



## Lokale klimaatlessen voor een coole wereld

### Les 3 : Vijf superhelden om te groeien

#### **Vorbereiding**

Bij het uitleggen van de Schijf van Vijf voor r hoort een goede voorbereiding. Neem onderstaande producten mee naar de les en leg ze neer op een plek waar de hele klas het kan zien. Verwijder de product verpakking en doe alles afgewogen in schaalpjes. Zet ze neer in de vijf groepen van de Schijf van Vijf. Deze producten zijn volgens het Voedingscentrum het ideale dieet voor kinderen van 5 t/m 8 jaar met het oog op de eigen gezondheid, een gezonde wereld en het welzijn van dieren.

#### **Elke dag**

1. 100-150 gram groente
2. 150 gram fruit
3. 90-175 gram volkorenbrood en -ontbijtgranen
4. 100-150 gram volkoren graanproducten en aardappelen
5. 1,2-1,4 liter (water)
6. 25-40 gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën
7. 20-25 gram ongezouten noten
8. 350 milliliter zuivel en zuivel alternatieven
9. 20-25 gram kaas

#### **Elke week**

10. 370 gram peulvruchten, tofu en tempé
11. 2-3 eieren

### Uitleg van de Schijf van Vijf

*Instructie -> Vertel onderstaand verhaal en pas desgewenst aan naar eigen woorden.*

Wie van jullie heeft wel eens een superheld gezien? Vandaag gaan we kijken naar de vijf superhelden in ons eten! Samen zorgen zij ervoor dat je kunt spelen, leren, groeien en rennen.

*Instructie -> Laat de tafel met alle producten zien.*

*Allereerst groente en fruit. Dat zijn de beschermers van je lichaam. Zij helpen je om sterk te blijven en minder snel ziek te worden.*

*Instructie -> Houd een appel, wortel en/of komkommer in de lucht.*

*Instructie -> Vraag de klas en geef twee kinderen de beurt:*

- Wie eet er wel eens een appel?
- Wie lust wortels?

In deze groenten en fruit zitten heel veel vitamines. Dat zijn eigenlijk kleine, onzichtbare superkrachten.



## Lokale klimaatlessen voor een coole wereld

Instructie -> Vraag de klas en geef twee kinderen de beurt:

- Welke groente vind jij het lekkerst?
- Welk fruit vind jij lekker?

Dan zijn er volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, volkoren couscous, havermout en aardappelen. Dit eten geeft ons energie.

*Instructie -> Houd de producten in de lucht of laat ze zien door er een rondje mee te lopen door de klas..*

Stel je voor dat je naar de speeltuin gaat. Kun je dan zonder energie klimmen en rennen? Nee! Brood, havermout en aardappelen geven brandstof aan je lichaam. Net zoals benzine voor een auto.

Instructie -> Vraag de klas om hun spierballen te laten zien.

Voel eens aan je arm? Voor al dat spelen heb je energie nodig.

Nu komen we bij het water. De super dorstlessers.

*Instructie -> Houd een fles of doorzichtige kan water in de lucht.*

Ons lichaam bestaat voor een groot deel uit water. Daarom moeten we elke dag water

drinken. Wat gebeurt er met een plant als je hem nooit water geeft?

Dan gaat hij hangen. Dat geldt ook een beetje voor ons. Als we geen water drinken, worden we slap en kunnen we niks meer doen.

Daar komen de bouwers.

*Instructie -> Laat yoghurt, melk, kaas en noten zien. Je kunt ook kiezen voor zuivel alternatieven.*

Deze superhelden bouwen je lichaam. Ze helpen je botten en tanden sterk te maken. Wie heeft bijvoorbeeld wel eens een tand gewisseld? Door dit te eten blijven je tanden sterk en wissel je naar grote-mensen-tanden.

Alleen deze producten helpen niet bij het bouwen aan onze spieren. Daarvoor krijgen ze hulp van een andere groep superhelden. Dat zijn de eieren, tofu en bonen.

*Instructie -> Laat de eieren, bonen en tofu zien.*

Deze helpers zorgen ervoor dat je spieren kunnen groeien. Als je klimt, springt of voetbalt, gebruik je je spieren. Door dit te eten zorg je dat je sterk, maar ook lenig bent. Daardoor kun je bijvoorbeeld gymmen.

Laat nog maar eens allemaal je spierballen zien!



## Lokale klimaatlessen voor een coole wereld

### Afsluiting

*Instructie -> Sluit met onderstaand verhaal af en pas desgewenst aan naar eigen woorden.*

Misschien hebben jullie niet alles wat jullie elke dag eten terug gezien in de producten die ik zojuist heb besproken. Dat kan heel goed zo zijn. De producten die ik net heb laten zien moet je elke dag eten om gezond te zijn en te blijven. Zoals we net hebben geoefend met het plakken van de plaatjes op het werkblad, zijn sommige dingen om elke dag te eten. Andere dingen zijn er om af en toe te eten. Snoep, koekjes, chips, frisdrank en taart bijvoorbeeld. En dan is er nog eten dat van dieren of hun melk wordt gemaakt, zoals kip, worst, vis, melk, yoghurt en kaas. Voor onze eigen gezondheid is het soms goed dat we die dingen eten. Voor de natuur, de wereld om ons heen en voor de dieren is het alleen veel beter als we daar niet te veel van eten. Dan zijn die dus ook om af en toe te eten. We kunnen in plaats van deze producten plantaardige dingen eten. Producten die dus niet gemaakt zijn van dieren of hun melk.