



Smaaklessen groep 7, les 2: Lekker gezond eten, veel spelen en sporten

Auteurs

Team

Laatst gewijzigd

Licentie

Webadres

Steunpunt Smaaklessen Wageningen University ; Charlotte Wellmer

Wikiwijs Maken Auteurs

25 juni 2020

CC Naamsvermelding-GelijkDelen 3.0 Nederland licentie

<https://maken.wikiwijs.nl/41595/>



Dit lesmateriaal is gemaakt met Wikiwijs van Kennisnet. Wikiwijs is hét onderwijsplatform waar je leermiddelen zoekt, maakt en deelt.

Inhoudsopgave

Les 2: Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	2
Over dit lesmateriaal	4

Les 2: Lekker gezond eten, veel spelen en sporten

Smaakles groep 7

Leerdoelen

Lekker gezond eten, veel spelen en sporten is fijn. Maar hoe lang duurt het eigenlijk voordat je iets verbrandt?

Alle lessen van Smaaklessen staan online op het gratis [lesportaal Chef!](https://lesportaal.chef.nl). Naast de handleiding vind je hier ook de bijbehorende digibordmodule, en aanvullende activiteiten zoals quizzes, voorleesverhalen en online spelletjes. Om gebruik te maken van het lesportaal Chef! heb je een account nodig. Deze kun je gratis aanmaken op www.voedseeducatie.nl.



Bekijk deze les

De leerlingen:

- ontdekken dat je eten nodig hebt om te kunnen bewegen
- weten dat er een balans moet zijn tussen wat je eet en hoeveel je beweegt
- denken na over hun eigen eet- en beweeggedrag
- leren dat je elke dag een uur moet bewegen en drie keer per week moet sporten
- leren dat lekker gezond eten en veel bewegen fijn is voor kinderen in alle soorten en maten

Aansluitende lesideeën

Excursie

- [Uitstapje naar een tuindersbedrijf \(met computerspel\)](#)
- [Waar komt je eten eigenlijk vandaan?](#)

Experiment

- [Vet interessant!](#)
- [Zoute proef \(met filmpje\)](#)

Film

- [De melkfabriek](#)
- [Vlees of vleesvervanger](#)

Groepsgesprek

- [Het vetvak](#)
- [Het vleesvak](#)

Knutselen

- [Giga Schijf van Vijf \(met filmpje\)](#)
- [Olie en water](#)

Rekenen

- [Eten en bewegen is gezond: Calorie-loop](#)

- [\(met filmpje\)](#)
• [Hoeveelheid
in beeld](#)

Spel	Taal
<ul style="list-style-type: none"> • Haptaptest en vet fit (op de computer) 	<ul style="list-style-type: none"> • Campagne voeren op school • De 5 Gouden Regels

Ga naar alle aanvullende lesideeën:
[Onderbouw](#) » [Middenbouw](#) » [Bovenbouw](#)



[Wat is gezond eten volgens de Schijf van Vijf](#)



Over dit lesmateriaal

Colofon

Auteurs	Steunpunt Smaaklessen Wageningen University ; Charlotte Wellmer
Team	Wikiwijs Maken Auteurs
Laatst gewijzigd	25 juni 2020 om 16:57
Licentie	De Nederlandse Creative Commons 3.0 licentie waarbij de gebruiker het werk mag kopiëren, verspreiden en doorgeven en afgeleide werken mag maken onder de voorwaarden: Naamsvermelding en Gelijk Delen, zie http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/nl/ . Meer informatie over de CC Naamsvermelding-GelijkDelen 3.0 Nederland licentie licentie.

Aanvullende informatie over dit lesmateriaal

Van dit lesmateriaal is de volgende aanvullende informatie beschikbaar:

Leerniveaus	Primair onderwijs, PO groep 7, VSO
Leerinhoud en doelen	Gezond en redzaam gedrag, Natuur- en milieueducatie, Voedselvoorziening [vervallen na 2014]
Eindgebruiker	leerling/student
Studiebelasting	1 uur en 0 minuten
Trefwoorden	aardappelen, abrikozen, bonen, dranken, eieren, eten, extra's, fruit, gezond, gezondheid, granen, groente, melkproducten, olie, smaaklessen, spelen, sporten, vetten, vis, vlees, voeding

Bronnen

Wat is gezond eten volgens de Schijf van Vijf
https://www.youtube.com/watch?v=yex64_w5jSY