



Lokale klimaatlessen voor een coole wereld


Les 3 : Eten en drinken


"Er zijn veel redenen waarom we anders zouden moeten gaan eten. Voor onze eigen gezondheid, de gezondheid van de wereld en de gezondheid van dieren."

- Voedingsdeskundige Martine van Haperen

 Duur: circa 60 tot 70 minuten

 Doelgroep: groep 3/4

 Leeftijd: 5 tot 8 jaar

 Benodigheden:

1. Schoolbord of digibord.
2. Potloden.
3. Doorzichtige bakjes met deksel en gaten.
4. Vergrootglazen.
5. Per kind een uitgeprinte versie van het werkblad 'wanneer eten we wat'.
6. Per kind een uitgeprinte versie van het werkblad 'dierlijk of plantaardig'.
6. Per kind twee uitgeknipte stapeltjes van de pictogrammen op het kopieerblad 'eten om te groeien of snoepen'.

1 Lesdoel (2 minuten)

De kinderen leren de basisregels van gezond eten en drinken. Ze leren dat je door bepaalde dingen wel of niet te eten invloed hebt op je eigen gezondheid, de gezondheid van onze planeet en het welzijn van dieren uit de veehouderij. Ze leren dat er eten is om van te groeien. Dat kan ook heel lekker zijn, maar is ook heel gezond. Dat is er om elke dag te eten. Ook is er eten dat eigenlijk alleen heel erg

lekker is, maar niet zo gezond. Dat is er om af en toe te eten.

Instructie → Leg kinderen in eigen woorden het lesdoel uit. Schrijf op het bord;

1. Ik begrijp dat er verschil is tussen eten om van te groeien en eten dat alleen lekker is. Gezond eten om van te groeien is voor elke dag. Eten dat alleen lekker is, is voor af en toe.
2. Ik begrijp dat sommig eten lekker is, maar vervelende gevolgen heeft voor dieren en de wereld om ons heen.

2 Achtergrondinformatie (5 minuten)

Eten en drinken doen we misschien wel het allermeeeste in ons leven. Elke dag ontbijten, lunchen en avondeten we. Tussendoor drinken en eten we ook nog. We doen dat als we honger of dorst hebben om energie te krijgen. Maar ook omdat het lekker is of omdat het gezellig is. Wat we eten en wat we lekker vinden wordt gevormd door wat we weten over eten, onze familie en vrienden, onze omgeving, ons geloof en wat er (te koop) is. (Plaete et al., 2020)

We eten en drinken elke dag heel veel verschillende dingen. Sommige dingen zijn wel gezond, anderen zijn niet gezond. Soms zijn ze niet gezond voor onszelf en soms is het maken ervan heel onprettig voor dieren of is het slecht voor de natuur op de wereld. Helaas eten we te veel van de dingen die niet goed zijn voor onszelf, de dieren en de natuur. En juist weer te weinig van de dingen die wel goed en gezond zijn. Het is daarom belangrijk dat we weten welk eten gezond is. Maar ook welk eten goed is voor



Lokale klimaatlessen voor een coole wereld

de natuur. Dat noemen we met een moeilijk woord: *duurzaam*. Tot slot moeten we ook weten wanneer eten wordt gemaakt van dieren of bijvoorbeeld hun melk. Wanneer producten niet gemaakt zijn van dieren of hun melk, noemen we dat *plantaardig*.

(Voedingscentrum, 2024)

Instructie → Vertel dit in eigen woorden aan de kinderen en gebruik eventueel eigen voorbeelden. Schrijf de woorden duurzaam eten en plantaardig eten op het bord gevolgd door hun betekenis.

3 Binnenopdracht 1 (10 minuten)

Laat kinderen het werkblad *Wanneer eten we wat* maken. Welk eten en drinken is om van te groeien en moeten we elke dag eten? En welk eten en drinken is alleen maar erg lekker en mogen we af en toe eten?

Instructie → Deel aan elk kind het werkblad 'Wanneer eten we wat', een stapeltje met de uitgeknipte pictogrammen van kopieerblad 'Eten om te groeien en snoepen' en een tube lijm uit. Leg uit dat ze de pictogrammen aan de kant moeten plakken waar die volgens hen hoort. De kinderen die eerder klaar zijn, kunnen proberen de naam van een pictogram erbij te schrijven totdat iedereen klaar is. Kijk niet na, maar laat de kinderen na 10 minuten de werkbladen op de hoek van de tafel leggen.

4 Binnenopdracht 2 (10 minuten)

Laat kinderen het werkblad *Dierlijk of plantaardig* maken. Welk eten is gemaakt van dieren of hun melk en welk eten is plantaardig, dus gemaakt zonder dieren of hun melk.

Instructie → Deel aan elk kind het werkblad 'Dierlijk of plantaardig', nog een stapeltje met de uitgeknipte pictogrammen van kopieerblad 'Eten om te groeien en snoepen'. Een tube lijm hebben ze al. Leg uit dat ze de pictogrammen aan de kant moeten plakken waar die volgens hen hoort. De kinderen die eerder klaar zijn, kunnen proberen de naam van een pictogram erbij te schrijven totdat iedereen klaar is. Kijk niet na, maar laat de kinderen na 10 minuten weer de werkbladen op de hoek van de tafel leggen.

5 Video (5 minuten)

Speel de video 'Wat is gezond eten' af. Deze video is een moment om de klas weer even rustig te krijgen en is de overgang naar de uitleg over gezonde voeding voor kinderen.

6 Uitleg over gezond eten voor kinderen (10 minuten)

Gebruik het instructieblad 'Vijf superhelden om te groeien'. Aan de hand hiervan kun je de klas uitleggen wat gezond eten is en welk eten voor af en toe is. Aan het eind wordt ingegaan op de verschillen tussen dierlijk en plantaardig eten en waarom het belangrijk is om dit verschil te kennen.



Lokale klimaatlessen voor een coole wereld

6 Feedback van de klas (5 minuten)

Vraag de kinderen of ze de les leuk vonden. Ga vervolgens na wat ze hebben geleerd en of de vooropgestelde leerdoelen zijn behaald.

7 Afsluiting: zelf een gezonde lunch maken (15 minuten)

Tot slot gaan we samen een gezonde lunch maken. Van praten over eten krijgt iedereen tenslotte trek. Eetsmakelijk!
(CHEF!, 2026)

Instructie → Deel de klas in groepjes van vier kinderen en schuif hun tafels bij elkaar. Gebruikt het 'Instructieblad: Gezonde lunch maken' om dit voor te bereiden en te maken. Laat eerst een keer klassikaal zien hoe het moet en laat de kinderen het vervolgens zelf doen. Neem na het maken ook rustig de tijd om te eten en alles weer op te ruimen.

Tip -> Vervang de zuivelspread door een plantaardige variant.