klaar met al je opdrachten? Heel goed! Maak dan een groepje van 5 mensen waar zeker 1 iemand van elk onderwerp in zit.

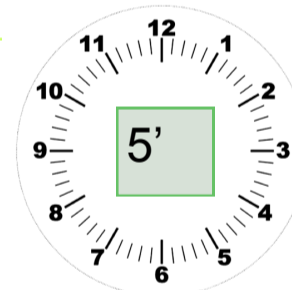
Dan houd je een klein interview en kan je de vragen stellen die je in je groepje hebt opgesteld over de andere onderwerpen.

Deze opdracht is erg taalgericht. Een aantal leerlingen zullen het moeilijk hebben om deze opdracht binnen 25 minuten af te maken.

Voor de taalgevoelige leerlingen, die sneller klaar zullen zijn is er een extra oefening voorzien achteraan in de bundel.

Pas de timing aan, mocht je dat nodig vinden.

3. Quiz



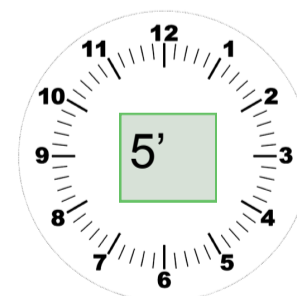
De quiz gaat over de dingen uit de teksten/artikels. Je kan telkens uitbreiden met extra informatie, of de leerlingen zelf alles laten uitleggen. Je kan ongemotiveerde leerlingen eraan herinneren dat er een quiz aankomt en dat iedereen op hen rekt. De leerlingen moeten namelijk alles

4. Wat is voor jou de belangrijkste reden om gezond te eten?



*Schrijf kort op waarom jij gezond wil eten?
Of omschrijf waarom jij gezond eten allemaal niet belangrijk vindt.*

Persoonlijk antwoord



Koppel terug naar de venn diagram:

- Hebben we dingen verkeerd geschreven?
- Eet ik graag gezond?
- **Waarom is gezond eten zo belangrijk?** (hier gaat deze les wat over)
Noem nog eens de voordelen van water, brood, geen/weinig light, geen/weinig fruitsap
Waarom moet ik opletten voor vetarm, biologisch, light, zonder toegevoegde suikers, concentraten?



De quiz

- hoeveel procent minder calorieën bevatten lightproducten dan de originele producten? (lightproducten + etiket)
 - 20%
 - 60%
 - 30%**
- waarom krijgen we van lightproducten honger? (light)
 - onze hersenen denken dat er suiker aankomt, maar dat komt niet.**
 - lightproducten kosten meer energie om af te breken.
 - Onze maag krijgt een leeg gevoel.
- Hoeveel kcal eten lightdrinkers met obesitas gemiddeld meer dan gewone drinkers met obesitas? (light)
 - 73 kcal
 - 194 kcal**
 - 88 kcal
- Wat is een geconcentreerd sap? (sap en etiket)
 - een sap dat wordt gekookt tot ongeveer de helft van het water is verdampt.**
 - een sap waarbij suiker is toegevoegd.
 - een sap met pulp in.
- Wat staat er niet op een etiket? (etiket)
 - de naam van het product
 - de bewaarvoorschriften
 - de brutohoeveelheid**
- Uit hoeveel procent water bestaan wij? (water)
 - 70%**
 - 30%
 - 60%
- Hoeveel water moet je per dag drinken? (water)
 - 3 liter
 - 1 liter
 - 1.5 liter**
- Waarvoor is veel water drinken niet per se goed? (water)
 - je hart
 - je ogen**
 - je huid
- Kan er best wel of geen pulp in je drankje zitten? (sap) (EXTRA punten voor 'waarom' :))
 - geen
 - wel** (verrijkt met vezels)
- Waarom kan je beter een fruitsap drinken dan een groentesap? (sap)
 - Geen toegevoegd zout**
 - meer vezels
 - minder calorieën
- Waarom is de fruitsap met de vitamine B12 wel interessant? (sap)
 - minder suiker
 - meer vezels
 - deze vitamine komt enkel voor in dierlijke producten**
- Waarom is wit brood niet zo goed? (Brood)
 - er zitten te weinig voedingsstoffen in.
 - je kan er meer van eten en dus pieken in je suikerspiegel krijgen**
 - Je verhoogt ermee je kansen op hart- en vaatziekten
- Waarom is het niet goed om koolhydraten te schrappen uit je maaltijd? (Brood)
 - je wordt er dikker van
 - je neemt te weinig water op
 - je lichaam neemt dat uit je spierweefsel**
- Drie glazen wijn per dag kan geen kwaad? (extra vragen)
 - waar
 - niet waar** (1 glas)
- Je mag zoveel groenten eten als je wil?
 - waar** (caloriearm en vezelrijk)
 - niet waar

Opties:

- Een parcours om als eerste het antwoord te kunnen geven.
- Een gezonde snack dat je als eerste moet opeten
- Bordjes met letters om in de lucht te steken.

De vragen staan in volgorde uit welk artikel ze komen, best deze wat door elkaar vragen.

Weer een tussendoortje dat niet per se in de klas gebruikt moet worden, maar wat kan leiden tot een interessant gesprek. Er kan ook naar verwezen worden als de leerlingen niet goed weten hoe ze dat gezond eten nu moeten aanpakken.

Vragen:

- duid aan welke van de twee je het vaakst eet. Welke kant heb je het meeste aangeduid?
- Wat is iets waar je nog niet aan gedacht had?
- Waarom kies je toch snel voor de 'on gezondere' optie?
- ...

8

Een tussendoortje

SLIM KIEZEN, EVEN LEKKER

TIPS

Switch!

Gezond zijn is soms een kwestie van kleine nieuwe gewoonten aanleren. Zoals switchen naar deze gezondere én tegelijk minder calorierijke varianten.



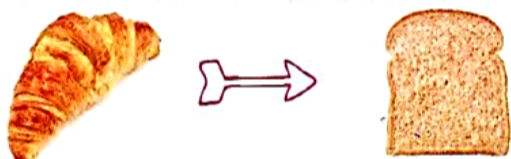
SNELLE HAP

Trek in een hapje? Kies in plaats van snoep een lekker stuk fruit: een stukje **ananas, appelsien, aardbeien, ...** In de zomer heb je keuze te over.



ONTBIJTGRANEN

Vaak bevatten kant-en-klare mueslisoorten veel snelle suikers én veel calorieën. **Havermout** bevat langzame koolhydraten die lang voor een gevuld gevoel zorgen.



ONTBIJTJE

Kwestie van gewoonte, maar een **boterham van een goede bakker** kan als ontbijt even lekker zijn en is een stuk lager in calorieën dan een croissant of koffiekoek.



SNACK

Eet zelfgemaakte hummus niet met toast of grissini's, maar gebruik **stukjes groenten om mee te dippen**. Paprika, bleekselder en komkommer zijn een topcombinatie met hummus.



DRESSING

Een **zelfgemaakte vinaigrette** op basis van (balsamico)azijn, citroensap met een paar druppels olijfolie of wat magere yoghurt vermengd met mosterd, is gezonder dan een kant-en-klare dressing.



YOGHURT

Handig, die kant-en-klare potjes met fruit. Toch roer je beter zelf fruit door je **natuuryoghurt**. Daar hoeft zelfs geen suiker bij, of als je toch zoet wilt, neem kokosbloesemsuiker of ahornsiroep.



OMELET

Neem in plaats van een roerei met brood, een **eitje met gebakken groentjes**, zoals champignons, een uitje, erwtes, paprika, ...

GEZONDER. MINDER CALORIEËN... VAN DEZE VOEDINGSMIDDELEN MAKEN WE GRAAG EEN GEWOONTE.

Vorbereiding:

- Leerlingen herinneren aan hun eetdagboek
- Computerklas (berekenen eetdagboek + opzoeken gezond recept)
- Een aantal A3 papieren en duidelijke pennen

Deze les gaan de leerlingen meer naar hun eigen eetgewoonten kijken en nadenken over hoe dat beter kan.

Begin van de les is individueel, er kan achteraf nog even over gepraat worden, als je merkt dat het onder de leerlingen leeft.

Het is de bedoeling dat de leerlingen in dezelfde groepen werken als de vorige les en dan terug reflecteren op hun proces. Aan het einde geven ze de bladeren van evaluatie en peerevaluatie af. Daarop kunnen punten gezet worden.

Voor de rest spreken de opdrachten voor zich. De leerlingen kunnen eigenlijke weer zelfstandig werken.

3. Hoe zelf gezond eten?

9



Workout voor deze les: Zumba (Youtube)

1. Ons eetdagboek



Je hield voor deze lessenreeks een eetdagboek bij de afgelopen week. Blader er eens door en ga op zoek naar je gezondste en ongezondste dag.

Bereken via calorietabel.nl hoeveel calorieën je die dag hebt gegeten.

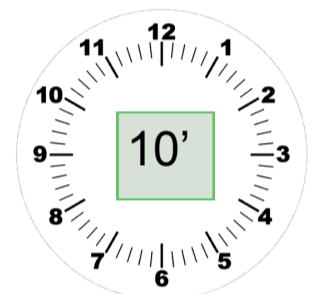
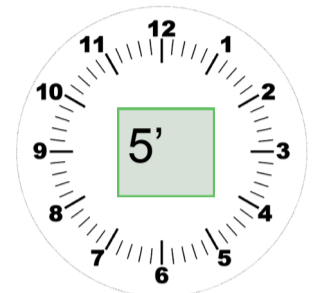
Hoeveel calorieën mag ik eten op een dag:

Gezondste dag:

Ongezondste dag:

Nu ik dit weet, wat zou ik anders doen?

Persoonlijk antwoord



Bereken via caloriecalculator.nl hoeveel calorieën je die dag hebt verbruikt.

Welke activiteiten deed ik op mijn gezondste dag? En hoe lang?

Welke activiteiten deed ik op mijn ongezondste dag? En hoe lang?

Hoeveel calorieën verbrandde ik op mijn gezondste dag?

Hoeveel calorieën verbrandde ik op mijn ongezondste dag?

Nu ik dit weet, wat zou ik dan anders doen?

Persoonlijk antwoord

10

3. Hoe zelf gezond eten?

2. Hoe kan ik dat verbeteren? - groepswork



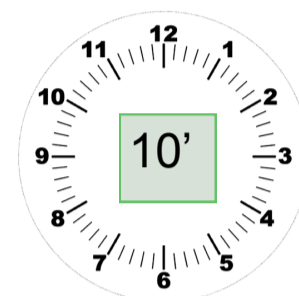
In dit thema gaan we eens kijken hoe wij zelf gezonder kunnen eten. Je hebt vorige les al een aantal dingen opgezocht in groep.

Ga nu terug in die groep zitten om de komende opdrachten tot een goed einde te brengen.

Eerst gaan we de taken terug verdelen, schrijf hieronder de takenverdeling van de vorige keer.

	Wie?
Secretaris	
Materiaalbaas	
Verslaggever	
Organisator	
Stilte-kapitein	
Tijdbewaker	

Persoonlijk antwoord



Je gaat nu eerst even zelf nadenken over hoe jij je taak beter kan doen dan de vorige keer. Je kreeg een aantal tips van je groepsgenoten en van jezelf. Bekijk die terug, lees hieronder de tips van de leerkracht.

Schrijf van de twee dingen waar jij echt op gaat letten dit groepswork. Twee dingen die je beter gaat doen dan de vorige keer.

Tips van uw wijze leerkracht

Secretaris

1. Zorg dat iedereen stil is voor je de opdracht voorleest. Anders moet je het misschien nog eens doen.
2. Leg de opdracht nog eens in eigen woorden uit, zodat iedereen ze zeker begrijpt.
3. Bedenk aan het einde van elke opdracht of het antwoord van de groep, wel het antwoord op de vraag is.

Materiaalbaas

1. Zorg dat je steeds genoeg materiaal meeneemt zodat iedereen goed kan meekijken.
2. Zorg dat jij de enige bent die het materiaal gaat halen, dit is jouw verantwoordelijkheid.
3. Vraag altijd goed na wat je moet meenemen, anders moet je misschien meerdere keren gaan.

Verslaggever

1. Bedenk aan het einde van elke opdracht of het antwoord van de groep, wel het antwoord op de vraag is.
2. Luister eerst goed naar wat iedereen te zeggen heeft en probeer dat dan in een duidelijk antwoord te gieten.
3. Dicteer het antwoord in stukken, zodat iedereen goed kan volgen.

Organisator

1. Wees kordaat, alleen jij vraagt iets aan de leerkracht.
2. Zorg dat iedereen iets zegt voor het antwoord wordt gegeven.
3. Zorg dat iedereen goed aan het werk blijft.

3. Hoe zelf gezond eten?

11

Stilte-kapitein

1. Let eerst en vooral op dat je zelf niet te luid praat.
2. Wees kordaat, herinner mensen aan jouw taak en zeg dat het stiller ook kan.
3. Zorg dat iedereen dicht genoeg zit, zodat er niet luid gepraat moet worden om elkaar te verstaan.

Tijdbewaker

1. Zorg dat je een horloge hebt of dat je de klok in de klas goed kan zien. (gsm is niet aangeraden)
2. Bepaal van te voren hoe lang de groep bij een onderwerp kan blijven hangen.
3. Zorg dat je goed weet hoeveel tijd je voor de opdracht hebt.

De twee dingen waarop ik ga letten in mijn taak (LET OP: dit mogen niet exact dezelfde dingen zijn als vorige keer, je moet op het einde kunnen laten zien dat je echt gegroeid bent in je taak)

1.

Persoonlijk antwoord

2.



Overloop dit allemaal in groep, zodat je goed weet waarop jouw groepsgenoten gaan letten.

Begin aan de opdrachten en verlies je taak niet uit het oog.

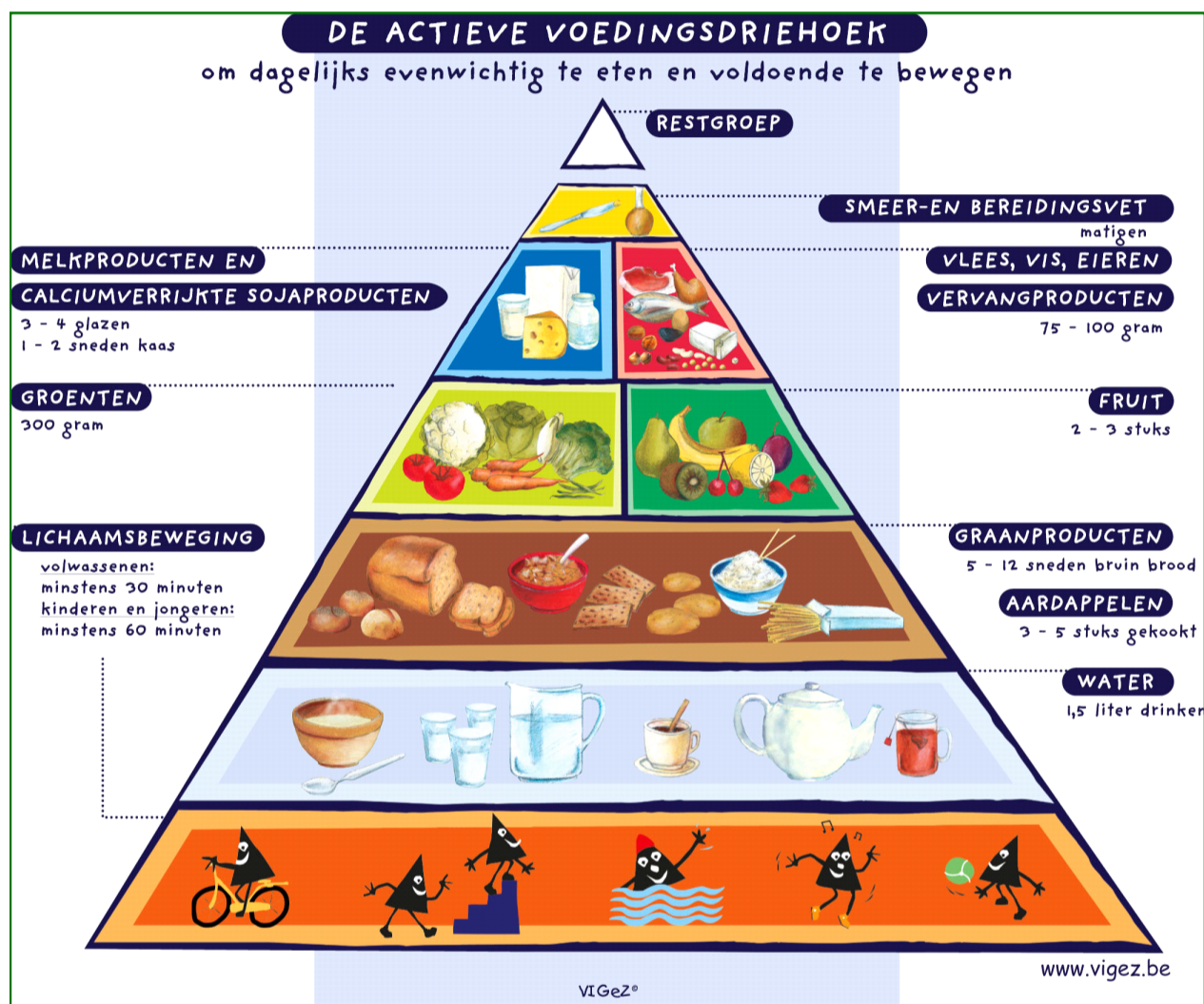
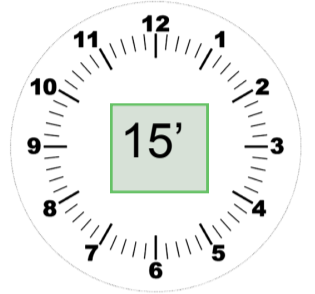


3. Een gezond dagmenu



Het is moeilijk om een hele dag gezond te eten. Een voorverpakte koek is zoveel gemakkelijker dan een stuk fruit. Maar we hebben al een aantal keren gezien hoe belangrijk het wel niet is dat je gezond eet.

Hieronder staat de voedingsdriehoek, een gemakkelijk hulpmiddel waar je dagelijkse behoeften in staan.



Extra informatie over de voedingsdriehoek. Deze info komt van de cm site, maar er is nog veel andere info te vinden online.

De **actieve voedingsdriehoek** geeft aan iedereen ouder dan zes jaar aanbevelingen voor evenwichtig eten en voldoende bewegen. De driehoek bestaat uit negen groepen. Hoe groter de groep, hoe meer je van deze producten nodig hebt voor een evenwichtige voeding. Het topje van de driehoek staat er los van omdat het voedingsmiddelen bevat die je niet echt nodig hebt.

Evenwichtig eten betekent drie principes respecteren.

1. Evenwicht: kiezen uit de verschillende groepen voedingsmiddelen en de verhouding respecteren.
2. Variatie: binnen elke groep variëren in de soorten, bijvoorbeeld niet elke dag dezelfde groenten eten.
3. Matigheid: de dagelijks aanbevolen hoeveelheden per groep respecteren.

Evenwichtig eten gaat bovendien hand in hand met voldoende lichaamsbeweging. Als volwassene dagelijks een halfuur matig intensief bewegen is een onmisbaar onderdeel van een gezonde leefstijl.

3. Hoe zelf gezond eten?

13

Ken je de voedingsdriehoek al? Ja/nee

Leg uit hoe je de voedingsdriehoek moet lezen?

Onderaan in de grote vakken staan de dingen die je het meest nodig hebt en bovenaan in de kleinere vakken staan de dingen die we minder of niet nodig hebben.

Denk even na over jouw dagelijkse eetgewoonten? Kan je zien of die goed of slecht zijn?

Persoonlijk antwoord



Denk nu eens verder na over hoe je deze voedseldriehoek in het dagelijkse leven zou kunnen gebruiken. Hoe zou de perfecte gezonde dag eruit zien?

Welke voedingswaren kunnen we beter achterwege laten? Waar staan die in de voedingsdriehoek?

Bovenaan, snoep, vette dingen

Welke voedingswaren mogen in ons dagelijks leven niet ontbreken? Waar staan die in de voedingsdriehoek?

Onderaan, brood, beweging, vezels

Hoe ziet het dagmenu eruit?

Ontbijt

Tussendoortje

Middageten

Tussendoortje

Avondeten

Persoonlijk antwoord

13

3. Hoe zelf gezond eten?



Goed werk! Dat ziet er lekker gezond uit.

Neem nu een grote flap vooraan in de klas. Een schrijf daarop je geweldige dagmenu op. Hang die op in de klas.

EXTRA: heb je nog tijd over, bereken dan op de computer hoeveel calorieën dit eten allemaal is. En schrijf dat bij op je flap.

Hier kunnen de groepen die sneller klaar zijn nog extra aan het werk gezet worden.

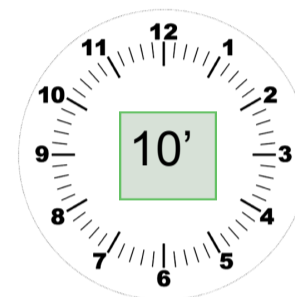
4. Wat hebben de anderen?



Lees de onderstaande vragen.

Ga met die vragen in je achterhoofd de klas rond en bekijk de dagmenu's van de andere groepen.

Als je ze allemaal gelezen hebt, kom dan terug zitten en beantwoord de vragen.



Welke groep heeft een dagmenu dat lijkt op het onze?

Waar heeft een andere groep aan gedacht en wij niet?

Welk dagmenu vonden wij het beste?

Welk dagmenu leek ons het gezondste?

Wat zouden we nu anders doen?

Persoonlijk antwoord



EET SMAKELIJK

3. Hoe zelf gezond eten?

14

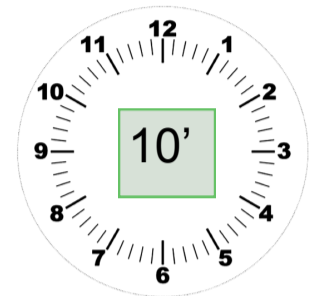
5. Hoe verliep het in de groep?



Je hebt nu twee lessen samengewerkt in groep. Vorige keer kreeg je een aantal tips om je taak nog beter te kunnen uitvoeren. Denk er kort over na of jij daarin geslaagd bent.

Daarna denk je erover na of je groepsgenoten in hun taak geslaagd zijn.

Dit blad geef je af aan de leerkracht, zodat die jullie daarop punten kan geven.



Mijn taak was:

Mijn twee werkpunten deze les waren:

1.

2.

Ik heb mijn taak slecht/niet goed/ok/goed/zeer goed uitgevoerd en de twee werkpunten zijn verbeterd.

Ik wil hierover nog zeggen:

Persoonlijk antwoord

Dit blad wordt afgegeven en daarop kunnen punten gezet worden.

2 punten op het formuleren van hun eigen werkpunten

2 punten op het uitvoeren van de taak. (0 voor slecht, 0.5 voor niet goed, 1 voor ok, 1.5 voor goed en 2 voor zeer goed)

Houd hierbij wel de punten van de peerevaluatie in het oog.



Hieronder ga je je groepsgenoten beoordelen. Je schrijft de naam en hun taak op en dan kruis je aan hoe dat jij vindt dat die hun taak hebben uitgevoerd.

Als je iemand een 'slecht' of een 'niet goed' geeft, moet je uitleggen waarom onder de kader.

Ook deze punten kunnen op 2 gezet worden per leerling die oordeelt. Je kan dezelfde verdeling gebruiken als hierboven.

De leerlingen moeten ook uitleggen als ze iemand slechte punten geven, dan kan je misschien de oprechtheid inschatten.

Naam	Taak	Slecht	Niet goed	Ok	goed	Zeer goed

Ik gaf iemand een slecht of een niet goed, omdat:

Ik wil nog zeggen over dit groepswerk:

Persoonlijk antwoord

Vorbereiding:

- aantal stappenplannen voor de regel van drie 'map voor de leerkracht'
- Leerlingen herinneren aan hun eetdagboek
- Computerklas (opzoeken gerecht + Excel)

Deze les traint rekenvaardigheid en leert hen werken met excel en een Onedrive.

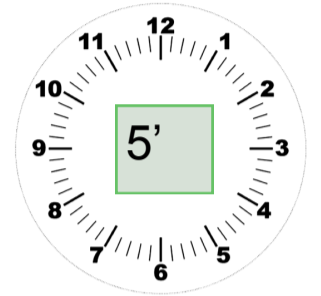
15

4. Wat eten we vandaag?



total abs
NEILA REY WORKOUT
neilarey.com

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

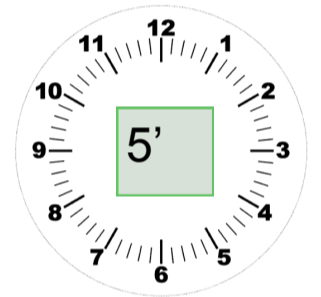


1. Onze vijf tips



We zagen nu al zoveel gezondheidstips passeren, maar welke lijken ons nu de allerbeste tips. We gaan in de klas samen op zoek naar 5 dingen die niet kunnen ontbreken.

Denk er even over na met je buurman/vrouw en schrijf dan één ding op bord dat volgens jou niet mag ontbreken.



Dit is de lesinstap. Hier wordt kort herhaald wat de leerlingen al gezien hebben de afgelopen lessen en wat bij hen is blijven hangen.

Je speelt hier in op wat zij zullen meenemen naar hun dagelijks leven.

Onze 5 tips om gezonder te eten:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Antwoord van de klas



Deze les is goed voor leerlingen die snel een efficiënt zelfstandig kunnen werken en leerlingen die snel weg zijn met rekenvaardigheden.

OPTIE 1: deze oefening klassikaal maken, aangezien de gehele klas de oprissing kan gebruiken.

OPTIE 2: je laat de sterkste leerlingen individueel werken en maakt deze oefening eerst samen met de leerlingen die de oprissing goed kunnen gebruiken. (maak dan best de groepen van te voren om duo's te aanvullende duo's te maken).

OPTIE 3: de stappenplannen vooraan leggen de klas het volledig op eigen houtje laten doen.

4. Wat eten we vandaag?

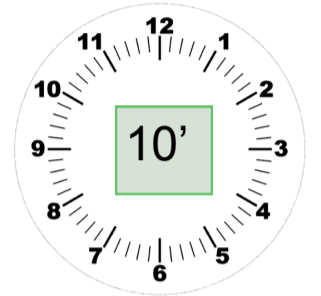
16

2. Een gezond idee



wraps met kip kerrie salade en ijsbergsla

Een recept dat je zowel 's middags als 's avonds kan smaken. Weinig calorieën en lekker, wat wil een mens nog meer?



Recept wraps (2 personen)

Ingrediënten

- 300 gram kipfilet
- 1 liter kippenbouillon
- 120 gram wortel
- 2 stengels selderij
- 3 eetlepels mayonaise
- 3 eetlepels water
- 1 eetlepel vers bieslook
- 2 theelepels Madras
- 1 theelepel mosterd
- Zout & peper
- 8 grote bladeren ijsbergsla

Materiaal:

- Kookpan
- Dunschiller
- Prikkers (tandenstokers)



Bereidingswijze:

1. Als eerste ga je de kip pochen: breng de hele kipfilets aan de kook in de kippenbouillon, draai daarna het vuur lager en laat circa 10 minuten rustig doorkoken. Draai vervolgens het vuur uit en laat de kipfilets nog 10 minuten in de pan, afgedekt met deksel, liggen. Hierdoor kan de kip langzaam doorgaren en krijg je heerlijke zachte en sappige kipfilets. Schep vervolgens de kipfilets uit de pan en laat uitlekken op een keukenpapiertje.

2. Ondertussen schrap je de wortels en snijd deze in dunne staafjes (*julienne*). Verwijder de draden van de bleekselderij, met behulp van een dunschiller, en snijd de bleekselderij vervolgens in hele dunne plakjes (halve maan vorm).

3. Inmiddels zijn de kipfilets afgekoeld en kun je deze gaan 'plukken': scheur de kipfilets met de handen in kleine stukjes. Je kunt ook met een koksmees hele kleine blokjes van de kip proberen te snijden, maar in mijn kipkerrie salade geef ik de voorkeur aan een 'draadjesvlees' structuur.

4. Roer in een aparte kom de mayonaise, water, bieslook, kerrie (Madras) kruiden en mosterd los. Meng hier de kipfilet goed doorheen en breng op smaak met zout & peper. Dit is je basis homemade kip kerrie!

Vul elk ijsbergsla blad met een schep kip kerrie en verdeel hier de wortel en bleekselderij overheen. Rol de ijsbergsla op als een wrap en zet eventueel vast met een prikker.

Je kunt deze gezonde wraps met kip kerrie en ijsbergsla eventueel een aantal uren van te voren bereiden, en afgedekt in de koelkast laten staan (Handig voor bij de borrel). Eventueel overgebleven kip kerrie salade kun je het beste afgesloten in een bakje in de koelkast bewaren (max. 3 dagen).

Eet smakelijk!

4. Wat eten we vandaag?



Loopt het water je al in de mond bij het zien van dit heerlijk gerechtje? Zou je dit in de klas willen maken? 1 probleem het gerecht is voor 2 personen en wij zijn met veel meer in de klas... Bereken hoeveel ingrediënten we zouden moeten kopen in de winkel.

We berekenen aan de hand van de **regel van drie**.

Kan je het zelf? Super!

Ben je zekerder als je met twee kan werken? Ga je gang!

Weet je echt niet hoe te beginnen? Er liggen stappenplannen vooraan in de klas.

Stel 15 lln.

$$2 : 2 \times 15 = 15$$

$$300 : 2 \times 15 = 2250 \text{ gram} \rightarrow 2 \text{ kilo } 250$$

$$1 : 2 \times 15 = 7.5 \text{ liter}$$

$$120 : 2 \times 15 = 900 \text{ gram}$$

$$2 \text{ selder} = 15 \text{ stengels selder}$$

$$3 : 2 \times 15 = 22.5 \text{ eetlepels water/mayonaise}$$

$$1 : 2 \times 15 = 7.5 \text{ theelepel mosterd}$$

$$8 : 2 \times 15 = 60 \text{ bladeren ijsbergsla}$$

4. Wat eten we vandaag?

18

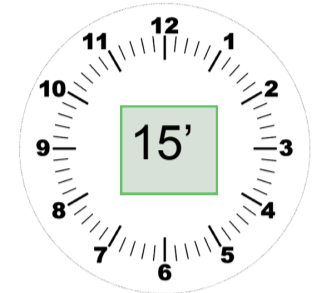
3. Dat kan lekkerder/gezonder!



En nu is het tijd om te feesten!

We geven een gezond klasfeest, iedereen is uitgenodigd, maar moet ook zelf iets meenemen. Per twee trekken we erop uit en gaan we op zoek naar de gezondste, lekkerste snack. Maar we blijven arme leerlingen en gaan dus ook op ons budget letten. (Geen kaviaar of foie gras dus)

Hieronder staat de opdracht verder uitgewerkt. Volgende les heb je een winkellijste bij van wat je gaat kopen in de winkel voor jouw gezonde snack! Zorg dus dat je klaar bent.



Hoe ga je te werk? (per 2)

1. Ga online op zoek naar een goed recept voor een snack op je feestje.
(je recept moet gemakkelijk/goedkoop zijn + alles te verkrijgen in Colruyt)
LET OP: we hebben geen toegang tot een oven of een kookplaat. Je moet alles in de klas kunnen maken.
2. Bereken via calorietabel.nl hoeveel calorieën je snack heeft.
(maximum 100 kcal)
3. Bereken hoeveel je van alles zal moeten hebben als je de hele klas uitnodigt. (regel van 3)
LET OP: je maakt geen snack voor iedereen in de klas, dan hebben we veel te veel. Je maakt een 'proevertje', dus ongeveer voor de helft van de klas.
4. Bereken hoeveel die snack je gaat kosten.
(maximum €5)
5. Laat controleren door de leerkracht.
6. Ga op zoek naar een gezond drankje dat bij je snack past en volg de stappen opnieuw. (max €3)

Laat de leerlingen hun werkproces uitschrijven. Hier kan je dan als leerkracht punten op zetten.

Ook hier kan je kiezen om de leerlingen het zelfstandig te laten uitzoeken en achteraf na te kijken of om het fase per fase te doen. Dan houd je iets meer controle.

Je kan om budgetaire redenen, de groepen ook groter maken.



Wat ga ik maken?

Hoeveel calorieën per portie?

Persoonlijk antwoord

Hoeveel kost deze snack?



Als voorbereiding voor volgende les maak je op de computer een winkellijstje met Excel.

Hoe goed zijn je talenten met Excel? Super? Goed, ga maar aan de slag. Helemaal niet goed? Dat is geen probleem, kijk maar op de volgende pagina.

5. Uitstap naar de winkel

1. Wat neem ik mee? - Excel



Je gaat met Excel een winkellijstje maken, dat ineens uitrekent voor jou hoeveel het totaal is. Op het einde zet je die op de OneDrive, zodat je die in de winkel op je gsm kan bekijken.

Geen paniek, Hier wordt stap voor stap uitgelegd hoe je die moet maken.

Stap 1: waar moet wat?

In de eerste kolom schrijf je telkens wat je nodig hebt (en hoeveel)

In de tweede kolom schrijf je hoeveel het kost.

	A	B	C
1	Wat heb ik nodig?	Hoeveel kost het €	
2			
3			

Stap 2: optellen

Bij 'formules' staat er AutoSom. Daar klik je op. Daaronder komt dan 'som', ook daar klik je op.

Je selecteert de vakjes met de getallen die je wil optellen. (soms gebeurt dit al automatisch) en drukt op 'enter'

The screenshots show the Excel 'Formules' ribbon with the 'Som' (SUM) button highlighted. Below, a dialog box for the 'Som' function is shown, with the range B2:B7 selected. The final screenshot shows the completed spreadsheet with the formula =SOM(B2:B7) in cell B8, resulting in the value 11,59.

Stap 3: klaar met Excel

Vergeet je bestand niet op te slaan!

	A	B	C
1	Wat heb ik nodig?	Hoeveel kost het €	
2	1 krop sla	0,5	
3	1 kipfilet	3	
4	oregano	2,5	
5	500 gram geraspte kaas	0,33	
6	olijfolie	5,26	
7			
8	Totaal	11,59	

2. Wat neem ik mee? - One Drive

Stap 1: Surf naar onedrive.live.com

Stap 2: Maak een account met het e-mailadres dat je ook gebruikt op je gsm. (één iemand van de groep is oké)

Stap 3: Upload het Excel bestand in de One Drive

Stap 4: Download de app op je gsm

Stap 5: Test of je het bestand open krijgt

Degene die deze app op zijn gsm zet, zorgt dat de volgende de les zijn/haar gsm volledig is opgeladen. Die persoon is in de winkel verantwoordelijk voor de winkellijst en zorgt dat alles er zeker bij is.



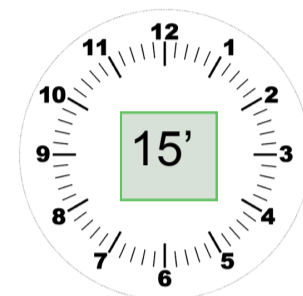
Workout voor deze les: Wandeling van en naar de winkel

Zorg dat je hier tijd genoeg hebt om de afspraken voor de volgende les nog eens te overlopen. Tenzij de winkel om te hoek is, heb je daar geen tijd voor de volgende les.

Let erop:

- Alle winkellijstjes af (misschien ophalen en zelf meenemen)
- De leerlingen herinneren aan beleefdheid in de winkel
- Houden de leerlingen zich aan hun budget?
- Als er groepen dezelfde dingen nodig hebben, samen laten aankopen
- Als er groepen dingen nodig hebben om hun ingrediënten af te meten, laat hen dat dan meenemen niet volgende les, maar de les daarna.
- Potjes om eten mee te nemen (ook voor de eetles)

Volgende les, misschien geen workoutkleden/jogging laten aandoen.



Vorbereiding:

- stappenplannen voor presentatie
- Zaken om ingrediënten mee af te meten (kan je de leerlingen zelf laten meenemen)
- Evaluatiepapieren (je kan de mondelinge presentatie op punten zetten) SAM schaal 'map voor leerkracht'
- Potjes om eten in te bewaren en mee naar huis te nemen (leerlingen)

Deze les mogen de leerlingen hun eigen creatie maken en moeten ze deze ook mondeling voorstellen aan de hele klas.

6. Verras ons

20



Workout voor deze les: 5 minute butt and thigh workout (Youtube)

1. Aan de slag



Je krijgt nu een halfuur om jouw creatie te maken. Heb je geen halfuur nodig? Zorg dan dat alles netjes is aangekleed en dat je goed kan uitleggen wat je precies gemaakt hebt. Voor de mondelinge presentatie liggen er stappenplannen vooraan.

2. Proeven maar



3. Nu geef jij de punten

Hier kan je een awardceremonie van maken als het echt de moeite waard

Wie had de lekkerste snack?

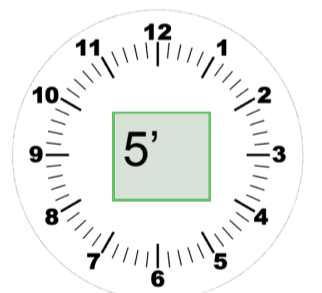
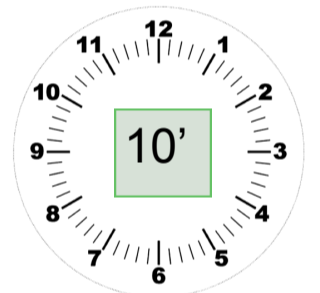
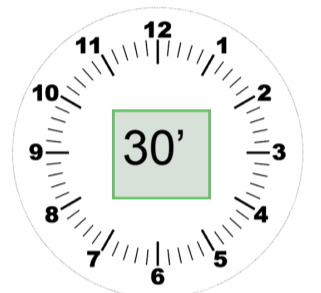
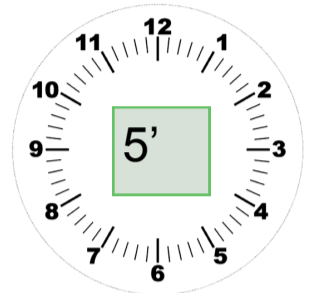
- 1.
- 2.
- 3.

Welke snack had het minste calorieën?

- 1.
- 2.
- 3.

Wie heeft zijn snack het beste gepresenteerd?

Persoonlijk antwoord



Kan je laten invullen met het zicht op volgend jaar.

Wat vond ik ervan?

Welke opdracht vond ik het leukst?

Wat heb ik bijgeleerd?

Wat had ik nog willen weten?

Wat kan er nog beter?

Persoonlijk antwoord



Een aangename lessenreeks gewenst!