

KRACHT

FRUIT, SNACKEN EN DRINKEN



Dit werkboek is van: _____ Klas: _____



WERKBOEK
WWW.KRACHTVOER.NU



INHOUDSOPGAVE

1. Module 1; Krachtvoer, wat weet jij ervan? _____	3
<i>Huiswerkopdracht: Fruity time!</i>	
2. Module 2; Alles over fruit-kracht! _____	7
3. Module 3; Alles over snack- en drinkkracht! _____	9
<i>Huiswerkopdracht module 3</i>	
4. Module 4; Gezond recept bereiden _____	14
<i>Guacamole</i>	
<i>Paprikadip</i>	
<i>Yoghurt met fruit, noten en geroosterde haver</i>	
5. Module 5; Kijken, ruiken, proeven en voelen _____	17
6. Module 6; Receptenwedstrijd _____	20
7. Module 7; Hoe kies je Krachtvoer _____	23
<i>Keuzetabel snacks, drinken en ontbijt en lunch</i>	
8. Module 8; Schoolomgeving _____	28
9. Module 9; Marketing _____	31
<i>Keuzeopdracht 1: poster</i>	
<i>Keuzeopdracht 2: supermarkt</i>	
<i>Huiswerkopdracht: sluikreclame</i>	
10. Module 10; Leesvoer _____	35
11. Module 11; Voedingsstoffen en zo... _____	51
12. Module 12; Tijd voor actie! _____	55
13. Module 13; Actie, evaluatie en behoud _____	59



"Krachtvoer, wat weet jij ervan?"

Naam:

Klas:

Wat weet jij van de Schijf van Vijf?

Yoghurt met cruesli en een glas melk of een boterham met kaas en een kop thee... Het ontbijt is een belangrijke maaltijd van de dag. Wat heb jij vanochtend gegeten en gedronken?

Oefen met de Schijf van Vijf door de tabel in te vullen. Bespreek deze daarna met een klasgenoot. Heb je vanochtend niks gegeten? Vul de tabel dan in voor een andere keer dat je wél ontbeten hebt of kies een ander eetmoment uit.

Op het werkblad vind je info over de vakken van de Schijf van Vijf en uitleg over dag- en weekkeuzes.



		WAT?	HOEVEEL?	DIT PAST IN DE SCHIJF VAN VIJF	DIT PAST NIET IN DE SCHIJF VAN VIJF - HET IS EEN DAGKEUZE	DIT PAST NIET IN DE SCHIJF VAN VIJF - HET IS EEN WEEKKEUZE
GEGETEN	1.	Volkoren boterham	2 sneetjes	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.					
	3.					
	4.					
	5.					
GEDRONKEN	1.	Thee zonder suiker	1 glas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.					
	3.					
	4.					
	5.					

Welke vakken heeft de Schijf van Vijf?

Dranken

Dorstlessers zonder suiker. Je lichaam heeft elke dag vocht nodig, maar extra suiker? Nou nee. Daarom staan in de Schijf van Vijf dranken zonder calorieën: water, koffie en thee.

Brood, graanproducten en aardappelen

Volkorenbrood, volkoren pasta, zilvervliesrijst, volkoren couscous: eet je er genoeg van, dan verklein je het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker.

Groente en fruit

Volop groente en fruit. Elke dag minimaal 250 gram groente en 2 porties fruit: eet je veel groente en fruit, dan verlagen ze het risico op hart- en vaatziekten, darmkanker en diabetes type 2.

Zachte en vloeibare vetten

Onverzadigd vet is goed voor je bloedvaten. Denk aan olie en halvarine.

Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei

Meer plantaardig, minder vlees dat is goed voor jou én voor het milieu. Je kunt variëren met vis, peulvruchten, vlees, noten en ei. Geen vlees kan ook. En neem niet meer zuivel dan nodig.

In de Schijf van Vijf, een dag- of een weekkeuze?

Tussendoortjes als koekjes, frisdrank en chips horen niet in de Schijf van Vijf. Maar ook producten als witbrood, sauzen, vleeswaren, zoet broodbeleg en vla vallen erbuiten. Buiten de Schijf van Vijf staan producten met te veel zout, suiker of verzadigd vet, of weinig vezel.



Als je gezond wil eten, dan kun je dit beter niet te veel en niet te vaak eten.

Deze vuistregel maakt het wat concreter voor je: kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf (dagkeuze) en daarnaast hooguit 3 keer per week wat groters (weekkeuze).



Fruity time

Naam:

Klas:




Maak foto's van alle keren dat jij fruit eet. Spreek samen met jouw klas af welke dagen jullie dit gaan doen en vul dat hieronder in:

Dag 1:




Dag 2:


Dag 3:

Laat hier duidelijk op zien

-  welk fruit je eet
-  waar je op dat moment bent
-  hoe laat het is

Om aan te geven hoe laat het is kun je een klok op de foto zetten of steek op je foto:

-  in de ochtend 1 vinger omhoog
-  in de middag 2 vingers omhoog
-  in de avond 3 vingers omhoog

 Wil je zelf niet herkenbaar op de foto? Prima! Maak een foto van het stuk fruit in je hand, leg het op tafel, of zet je favoriete huisdier er bij. Wees creatief! Zorg wel dat je duidelijk laat zien welk fruit je eet, waar je op dat moment bent en hoe laat het is.

Vul hier in wanneer en hoe je jouw foto's inlevert:

Wanneer:
.....
.....

Hoe:
.....
.....



Fruity time

	WELK FRUIT?	WAAR GEGETEN?	WELK MOMENT VAN DE DAG?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

JE KAN HIER JE LEUKSTE FOTO OPPLAKKEN OF NATEKENEN



DAG



DAG



"Alles over Fruit-Kracht!"

Naam:

Klas:

Hoeveel fruit heb je gisteren gegeten?

Geen fruit

1 portie fruit

2 porties fruit

Meer dan 2 porties fruit

Wat denk je zelf, eet jij genoeg fruit?

Ik eet genoeg fruit

Ik eet niet genoeg fruit

Ik eet geen fruit



"Kun je mij vertellen waarom je **genoeg, niet genoeg of helemaal geen** fruit eet?"

Ik eet genoeg / niet genoeg / geen fruit, omdat

.....

.....

.....

.....

.....

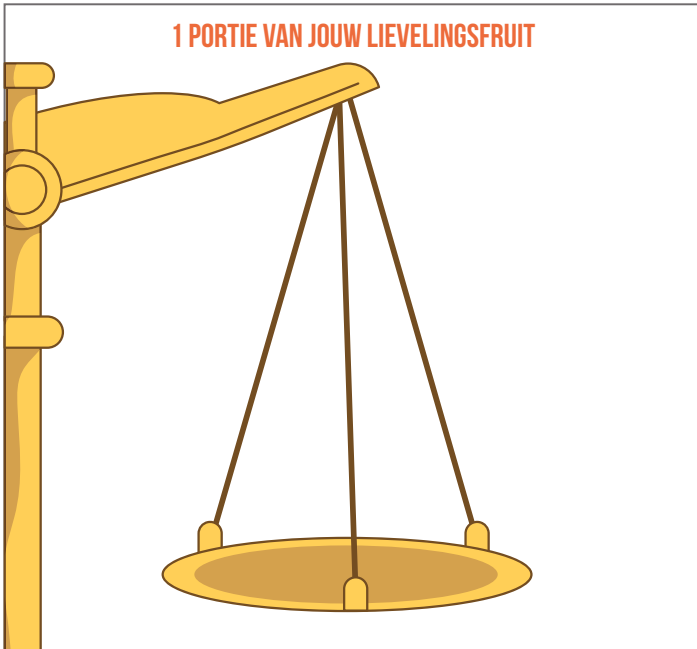
.....



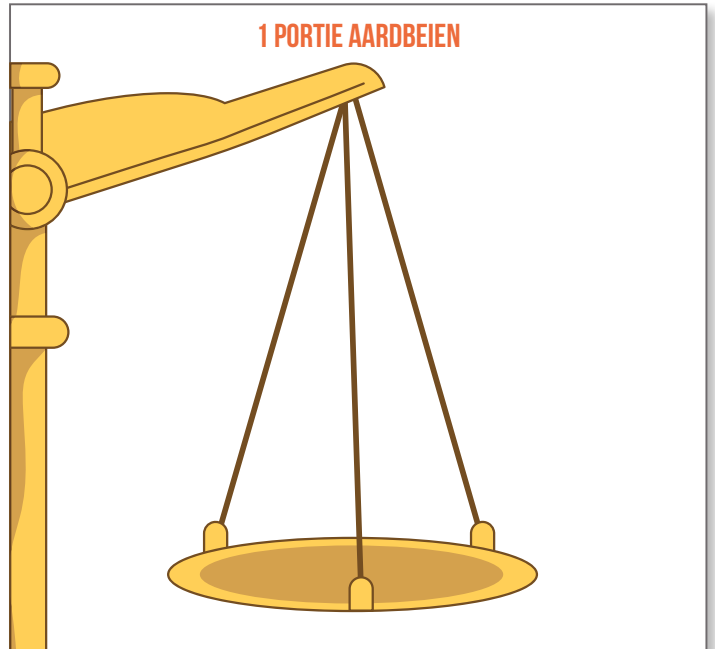
Ben je al klaar?

Teken één portie van het fruit in de weegschaal.

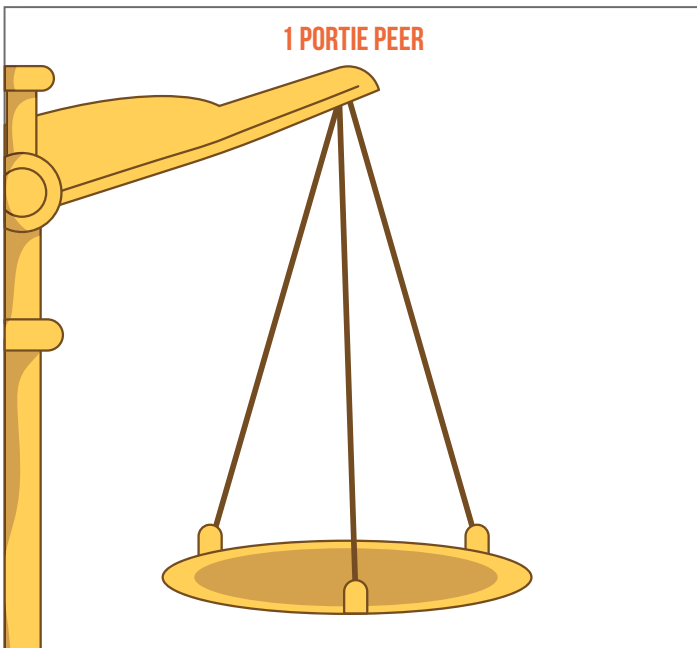
1 PORTIE VAN JOUW LIEVELINGSFRUIT



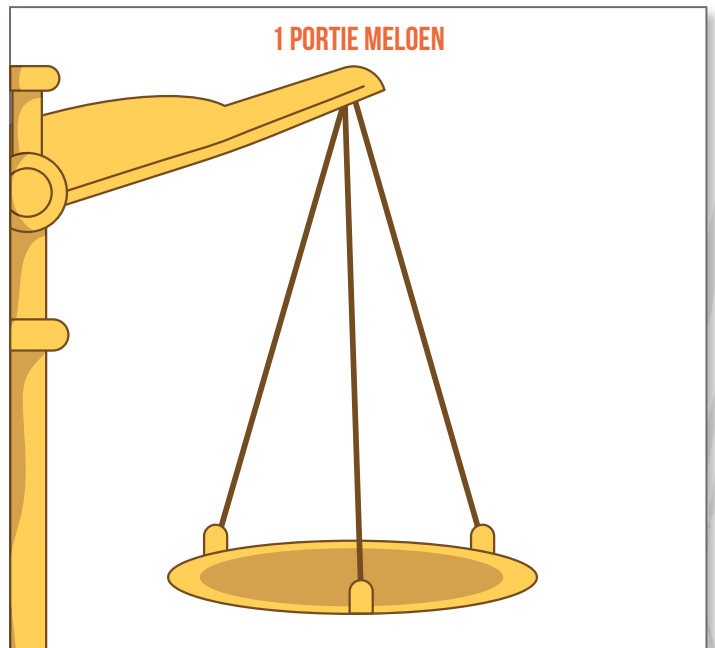
1 PORTIE AARDBEIEN



1 PORTIE PEER



1 PORTIE MELOEN





Naam:

Klas:

Alles over snack & drink kracht!

TEST!

Wat voor eet-drinktype ben jij?

Ga je ook wel eens met je vrienden mee naar de snackbar, omdat zij dat graag willen? Kun je geen genoeg krijgen van fruit? Of eet je heel graag chocolade? Maak dan deze test! Kies telkens het antwoord dat het beste bij je past. Tel de punten bij elkaar op en kijk wat voor type jij bent.



WAT IS JE
ANTWOORD?

VUL HIER JE
PUNTEN IN

1. Je staat bij de kassa te wachten en je oog valt op het rek kassakoopjes vol snoep en chocolade. Wat doe je?

- a. Wat een goed idee: je neemt een paar lekkere dingen mee voor jezelf.
- b. Na lang twijfelen reken je iets kleins af.
- c. Daar trap je niet in. De supermarkt wil je nog even verleiden tot een extra aankoop. Je doet net of je het rek niet hebt gezien.

2. Je beste vrienden vragen je mee te gaan naar de snackbar. Eigenlijk heb je daar helemaal geen zin in. Wat doe je?

- a. Je gaat mee en eet tegen je zin wat de rest ook neemt.
- b. Je gaat mee naar de snackbar en neemt daar iets kleins, bijvoorbeeld een waterijsje of een blikje licht frisdrank.
- c. Je stelt voor om ergens anders iets gezonds te halen en dit gezellig samen op te eten.

3. Iemand vraagt je wat jij 's ochtends voor ontbijt eet. Wat antwoord je?

- a. Ik ontbijt 's ochtends heel vaak niet. Als ik op school ben eet ik wel gezond.
- b. Ik ontbijt 's ochtends niet. In de pauze haal ik dan wel waar ik zin in heb, vaak is dat iets buiten de Schijf van Vijf.
- c. Ik ontbijt 's ochtends wel. De rest van de schooldag eet ik ook gezond.

4. Theetijd! Welke thee past bij jou?

- a. Thee? Dat is toch voor zieke mensen? Dat neem ik niet!
- b. Ik ben een echte theeleut. Heerlijk, steeds weer een ander smaakje.
- c. Een kopje thee neem ik af en toe maar dan wel met een schepje suiker.

5. Je hebt een heel belangrijke sportwedstrijd vanmiddag. Wat doe je?

- a. Je eet een banaantje extra om er helemaal voor te kunnen gaan.
- b. Stressen natuurlijk! Ik neem een zak chips of een andere ongezonde snack, wat had je dan gedacht?
- c. Niets speciaals, je weet toch wel dat je de tegenstander verslaat.



6. In de pauze ontdek je dat de frisdrank in je tas gelekt heeft. Hoe reageer je?

- a. Je haalt water, dat is best heel lekker merk je. Je neemt je voor om in het vervolg een flesje water in plaats van frisdrank mee te nemen.
- b. Boeiend! Ik ga snel nieuwe frisdrank halen.
- c. Je baalt en neemt je voor om nooit meer frisdrank mee te nemen. De rest van de dag drink je dan maar niets.

7. Voor de lekkere trek zijn er verschillende minder gezonde snacks. Welke zijn echt gemaakt voor jou?

- a. Het maakt eigenlijk niet uit wat ik eet, als ik maar iets eet.
- b. Ik eet het liefst chocolade, en dan blijft het niet bij 1 stukje.
- c. Ik prop me niet vol, maar af en toe een dropje, snoepje of bakje popcorn vind ik lekker.

8. Je boterhammen zijn op maar je hebt nog steeds trek. Wat doe je?

- a. Je koopt het eerste het beste eetbare wat je tegenkomt.
- b. Je kijkt je klasgenootje, die nog brood overheeft, lief aan.
- c. Je koopt iets uit de categorie dagkeuze.

8. Duurzaam met je eigen voeding bezig zijn, past dat bij jou?

- a. Mwa... niet echt! Ik ga bijvoorbeeld echt niet minder vlees eten hoor. Dat beest is toch al geslacht, kan ik 'm net zo goed opeten!
- b. Duurzaamheid vind ik belangrijk! Ik doe van alles om duurzaam bezig te zijn!
- c. Ik vind het wel belangrijk om duurzaam bezig te zijn, maar ik weet niet zo goed hoe ik dat dan moet doen.

AANTAL PUNTEN:.....





Naam:

Klas:

Alles over snack & drink kracht!

HUISWERKOPDRACHT 'Zoek het uit!'




Maak foto's van alle snacks die je eet en dranken die je drinkt. Spreek samen met jouw klas af welke dagen jullie dit gaan doen en vul dat hieronder in:

Dag 1:




Dag 2:


Dag 3:

Laat hier duidelijk op zien

-  welk snack je eet of welk drinken je drinkt
-  waar je op dat moment bent
-  hoe laat het is

Om aan te geven hoe laat het is kun je een klok op de foto zetten of steek op je foto:

-  in de ochtend 1 vinger omhoog
-  in de middag 2 vingers omhoog
-  in de avond 3 vingers omhoog

 Wil je zelf niet herkenbaar op de foto? Prima! Bedenk een manier waarop wel goed zichtbaar is wat je eet of drinkt, op welk moment van de dag dat is en waar je bent.

Vul hier in wanneer en hoe je jouw foto's inlevert:

Wanneer:

Hoe:



Alles over snack & drink kracht!

	WAT?	WAAR?	WELK MOMENT VAN DE DAG?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

JE KAN HIER JE LEUKSTE FOTO OPPLAKKEN OF NATEKENEN



DAG



DAG



Hoe zit het bij jou?

Ik eet vooral *minder gezonde snacks / gezonde snacks*, omdat...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik drink vooral *suikerhoudende dranken / geen suikerhoudende dranken*, omdat...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Doe de suikerklontjes challenge thuis! Jij weet nu hoeveel suikerklontjes er in verschillende dranken zitten. Maar weten ze dat thuis ook? Gebruik de dranken die jullie in huis hebben. Vraag hoeveel suikerklontjes er per glas in een drank zitten. Kunnen jullie de dranken in een rij van 'weinig suiker' naar 'veel suiker' zetten?

Om het antwoorden te checken lees je het etiket van de drank, 4 gram suiker is 1 suikerklontje. Of gebruik het suikerklontjes spel op de leerling pagina van www.krachtvoer.nu. Succes!



"Een gezond recept, maak je zelf"

Naam:

Klas:

Zelf eten bereiden is leuk en lekker! Maar let wel op de hygiëne. Ieder jaar worden er in Nederland mensen ziek door een voedselinfectie. Volg je deze checklist, dan krijg je in ieder geval geen buikpijn van je gezonde recept!

Handen wassen voor ik begin.







Mijn keukengerei is schoon.

Producten die thuis horen in de koelkast zet ik na gebruik meteen weer terug. Als ze te lang buiten de koelkast staan, blijven ze minder lang goed.

Ik gebruik een schone theedoek als ik weer af ga drogen.



Ingrediënten voor 4 personen

-  ½ ui
-  1 tomaat
-  2 avocado's
-  1 teentje knoflook
-  citroensap
-  peper

Benodigheden

-  snijplank
-  mes
-  eetlepel
-  vork
-  kommetje

Bereiding

1. Snijd de ui en tomaat in kleine stukjes.
2. Doe de groente in een kommetje.
3. Schep het vruchtvlees uit de avocado's en prak het grof.
4. Voeg de avocado toe aan het kommetje en pers de knoflook er boven uit.
5. Breng op smaak met twee eetlepels citroensap en peper.





"Een gezond recept, maak je zelf"

Naam:

Klas:

Zelf eten bereiden is leuk en lekker! Maar let wel op de hygiëne. Ieder jaar worden er in Nederland mensen ziek door een voedselinfectie. Volg je deze checklist, dan krijg je in ieder geval geen buikpijn van je gezonde recept!

Handen wassen voor ik begin.







Mijn keukengerei is schoon.

Producten die thuis horen in de koelkast zet ik na gebruik meteen weer terug. Als ze te lang buiten de koelkast staan, blijven ze minder lang goed.






Ik gebruik een schone theedoek als ik weer af ga drogen.



Ingrediënten voor 4 personen


-  250 gram gegrilde paprika's
-  1 teentje knoflook
-  2 gepelde halve walnoten
-  1 theelepel gemalen komijn (djinten)
-  1/2 theelepel chilipoeder
-  citroensap

Benodigheden

-  snijplank
-  mes
-  staafmixer of keukenmachine
-  theelepel
-  kommetje

Bereiding

1. Snijd de paprika's in stukken.
2. Maak het teentje knoflook schoon.
3. Hak de walnoten met de knoflook met een staafmixer of in de keukenmachine klein.
4. Voeg de stukken paprika, de komijn en de chilipoeder toe en pureer alles fijn.
5. Maak de puree op smaak met wat citroensap. Roer er eventueel een beetje water door.

 Bereid een gezond recept voor iemand thuis. Misschien heb je wel een reden om iemand te verwennen? Is diegene bijna jarig? Misschien heb je iets goed te maken? Of zomaar omdat het kan... Allemaal goed natuurlijk en lekker :)
Kijk voor een lekker recept op www.krachtvoer.nl/leerlingen.



"Een gezond recept, maak je zelf"

Naam:

Klas:

Zelf eten bereiden is leuk en lekker! Maar let wel op de hygiëne. Ieder jaar worden er in Nederland mensen ziek door een voedselinfectie. Volg je deze checklist, dan krijg je in ieder geval geen buikpijn van je gezonde recept!

Handen wassen voor ik begin.





Mijn keukengerei is schoon.

Producten die thuis horen in de koelkast zet ik na gebruik meteen weer terug. Als ze te lang buiten de koelkast staan, blijven ze minder lang goed.

Ik gebruik een schone theedoek als ik weer af ga drogen.



Ingrediënten voor 4 personen


-  200 gram fruit
-  2 eetlepels hazelnoten
-  8 eetlepels havermout
-  500 ml halfvolle yoghurt

Benodigheden

-  snijplank
-  mes
-  spatel
-  koekenpan
-  4 eetlepels
-  4 bekers (doorzichtig)

Bereiding

1. Snijd het fruit in stukjes.
2. Hak de noten grof.
3. Bak de noten en de havermout in een droge koekenpan snel bruin.
4. Vul per persoon 2 bekertjes. Een voor jezelf en een om te ruilen.
5. Vul de bekertjes met laagjes yoghurt, fruit, havermout met noten en herhaal dit nog een keer.

 Bereid een gezond recept voor iemand thuis. Misschien heb je wel een reden om iemand te verwennen? Is diegene bijna jarig? Misschien heb je iets goed te maken? Of zomaar omdat het kan... Allemaal goed natuurlijk en lekker :)
Kijk voor een lekker recept op www.krachtvoer.nl/leerlingen.








"Kijken, ruiken, proeven, voelen"

Naam:

Klas:

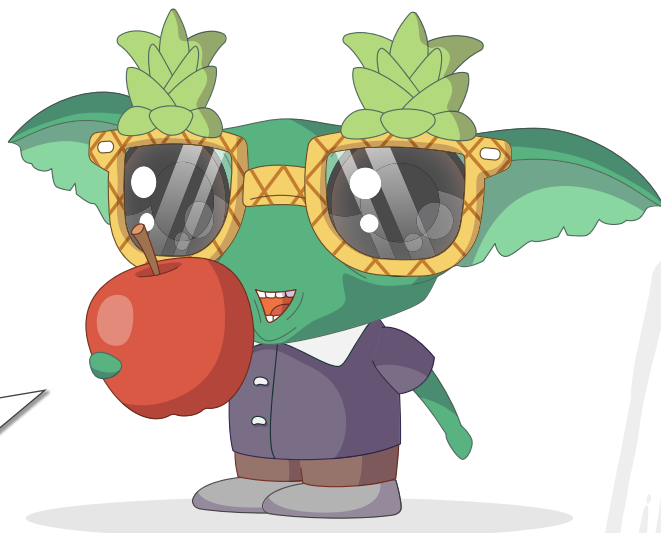
Wat ga je doen?

-  Je krijgt per groep 4 producten waarop je de smaaktest gaat uitvoeren.
-  Je vult je eigen werkblad voor jezelf in.
-  In de tabel kun je lezen waar je op moet letten.
-  Geef steeds een rapportcijfer van 1 tot en met 10.
-  Als je alle cijfers per product hebt ingevuld tel je ze bij elkaar op. Hoe hoger dit getal, des te beter je dit product vindt.

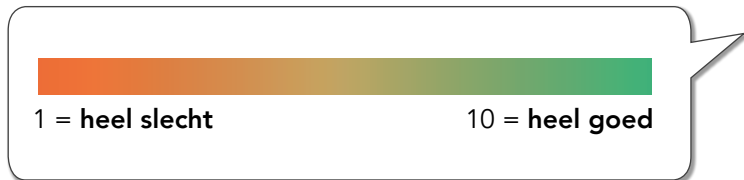
Kijk maar naar het voorbeeld. Deze persoon eet vaak rozijnen, maar vindt de verpakking niet zo mooi. Rozijnen ruiken en smaken lekker volgens deze persoon. Rozijnen vind je terug in de Schijf van Vijf en zijn dus gezond voor je.

En nu jij!

Test de producten en vul de tabel op de volgende bladzijde in.



"Bij een grapefruit denkt de één 'ja lekker!'. De ander trekt juist een vies gezicht en zegt: 'bleh, bitter!'. Toch is het niet alleen de smaak waarom je iets wel of niet graag eet. Het is ook belangrijk dat het lekker ruikt en er smakelijk uitziet. Waarom zou snoep anders in van die mooie verpakkingen zitten? En als jij kunt kiezen tussen een bruine rimpelige appel en een glanzende appel, ga jij toch ook voor de glanzende?"





	VOORBEELD	PRODUCT 1	PRODUCT 2	PRODUCT 3	PRODUCT 4
Wat heb je geproefd?	Rozijnen				
Hoe ziet het eruit?	6 - Rimpelig				
Hoe ruikt het?	8 - Zoet				
Hoe voelt het in je hand?	7 - Zacht				
Hoe voelt het in je mond?	8 - Ribbelig				
Hoe smaakt het? Waarom?	9 - Lekker Lekker zoet!				
Eet of drink je dit vaak?	Ja				
Is het een product uit de Schijf van Vijf?	Ja				
Zo nee, is het een dag- of weekkeuze?	-				
Zou je dit vaker willen eten of drinken?	Ja				
Welk ander product is even gezond of gezonder dan dit product?	Gedroogde abrikoos				
Als het product een verpakking heeft, hoe ziet de verpakking eruit?	5				
Eindconclusie	6+8+7+ 8+9+5=43				





Als je alles hebt ingevuld...

-  *In jouw groepje:* Vergelijk jullie antwoorden met je groepje. Waren jullie het met elkaar eens?
-  *Klassikaal:* Wat is het product met de **meeste** punten uit elk groepje? Waarom heeft dit product de **meeste** punten?
-  Wat is het product met de **minste** punten uit elk groepje? Waarom heeft dit product de **minste** punten?

Optioneel

Nog niet klaar met kijken, ruiken, proeven en voelen? Vul dan ook de volgende tabellen in! Je kunt ook eens proberen om te proeven met je neus dicht. Dan smaken veel voedingsmiddelen anders!

	PRODUCT 1	PRODUCT 2	PRODUCT 3	PRODUCT 4
Wat heb je geproefd?				
Hoe ziet het eruit?				
Hoe ruikt het?				
Hoe voelt het in je hand?				
Hoe voelt het in je mond?				
Hoe smaakt het? Waarom?				
Eet of drink je dit vaak?				
Is het een product uit de Schijf van Vijf?				
Zo nee, is het een dag- of weekkeuze?				
Zou je dit vaker willen eten of drinken?				
Welk ander product is even gezond of gezonder dan dit product?				
Als het product een verpakking heeft, hoe ziet de verpakking eruit?				
Eindconclusie				



Receptenwedstrijd

NAAM RECEPT: _____

Bedenkers: _____ Klas: _____

A. TECHNISCH

1. Is het een recept voor: **fruit** **een gezonde snack** **drinken** **ontbijt** **lunch?**

2. Voor hoeveel personen is het recept?











3. In hoeveel tijd kun je het recept maken?

4. Benodigheden - Welke keukenspullen heb je nodig?

	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

5. Welke ingrediënten heb je nodig?

En hoeveel van elk ingrediënt?

	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

6. BEREIDING - HOEMAAK JE HET KLAAR

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

JURYBEOORDELING A

.../10

7. Waarom past dit recept binnen de Schijf van Vijf?

B. GEZONDE VOEDING

JURYBEOORDELING B

.../10

8. Geef een beschrijving van de smaak.

C. ORIGINALITEIT

JURYBEOORDELING C + NAAM RECEPT & OPTIONELE VERVOLGOPDRACHT

.../10



JURYVOORDEEL

Bereken het gemiddelde eindcijfer door beoordeling A, B en C bij elkaar op te tellen en door 3 te delen.





KEUZE 1: IK GA EEN VLOG MAKEN

Wat wordt de titel van de vlog?

.....
Wat moet er in het filmpje te zien zijn (bijv. overzicht ingrediënten, bereiden van het voedsel, kant en klaar product, geschreven recept, opeten van het voedsel)?

.....
.....

.....
Waar moet het filmpje gemaakt worden (bijv. keuken, eettafel)?

.....
.....

Wat moet er tijdens het filmpje verteld worden?

.....
.....
.....

Wie moet zichtbaar zijn in het filmpje?

.....
.....

.....
Als je met meer mensen werkt, wie doet dan wat (wie filmt, wie bereidt het recept)?

.....
.....
.....

KEUZE 2: IK GA EEN BLOG MAKEN

Wat wordt de titel van de blog?

.....

Wat is het belangrijkste dat je wil vertellen in jouw blog?

.....
.....
.....

Welke plaatjes/foto's ga je gebruiken in jouw blog?

.....
.....

Als je met meer mensen werkt, wie doet dan wat?

.....
.....
.....

KEUZE 3: MIJN EIGEN BEDACHTTE MANIER OM HET RECEPT ONDER DE AANDACHT TE BRENGEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



"Hoe kies je Krachtvoer?"

Naam:

Klas:

Wat is jouw favoriete snack? Wat drink jij het liefst bij het ontbijt? Heb je wel eens nagedacht of dit wel gezonde keuzes zijn? Je gaat uitzoeken wat voor jou gezondere keuzes kunnen zijn.



Gebruik hiervoor de app 'Kies ik Gezond?'-app van het Voedingscentrum of neem een kijkje in de keuzetabellen.

Nu kun je beginnen! Vink af:

Je mag kiezen bij welke tabel je begint: snacks – ontbijt – lunch – drinken.

Vul eerst stap 1 in.

Bij stap 2 kies je uit jouw lijstje minimaal 2 dingen, waarvan je denkt dat ze gezonder kunnen. Vink dit aan.

Bij stap 3 vul je de gezondere keus in die je gevonden hebt.

Begin aan een volgende tabel en herhaal de stappen.

SNACKS		
Stap 1: Schrijf minstens 5 snacks op die je vaak eet.	Stap 2: Kies minimaal 2 snacks uit die gezonder kunnen.	Stap 3: Schrijf de gezondere keus achter de ongezonde keus.
1. <input type="text" value="Appelflap"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	1. <input type="text" value="Handje gedroogd fruit"/>
2. <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	2. <input type="text"/>
3. <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	3. <input type="text"/>
4. <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	4. <input type="text"/>
5. <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	5. <input type="text"/>
6. <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	6. <input type="text"/>
7. <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	7. <input type="text"/>

Ga verder met een volgende tabel.



"Eet je bijvoorbeeld elke ochtend een volkoren boterham met chocolade pasta? Probeer dan eens een boterham met fruit! Fruit is een echte aanrader als je iets zoets op je brood wil. Veel jongeren vinden appel en banaan lekker op brood! Het is makkelijker vol te houden als je iets kleins verandert."



ONTBIJT

Stap 1: Schrijf op wat je vanochtend bij het ontbijt gegeten en gedronken hebt.*

1. 2 witte boterhammen

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Stap 2: Kies minimaal 1 ding uit dat gezonder kan.



Stap 3: Schrijf de gezondere keus achter de ongezonde keus.

1. 2 volkoren boterhammen

2.

3.

4.

5.

6.

7.

* Als je vanochtend niet ontbeten hebt schrijf dan op wat je meestal eet bij het ontbijt.

LUNCH

Stap 1: Schrijf op wat je meestal eet en drinkt bij de lunch.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Stap 2: Kies minimaal 1 ding uit dat gezonder kan.

Stap 3: Schrijf de gezondere keus achter de ongezonde keus.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

DRINKEN

Stap 1: Schrijf minstens 5 dranken op die je vaak drinkt.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Stap 2: Kies minimaal 1 drank uit die gezonder kan.

Stap 3: Schrijf de gezondere keus achter de ongezonde keus.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.



KEUZETABEL SNACKS

Deze snack past niet in de Schijf van Vijf – het is een weekkeuze

Deze snack past niet in de Schijf van Vijf – het is een dagkeuze

Deze snack past in de Schijf van Vijf - Dit is een gezonde keus!

SNOEP & CHOCOLADE

Candybars (mars, lion, snickers, twix, kitkat, nuts, rolo, M&M's, bounty, milkyway, kinder chocolade enzovoort), marsepein, bonbons, chocotoff, turks fruit (Turkse zoete snoep) en balisto.

Een paar snoepjes, zoals drop, zuurtjes, kauwgum, tic-tac, smint, toffee, pepermint, winegum, blokje chocolade een lollie en spekje.

Vers fruit, snoepgroente, gedroogd fruit zonder toegevoegde suiker zoals rozijnen, appeltjes, abrikozen en ongezouten noten.

KOEK & GEBAK

Grote koek, chocoprince, cake, gevulde koek, sprits, boterkoek, donut, cassavetaart (Surinaamse taart), baklava (zoete koek van bladerdeeg), goelgoela (Marokkaanse oliebol), appelflap, mueslireep, milkbread, fruitkick, ontbijtkoek, kruidkoek en eierkoek.

Een klein koekje zoals een speculaasje, biscuitje, lange vinger, speculaasje, granen biscuit LU Time Out, Maria biscuit, krakeling, café noir, bitterkoekje, Feqqas (Marokkaans koekje), Krachn (Marokkaanse koek) Neem van pakjes koek één koek en niet het hele pakje, zoals sultana, evergreen, liga meergranen biscuit.

Gekiemde koekjes, een bruine of volkorenboterham met notenpasta (zonder toegevoegd suiker of zout) of 100% pindakaas, volkoren mueslibolletje en fruitspies.

CHIPS & ZOUTJES

Chips, gezouten pinda's, kaaskoekjes, zoute koekjes en borrelnoten.

Handje Hamka's, zoute stokjes, Japanse mix zonder pinda's, popcorn, snack-a-jack, kroepoek, rijstwafel, wokkels en leblebli (gebakken kikkererwt).

Snackgroente, ongezouten noten, zonnebloempitten, amandelen, studentenhaver, roggewafel of andere rijst of maiswafel.

IJS

Magnum, solero, cornetto, roomijs, softijs, sinassplit en chocostick.

Klein waterijsje zoals raket, festini-ijsjes, mini calippo, mini twister, speedy, fruitjoy. Een bolletje vruchtensorbetijs.

Bevroren fruit uit de diepvries, zoals frambozen, bosbessen, aardbeien, bramen en druiven, ijsjes van 100% (gepureerd) fruit zonder toegevoegde suikers en ijsjes van (gepureerd) fruit en magere/halfvolle zuivel zonder toegevoegde suikers.

SNACKS

Friet, frikadel, hamburger, bamibal, nasibal, mexicano, kipnuggets, rookworst, sate, saucijzen- en worstenbroodje, grote loempia, berenklaauw, viandel, Carrera, volcano, pikanto, lahmacun (Turkse pizza), kaassoufflé en kipcorn.

Kipnugget, kleine Vietnamese loempia en bitterbal.

Snackgroente, volkoren stokbrood met bijvoorbeeld zalm, zachte geitenkaas of hüttenkäse, tosti van volkorenbrood, 30+ kaas, en een handje ongezouten noten.



SMAAKMAKERS

Kruidenmixen met zout, sojasaus, sambal, bouillon, mosterd. Kant-en-klare sladressings. Sauzen, zoals vleesjus, ketchup, mayonaise en knoflooksaus.

Zout (per dag is maximaal 6 gram zout aanbevolen).

Verse kruiden, gedroogde kruiden(mixen) zonder zout, ui, knoflook, spaanse peper en (balsamico)azijn. Zelfgemaakte olie-azijndressing met peper en kruiden, citroensap of een dressing van magere of halfvolle yoghurt en kruiden. Jus gemaakt van bereidingsvet uit de Schijf van Vijf, op smaak gemaakt met bijvoorbeeld ui en tomaatjes, saus van gepureerde groente, zoals tomaten, ui en knoflook, magere yoghurt en magere kwark met kruiden.



KEUZETABEL DRINKEN

Neem deze drankjes liever niet te vaak – het is een weekkeuze

Frisdrank zoals Cola, Fanta, Sprite. Sportdrank, Energiedrank, ijsthee, vitaminewater en Chocomel. Sappen zoals appelsap of sinaasappelsap en smoothies.



Neem deze drankjes af en toe – het is een dagkeuze

Light frisdrank met weinig of geen calorieën zoals Cola light of zero. (Deze dranken kunnen tanderosie veroorzaken, maar zijn wel een betere optie dan suikerhoudende dranken).



Deze drankjes passen in de Schijf van Vijf - Dit is een gezonde keus!

Water, water met bubbels, water met een smaakje, thee zonder suiker, koffie zonder suiker (max. 1 kopje) halfvolle melk en drinkyoghurt zonder toegevoegd suiker



Doe thuis samen de eet- of drinkwissel challenge! Jij weet nu hoe dat moet. Leg het thuis uit. Je kan hiervoor het werkblad gebruiken.



KEUZETABEL ONTBIJT EN LUNCH

Neem deze producten liever niet te vaak – Dit is een weekkeuze

Neem deze producten af en toe – Dit is een dagkeuze

Deze producten vallen binnen de Schijf van Vijf – Dit is een gezonde keus!

BROODBELEG

Chocoladepasta, hazelnootpasta, kokosbrood, volvette kaas, vette en zoute vleeswaren zoals salami, rookvlees.

Jam, honing, appelstroop, hagel-slag, vleeswaren zoals ham, kipfilet, magere knakworst, licht gezouten rookvlees, magere smeer paté, vegetarische smeer paté salades zoals komkommersalade, selleriesalade en hummus.

30+ kaas, magere smeerkaas, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas, zuivelspread, notenpasta en pindakaas zonder toegevoegd zout en suiker, Vis zoals gerookte zalm, makreel en tonijn. Gekookt ei, Gebakken ei (mits gebakken in vloeibaar bak- en braad), fruit en groente.

BROOD SMEERSEL

Roomboter of vaste margarine

Vaste gezouten margarine en halfvolle roomboter.

Zachte margarine of halvarine voor op brood.

BROOD

Witbrood, wit knäckebröd, krentenbrood en croissant.

Beschuit.

Volkorenbrood en volkoren bolletjes, bruinbrood en bruine bolletjes (Bruinbrood is alleen een goede keus als er meer dan 4,5 gram graanvezel per 100 gram in zit. Je kunt dit zien op het etiket, of vraag het na bij de bakker), volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood en roggebrood.

ZUIVEL PRODUCTEN

Zuivel- en sojadrink met te veel suiker(meer dan 6 gram suiker per 100 gram), pudding en toetjes met toegevoegd suiker, volle melk en volle yoghurt, rijstmelk en amandelmelk, vla, roomijs, softijs en yoghurtijs en slagroom.

/

Magere en halfvolle melk, karnemelk, magere en halfvolle yoghurt, magere kwark, drinkyoghurt en sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium.

SMAAKMAKERS

Suiker in yoghurt of ergens anders bij.

Honing.

Vers fruit, diepvriesfruit en gedroogd fruit.

ONTBIJTGRANEN

Ontbijtgranen met te veel suiker, zoals krokante cruesli en cornflakes

/

Havermout en muesli.



"Schoolomgeving"

Naam:

Klas:

Stap 1: breng jouw school in kaart.

Je kan vakjes open laten als ze niet voor jouw school gelden. Bijvoorbeeld als er geen snoepautomaat of lift is.

Zijn er snoep- of frisdrankautomaten aanwezig?	Ja	Nee
Zitten er voornamelijk producten van de Schijf van Vijf in?		
Waar staat de automaat?		
Mag je er altijd gebruik van maken?		
Zie je er veel leerlingen gebruik van maken?		
Zijn de producten in de automaat betaalbaar?		
Valt de automaat op? Is deze bijvoorbeeld met kleurrijke reclame stickers beplakt?		
Wat valt je nog meer op?		
Zijn er watertappunten aanwezig?	Ja	Nee
Hoeveel?		
Waar? Is dit een handige plaats?		
Zie je er veel leerlingen gebruik van maken?		
Drink jij door het waterpunt minder zoete dranken op school?		
Is er een Gezonde Schoolkantine?	Ja	Nee
Hoe zie je dat er een Gezonde Schoolkantine is?		
Hoe gezond is het eten en drinken in de kantine? Is jullie Gezonde Schoolkantine gezellig?		
Hoe vind je dat de kantine er uit ziet? (Staan gezonde producten vooraan?)		
Hoe vaak haal jij hier wat te eten of te drinken?		
Vul je jouw eigen flesje of beker met water? Of zijn er bekertjes te krijgen?		




Nodigt de omgeving uit om te bewegen?	Ja	Nee
Neem je gemakkelijk de trap in plaats van de lift? Mag je de lift altijd gebruiken?		
Zijn op het schoolplein toestellen/sportveldjes?		
Zijn er voldoende mogelijkheden om te staan?		
Mag je even bewegen tijdens de les?		
Heb je in verschillende lokalen les, waardoor je naar ander lokalen loopt?		
Hoe is het klimaat in de klas? (te warm, te koud, muf...)		
Is er op school fruit verkrijgbaar? Is dit gratis? Kan je het in de buurt van school kopen?		
Wat voor winkels zitten er in de buurt en kan je daar ook gezonde dingen halen?		
Vind je dat de docenten op school jou het goede voorbeeld geven?		
Hangen er posters over gezonde voeding of bewegen?		



“Wat is je nog meer opgevallen? Noteer het hieronder.”

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

 Jij weet nu wat er gezonder kan op school. Heb je voor thuis ook goede ideeën? Staat er bij jullie thuis bijvoorbeeld een fruitmand goed in het zicht, waar je makkelijk lekker fruit vanaf kan pakken? Loop en bekijk samen jullie huis kritisch. Wat kan hier gezonder?



Naam:

Klas:

Stap 2: Schrijf op wat je wil veranderen!

Vind je dat jouw school al genoeg doet voor jouw gezondheid?

.....
.....
.....
.....
.....

Welke tips wil je aan het schoolbestuur geven om te zorgen voor een gezondere omgeving op school?

TIP 1:

.....
.....

TIP 2:

.....
.....

TIP 3:

.....
.....

TIP 4:

.....
.....

TIP 5:

.....
.....

Wat zou je zelf kunnen doen?

.....
.....
.....
.....
.....

Stap 3: Bespreek klassikaal jouw bevindingen!



"Marketing"

Naam:

Klas:

Wie bepaalt wat jij eet?

Stap 1: uitleg opdracht

Je gaat een reclameposter maken waarin je een zelf gekozen gezond product zo goed mogelijk aanprijst! Het onderwerp van je poster moet wel zijn: fruit, een gezonde snack, lunch of ontbijt.

Kun jij je klasgenoten overtuigen om iets te kopen? Gebruik dus één of meerdere trucs die je kent.

Stap 2: aan de slag!

- Spreek af voor welk product je een poster gaat maken.
- Op een reclameposter horen veel plaatjes thuis!
- Bedenk ook goed welke trucs jullie gaan gebruiken om jullie product beter te verkopen. Bedenk bijvoorbeeld een pakkende slogan. Die moet opvallen, mensen aanspreken en goed in je hoofd blijven hangen.
- Verdeel de rollen en bedenk wie wat gaat doen.

Stap 3: beoordeel je klasgenoot met dit scoreformulier:

Wat is het onderwerp van de poster?

.....

Staan er veel plaatjes op de poster?


Ja Nee

Welke trucs zijn er zichtbaar op de poster?

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Heeft de poster jou overtuigd?

Ja Nee

 Jij kent de trucs nu! Maar kennen ze die bij jou thuis ook? Leg thuis uit wat de trucs van de reclamemakers zijn. Ga samen naar de ouder pagina van www.krachtvoer.nl en klik reclame invloeden. Ga daarna samen boodschappen doen. In welke trucs trappen jullie?



"Marketing"

Naam:

Klas:

Vraag 1: Loop door de winkel heen en let op de supermarkt trucs en reclame trucs. Waar zie je de truc? Op welk product is het toegepast?

TRUC

PRODUCT

Ik heb nog andere trucs gevonden!

.....
.....

Vraag 2: Kies één schap in de supermarkt uit en ga ervoor staan. Welke product trucs zie je? Op welk product is het toegepast?

TRUC

PRODUCT

Vraag 3: Loop nu nog eens door de supermarkt en probeer te ontdekken wat er volgens jou voor zorgt dat je makkelijker een GEZONDE KEUZE maakt.

GEVONDEN GEZONDE KEUZE

WAT ZORGT ERVOOR DAT JE MAKKELIJKER EEN GEZONDE KEUZE MAAKT?

? Jij kent de trucs nu! Maar kennen ze die bij jouw thuis ook? Leg thuis uit wat de trucs van de reclamemakers zijn. Ga samen naar de ouder pagina van www.krachtvoer.nl en klik reclame invloeden. Ga daarna samen boodschappen doen. In welke trucs trappen jullie?



"Marketing"

Naam:

Klas:

Heb jij het door?

In de media komt sluikreclame voor.

Wat is sluikreclame eigenlijk?

Het woord zegt het eigenlijk al, het is reclame die verstopt zit en die je vaak niet door hebt.

Hiernaast zie je een voorbeeld van sluikreclame

Zie jij ook om welk product het gaat?

Als je er alert op bent, kom je heel veel sluikreclame tegen. Ga zelf na waar jij sluikreclame ziet.



Bron: Instagram

Vraag 1: Waar heb je sluikreclame gezien? (Facebook, Instagram, youtube, tv of anders...)

.....

Vraag 2: Waar ging de sluikreclame over?

.....

Vraag 3: Denk je dat jij hierdoor beïnvloed bent, of zou kunnen worden?

.....

? Jij kent de trucs nu! Maar kennen ze die bij jou thuis ook? Leg thuis uit wat de trucs van de reclamemakers zijn. Ga samen naar de ouder pagina van www.krachtvoer.nl en klik reclame invloeden. Ga daarna samen boodschappen doen. In welke trucs trappen jullie?



Reclame trucs

De mooie mensen trucs

In reclames komen vaak mooie en leuke mensen voor. Ze hebben plezier en lachen. Dan krijg je er ook meteen zin in.

De bekende Nederlander truc

In veel reclames komen bekende Nederlanders voor. Als zij iets eten of drinken, wil jij het natuurlijk ook proberen.

De feest truc

In reclames is er vaak een feeststemming met lekker weer, leuke muziek, dansende mensen en witte stranden. Je wilt dan zelf ook wel op zo'n feestje zijn.

De slogan truc

Een slogan is een korte, pakkende tekst die jou moet overtuigen om iets te kopen. Een slogan valt op en blijft goed in je hoofd hangen. Dan is de kans groter dat jij het ook gaat kopen.

De gezond truc

Valt jou op dat veel reclames zeggen dat je slim, slank of fit wordt als je een bepaald product eet of drinkt? En iedereen wil toch gezond zijn?!

De verbeter truc

In reclame wordt vaak gezegd dat een product verbeterd is. Bijvoorbeeld zero% suiker toegevoegd. Mensen denken dan dat het daardoor nóg lekkerder en gezonder is geworden.

Product trucs

De kleurgebruik truc

Om het product op te laten vallen worden opvallende en verschillende kleuren gebruikt op de verpakking.

De vorm truc

Producten worden in de vorm gemaakt van bijvoorbeeld een beer of auto.

De vermaak truc

Op de verpakking worden bijvoorbeeld spelletjes, weetjes, puzzels, grapjes of verhaaltjes gezet.

De tekenfiguren truc

Er wordt een tekenfiguur, bijvoorbeeld een lachende regendruppel, gebruikt als gezicht van het product.

De gratis truc

Als je dit koopt krijg je er iets gratis bij. Bijvoorbeeld bij een zonnebril, tijdschrift, fluitje, sticker of magneet.

De spaar truc

Je spaart punten of zegeltjes, bijvoorbeeld voor kaartjes voor een pretpark, pannen of ovenschalen.

Supermarkt trucs

De bots truc

Om klanten op ideeën te brengen zetten supermarkten grote bakken met aanbiedingen neer, meestal midden op het pad. Je knalt er bijna bovenop met je karretje, en je denkt: 'Hé, dat is misschien wel lekker!'.

De ruik truc

Vaak ruik je meteen als je een supermarkt binnenkomt de geur van versgebakken brood.

De loop truc

De supermarkt zorgt ervoor dat spullen die je vaak nodig hebt in verschillende hoeken van de winkel liggen. Zo zorgen ze ervoor dat je de hele winkel door loopt. Hoe meer spullen je ziet, hoe meer er in je mandje belandt.

De ooghoogte truc

In winkels leggen ze de spullen die ze het liefst verkopen op ooghoogte. Dat zijn vaak de dingen waar ze het meeste aan verdienen. Voor volwassenen leggen ze andere producten op ooghoogte dan voor kinderen

De kassarij truc

Supermarkt zorgen ervoor dat je bij de kassa even moet wachten. Dan gaan mensen zich een beetje vervelen, kijken wat om zich heen, en wat zien ze dan? Nog meer aanbiedingen of lekkers dat ze niet kunnen laten liggen!

De muziek truc

Van een lekker hip muziekje krijg je energie. Je gaat er een stuk sneller van lopen. Maar dat is natuurlijk niet de bedoeling! Van lekker rustige muziek ga je langzamer lopen. Zo ben je langer in de winkel is de kans groter dat je veel koopt.



MODULE 10 LEESVOER

DATUM:

KRACHT *voer*

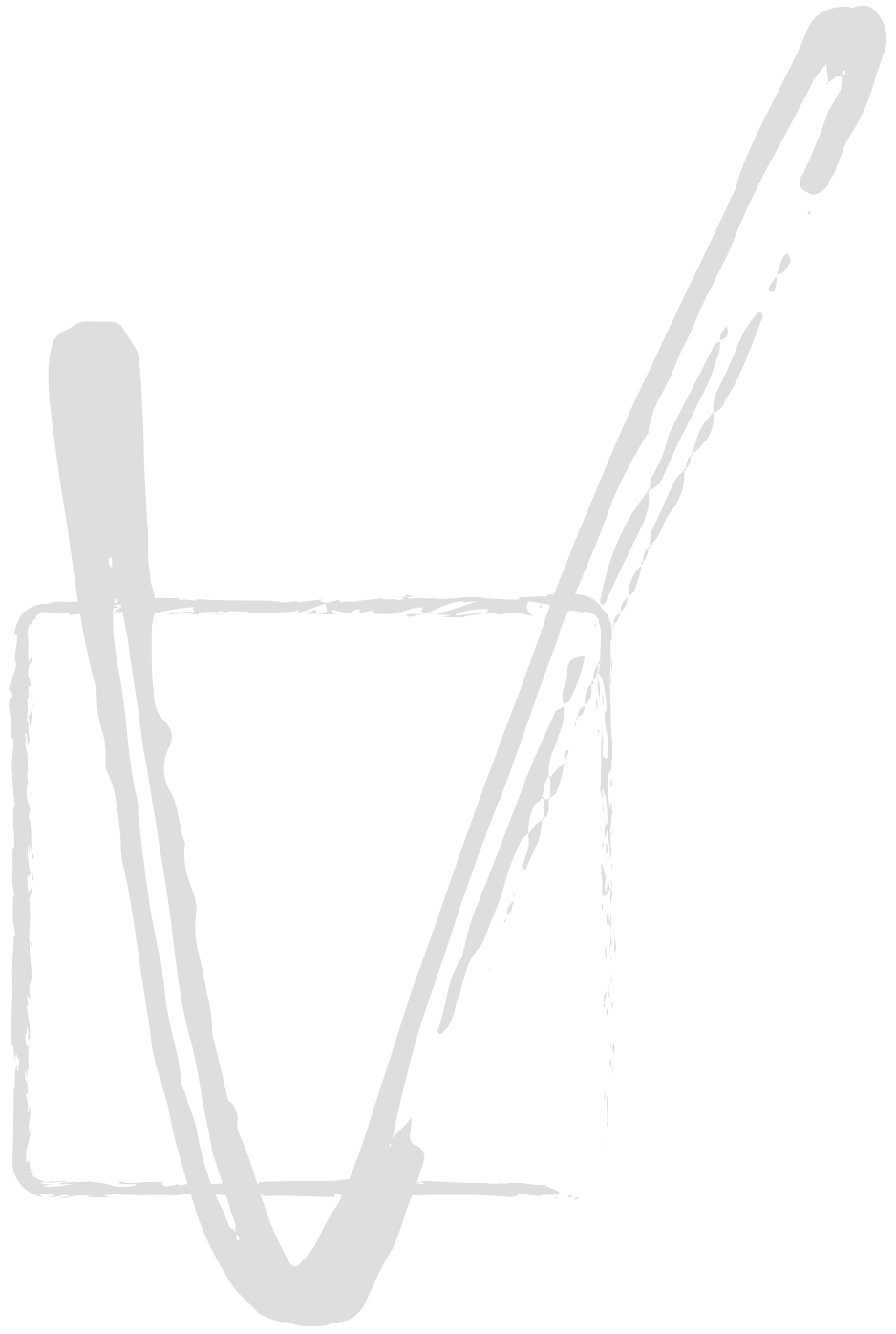
FRUIT, SNACKEN EN DRINKEN

Maak je eigen voorkant!

REDACTIE

NAAM:

KLAS:





HULP gezocht

KNIPVEL



Mijn naam is **Andor** en ik **lust** echt wel fruit, maar appels vind ik te hard of te zuur. Van peren, sinaasappels, mandarijnen krijg ik **vieze handen**, en op bananen ben ik ondertussen uitgekeken.

Ze **pletten** ook nog eens in mijn tas. Ik wil best wel fruit eten hoor, maar geef toe, voor mij is dat onmogelijk, toch?

HALLO ANDOR,

Ik heet **Yasmin**. Ik **snoepte teveel**. Ik houd vooral van chocolade. Maar dat is slecht voor mijn **tanden**. Ik eet nu al een paar weken minder en gezondere snacks en eigenlijk gaat het heel goed. Alleen gisteren ging het mis. Ik had **problemen** met mijn leraar op school. Ik baalde er zo van dat ik in de kantine een chocoprince, snickers en een mars heb gekocht. Niet dat ik me daarna beter voelde...

HALLO YASMIN,

ZELF BEDACHTE PROBLEEM RUBRIEK

ADVIES

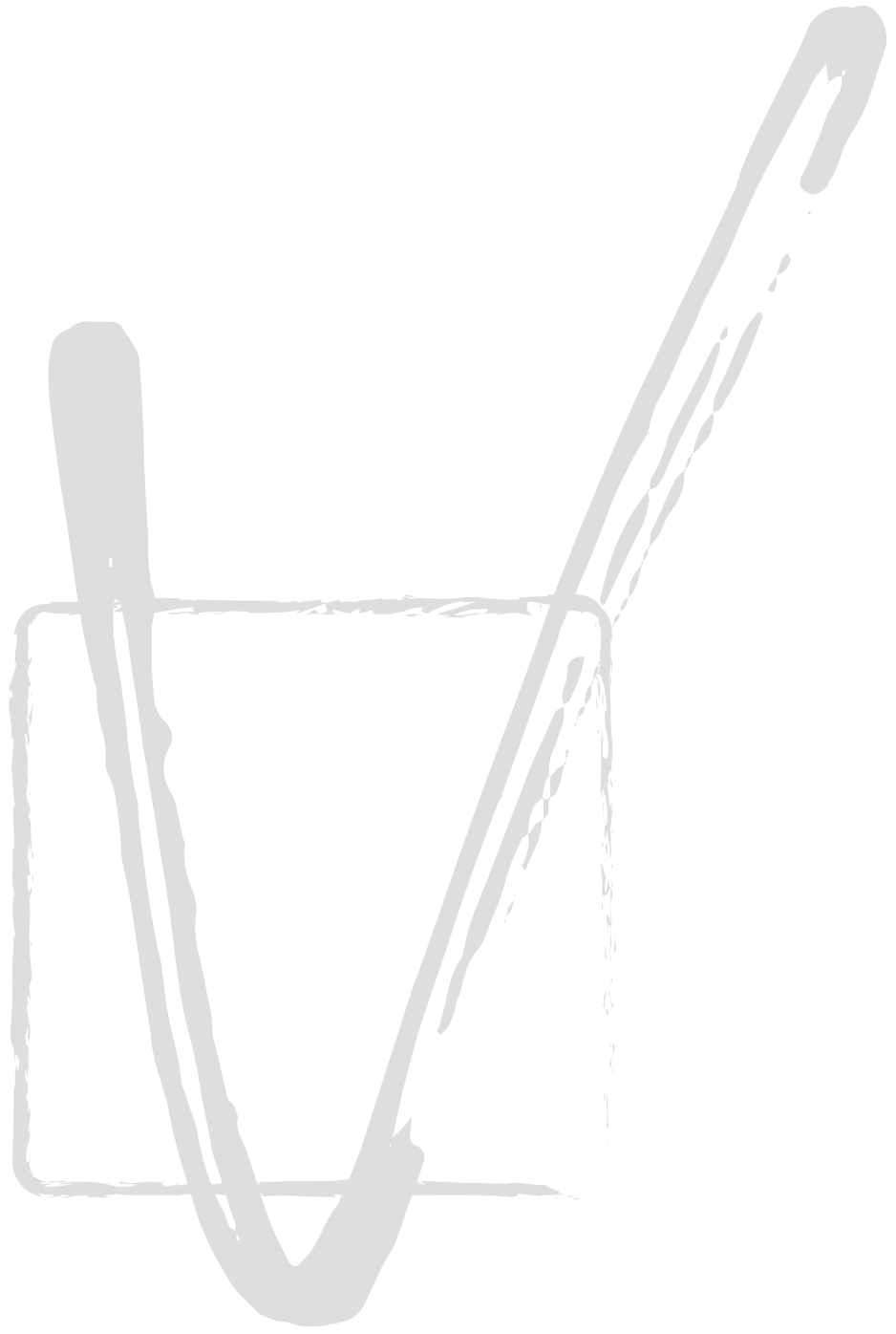
Mijn naam is **Kimberley**. Ontbijten vind ik belangrijk. Maar ik **verslaap** me regelmatig en dan kost het gewoon **veel tijd** om ook nog eens te ontbijten. Tot de eerste pauze hou ik het dan wel uit. En dan koop ik in de kantine gewoon iets waar ik op dat moment **zin** in heb. Vaak is dat een KitKat, want ze zien me aankomen met een appel.

HALLO KIMBERLEY,

Ik ben **Rick**. **Niemand** ontbijt bij mij thuis. Er is ook **nooit** fruit in huis. In mijn eentje ontbijten is ook maar **saai**, dus dan blijf ik liever 15 minuten langer in bed liggen. Waarom zou ik ontbijten en fruit eten, wanneer zelfs mijn ouders het niet doen?

HALLO RICK,





KNIPVEL



Ik ben **Tara** en ik vind het belangrijk om gezond te zijn. De ochtenden zijn voor mij erg moeilijk. Ik krijg dan namelijk **geen hap** door mijn keel! Ik heb echt even tijd nodig om op te starten. Zo erg is het toch niet dat ik niet ontbijt? Het nadeel is dan wel dat ik in de eerste pauze zo'n **honger** heb! Maar dan pak ik een **snack**, zoals een Snickers. Dat stilt snel de honger!

HALLO TARA,

Ik ben **Wesley**. In de pauze gaan we vaak met z'n allen naar de **supermarkt**. Daar halen we dan een blikje **energiedrank** en een zakje chips. **Iedereen** doet het! Ik weet ook wel dat het niet gezond is, maar een flesje water en een appel staat ook maar **dom**.

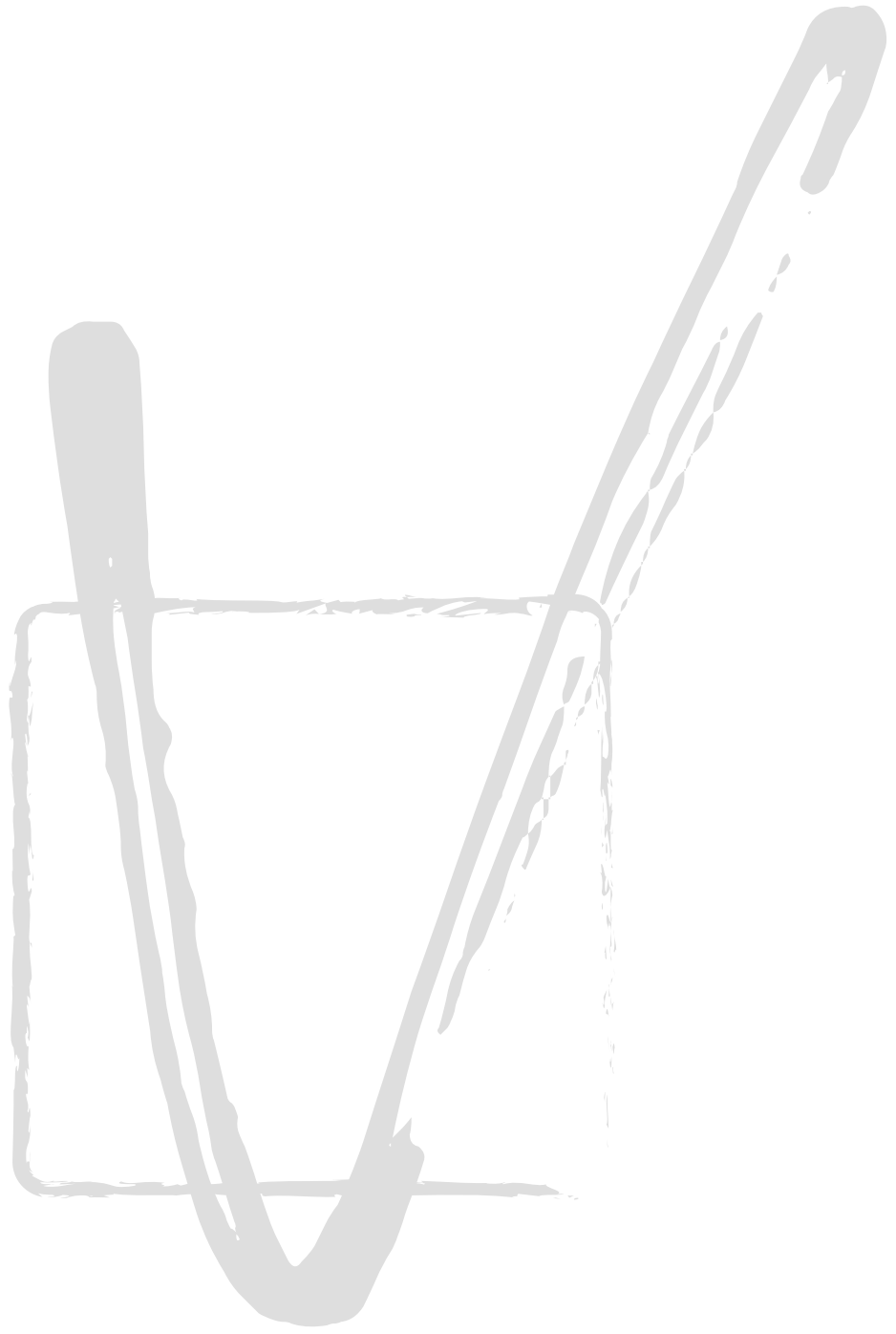
HALLO WESLEY,



Ik ben **Mo**. Tijdens het Suikerfeest mag ik van mijzelf heel veel **snacks** kopen. Meestal koop ik samen met een stel **vrienden** een hele grote voorraad snacks in. Na de ramadan moet je jezelf toch **belonen**, vind je niet?

HALLO MO,







HULP gezocht

PLAKVEL

Three large dashed-line boxes for drawing or writing, arranged in a 2x2 grid with the bottom-right cell empty.





QUIZ Time

BEDENK ZELF EEN QUIZ

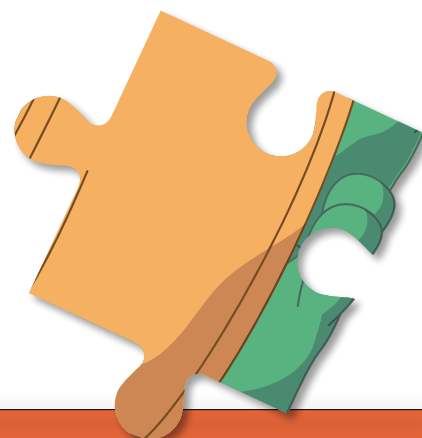
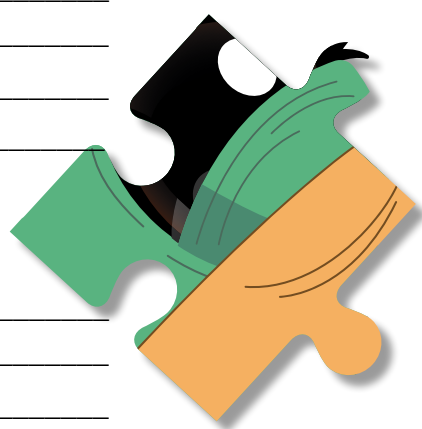
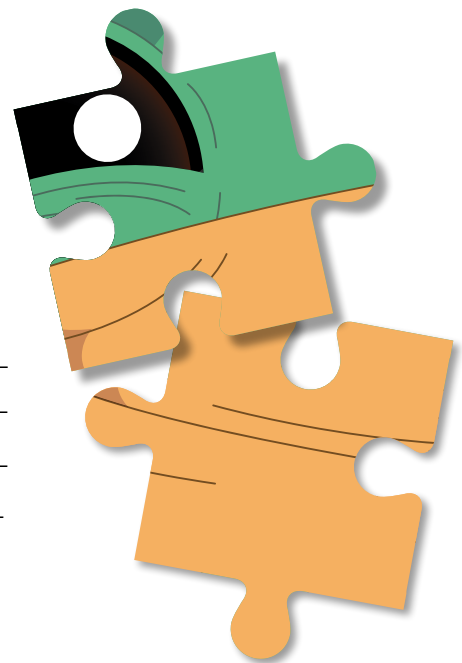
1 Wil je gezond eten? Eet dan van de Schijf van..
 a. Vier
 b. Vijf
 c. Zes

2 _____
 a. _____
 b. _____
 c. _____

3 _____
 a. _____
 b. _____
 c. _____

4 _____
 a. _____
 b. _____
 c. _____

5 _____
 a. _____
 b. _____
 c. _____

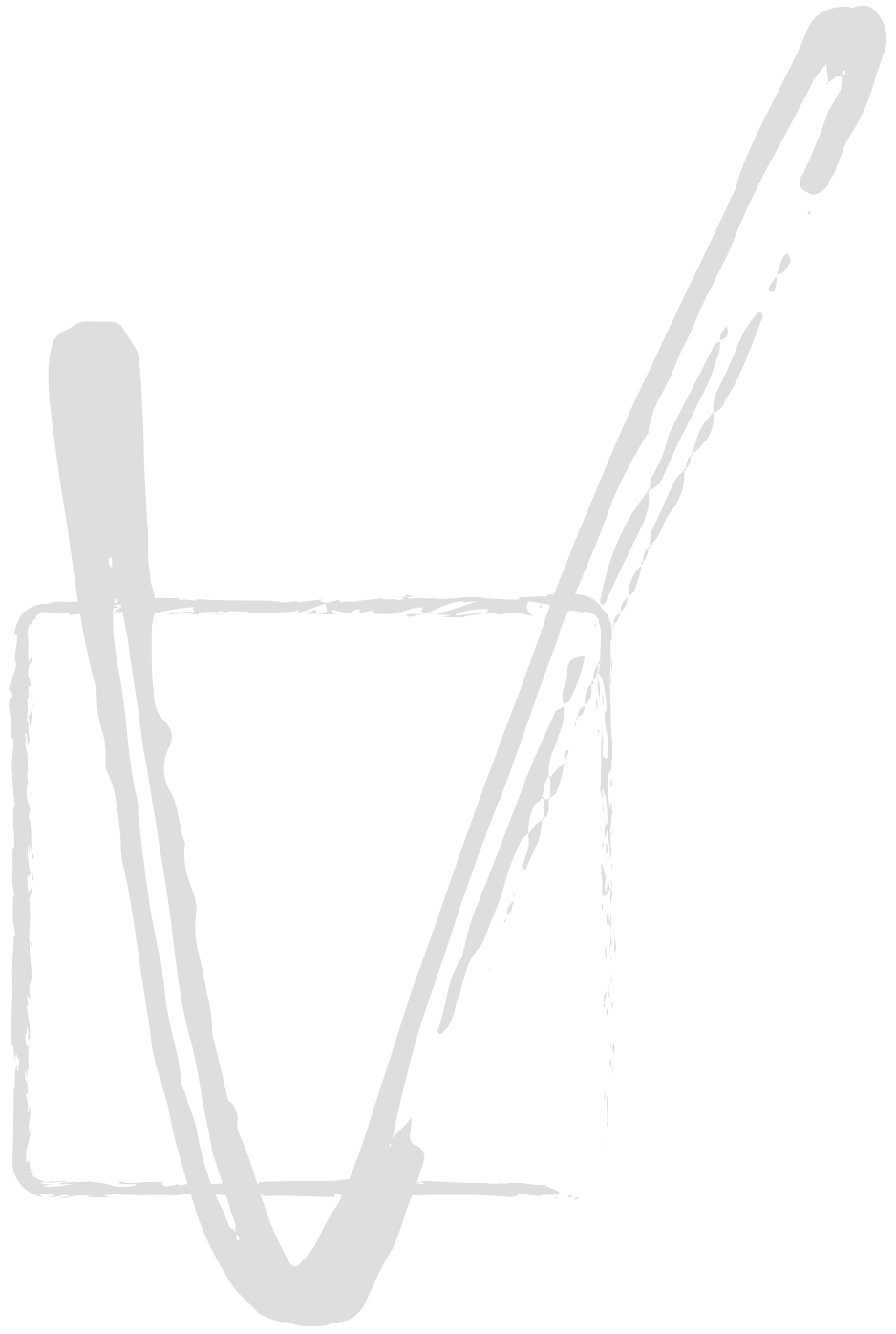


5. _____ 4. _____ 3. _____ 2. _____ 1. B. _____





KRACHT  oer





RECEPT

Weet jij een gezond en lekker recept?

NAAM RECEPT: _____

Bereidingstijd: _____ Aantal personen: _____

Benodigheden:

Ingrediënten:

Bereiding:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

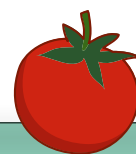
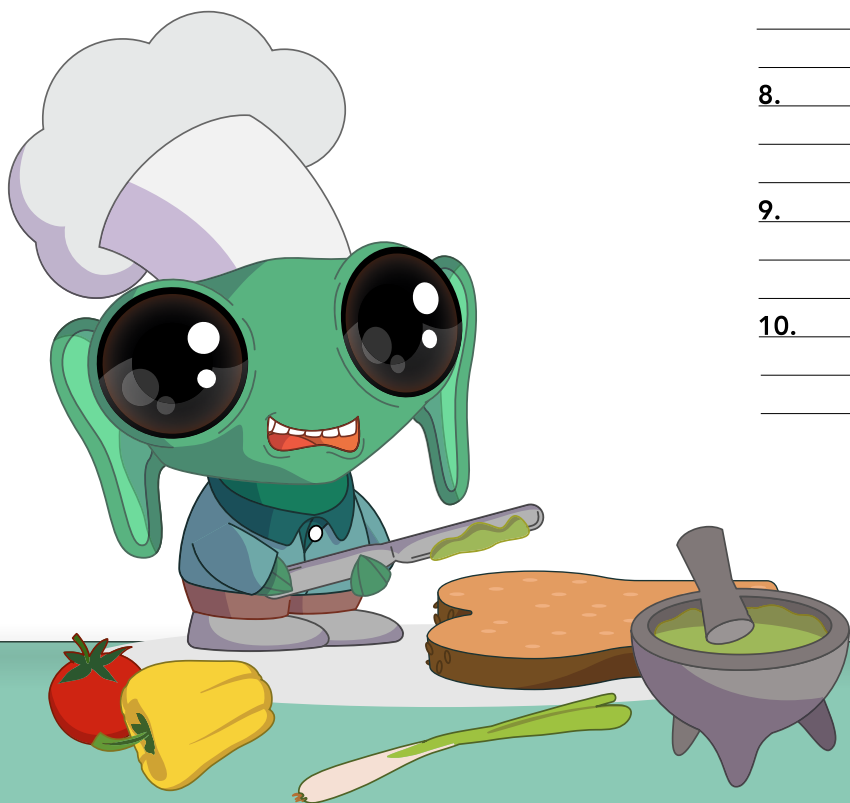
6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____



TIPS

Weet jij er nog meer?



HET KAN HELPEN OM MET JEZELF AF TE SPREKEN DAT JE ALLEEN OP VASTE TIJDSTIPPEN EEN SNACK EET.



DOE EENS WAT FRUIT OP JE BROOD, BIJVOORBEELD BANAAN OF AARDBEIEN. OF WAT DACHT JE VAN EEN VOLKOREN TOSTI 30+ KAAS MET ANANAS?



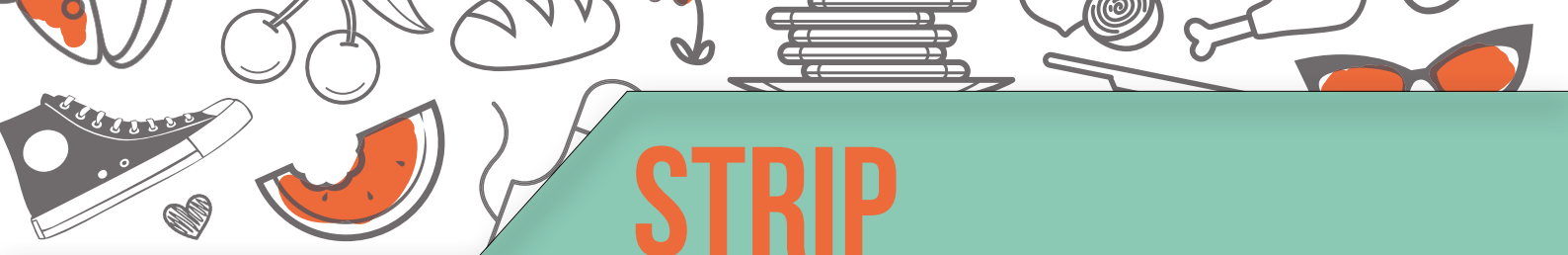




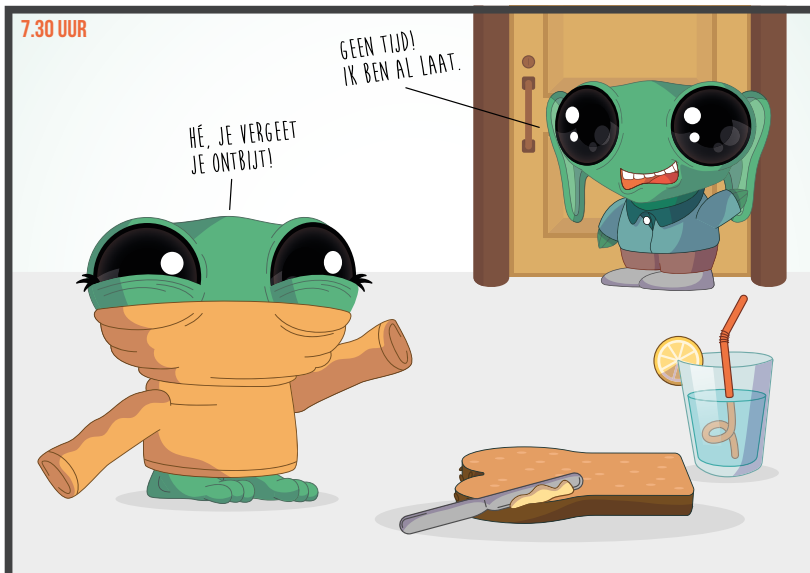




Vraag thuis of ze jouw wist je datjes kunnen beantwoorden.
Of doe samen je zelfbedachte quiz!



STRIP





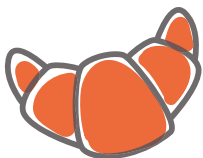
STRIP

Maak zelf een strip over fruit, snacks of drinken



WIST JE DAT...

Weet jij er nog meer?



CROISSANTJE?

Je 2,5 uur moet zoenen om de energie van een croissantje te verbranden?

GEZOND ETEN?

Als je gezond eet, je lekkerder in je vel zit en dat ook uitstraalt?





KRACHT  *voer*
FRUIT, SNACKEN EN DRINKEN



Maak je eigen achterkant!



"Voedingsstoffen en zo..."

Naam:

Klas:

Wat is voeding?

Voedingsmiddelen zijn alle dingen die je eet en drinkt. Vaak sta je er niet eens bij stil wat je elke dag eet en drinkt. Maar weet je dat gezond eten wel heel belangrijk is? Door te ontbijten kun je bijvoorbeeld beter opletten in de les. En door veel fruit en weinig vette tussendoortjes te eten blijf je lekker fit en gezond.

In voedingsmiddelen zitten allerlei verschillende voedingsstoffen. Deze voedingsstoffen worden opgenomen en gebruikt door je lichaam. Voedingsstoffen kunnen in je lichaam verschillende taken vervullen:

- Bouwen:** Voor de groei en onderhoud van je lichaam heb je bouwstoffen nodig. Bouwstoffen helpen je ook om dingen in je lichaam te repareren, denk maar aan het genezen van wondjes.
- Branden:** Voor energie heb je brandstoffen nodig. Brandstoffen zorgen ervoor dat je kunt sporten en leren. Ook houden brandstoffen je lichaam warm en blijft je hart erdoor kloppen.
- Beschermen:** Beschermende stoffen voorkomen dat je ziek wordt.
- Reserve:** Reservestoffen beschermen je tegen de kou en beschermen je organen. Als je te veel reservestoffen hebt, dan word je te dik.

Er bestaan zes groepen voedingsstoffen: eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines, mineralen en water. Die zijn allemaal heel belangrijk om gezond te blijven.

Er bestaan zes groepen voedingsstoffen:

eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines, mineralen en water. Die zijn allemaal heel belangrijk om gezond te blijven.



Eiwitten

Eiwitten heb je nodig voor het opbouwen en onderhouden van je spieren. Ook helpen ze je te herstellen als je ziek bent geweest. Je hebt ze ook nodig om je lichaam energie te geven. Eiwitten zitten in brood, granen en peulvruchten, maar ook in vlees, vis, melk en eieren.



Koolhydraten

Koolhydraten zijn de belangrijkste brandstof. Zoals een auto benzine nodig heeft voor energie, zo heeft je lichaam koolhydraten nodig voor energie. Koolhydraten zitten in brood, aardappels, pasta, rijst en suiker.



Vetten

Vet is ook een brandstof die voor energie zorgt. Ook beschermen vetten je tegen de kou. Vetten zitten in boter, margarine, en bak- en braadproducten. Maar ook in tussendoortjes als een mars of een saucijzenbroodje. Er zijn twee soorten vetten: onverzadigd en verzadigd vet. Onverzadigd vet is oké vet. Verzadigd vet is verkeerd vet. Daar kun je dus beter niet te veel van eten!



Vitamines

Vitamines zorgen ervoor dat je lichaam goed werkt en dat je beschermd wordt tegen ziektes. Er zijn heel veel verschillende soorten vitamines. Belangrijke vitamines zijn A, B, C en D. Vitamines zitten in groente, fruit, zuivelproducten en vis.



Mineralen/ voedingszouten

Mineralen zorgen voor de opbouw van je botten. Ook beschermen ze je lichaam tegen ziektes. Kalk en ijzer zijn voorbeelden van mineralen. Mineralen zitten in groente, vis, zuivelproducten.



Water

Water zit overal in je lichaam. Wist je dat je lichaam voor meer dan de helft uit water bestaat?! Water regelt de temperatuur in je lichaam. En water voert voedingsstoffen door je hele lichaam. In bijna al je eten zit wel wat water, maar om genoeg vocht binnen te krijgen moet je ook drinken. Jij hebt elke dag minstens 1,5 liter water nodig.

HET IS DUS BELANGRIJK OM GEVARIEERD TE ETEN ZODAT JE ALLE VOEDINGSSTOFFEN BINNEN KRIJGT!

In je eten zitten ook veel vezels. Vezels zijn geen voedingsstof, maar je hebt ze wel nodig om gezond te blijven. Vezels zorgen ervoor dat je darmen goed kunnen werken zodat er geen verstopping ontstaat. Vezels hebben ook een ander voordeel: je krijgt er een 'vol gevoel' van. Daardoor heb je vanzelf minder zin in vette tussendoortjes! Vezels zitten in producten als brood, aardappelen, noten, fruit en groente.



Zoek thuis samen voor elke voedingsstof een product waar die voedingsstof het meest in zit. Hint; in een ei zit heel veel eiwit! Wie heeft het product gevonden waar de meeste voedingsstof in zit? En wie weet er een waar de minste in zit?



Opdracht 1

Welke voedingsstoffen hebben welke taak? Omcirkel wat jij denkt dat juist is! We hebben er alvast eentje voorgedaan.

	BOUWEN	BRANDEN	BESCHERMEN	RESERVE
Eiwitten				
Koolhydraten				
Vetten				
Vitamines				
Mineralen/ voedingszouten				
Water				

Opdracht 2

Kruis voor elk voedingsmiddel aan welke voedingsstoffen erin zitten.

	VITAMINES	MINERALEN	WATER	VETTEN	EIWITTEN	KOOLHYDRATEN
Chips						
Fruit						
Noten						
Frisdrank						
Water						
Volkoren brood						
Snack tomaatjes						
Koekjes						

Wanneer je teveel eet, krijgt je lichaam te veel onnodige voedingsstoffen binnen. Deze worden dan opgeslagen als reservestoffen, oftewel vet. Vetten heb je nodig, maar wel met mate. Neem vooral onverzadigde vetten, zoals vloeibare margarine of noten!





Opdracht 3

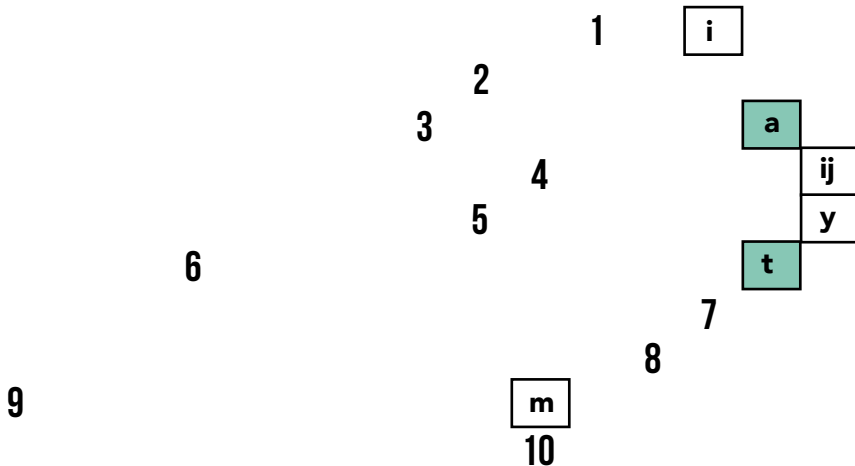
Vul de ultieme tabel in! Kruis aan wat de taken van de voedingsmiddelen zijn.

	BOUWEN	BRANDEN	BESCHERMEN	RESERVE
Chips				
Fruit				
Noten				
Frisdrank				
Water				
Volkoren brood				
Snack tomaatjes				
Koekjes				

Opdracht 4

Weet jij nu alles over voeding? Doe de puzzel en test je kennis! De uitkomst is een woord.

1. Je wordt het als je te veel reservestoffen hebt.
2. Je hebt er elke dag minstens 1,5 liter van nodig.
3. De taak die ervoor zorgt dat je hersenen genoeg energie hebben om goed te leren.
4. Is een vet tussendoortje.
5. Zit in brood, aardappels, pasta, rijst en suiker.
6. Zit in voedingsmiddelen; er zijn 6 groepen van.
7. Belangrijke voedingstoffen zijn A, B, C en D.
8. De taak die zorgt voor de groei en onderhoud van je lichaam.
9. Alles wat je eet en drinkt.
10. Zitten veel eiwitten in.



RAAD JIJ HET WOORD?



"Tijd voor actie!"

Naam:

Klas:

Wat ga je doen?

Tijdens deze les maak je een actieplan om zelf gezonder te eten of drinken.

Stap 1

Neem je ingevulde werkbladen er nog eens bij, daarin staat precies wat jij nog kunt verbeteren. Bijvoorbeeld het werkblad van module 2 'Alles over Fruit-Kracht' en module 3 'Alles over Snack- en Drinken- Kracht'.



Wat nou als je de laatste weken al gezonder bent gaan eten?

Super dat je daarmee bezig bent geweest! Ben je nu zo enthousiast geworden dat je het wilt proberen vol te houden? Of is dat toch nog niet helemaal gelukt, en was het moeilijker dan je dacht? Misschien lukt het met hulp van het Planmaatje wel om je doel alsnog te bereiken. Maar je kunt ook kiezen voor een ander doel.

Stap 2

Waar wil jij als eerste een actieplan over maken?



FRUIT



SNACKS



DRINKEN

Stap 3

Vul het Planmaatje in voor het thema dat jij hebt gekozen!

1

- Ga naar www.krachtvoer.nu en klik op leerlingen.
- Klik op Planmaatje.

2

Of scan deze qr code:





Stap 4

Als je alle vragen van het planmaatje hebt ingevuld, krijg je een persoonlijk advies en tips. Schrijf hiervan op wat voor jou belangrijk is.

Wat zijn jouw actieplannen voor de komende week?

Ik wil de komende week

.....
.....

JOUW ACTIEPLAN IS EEN GOED ACTIEPLAN ALS DIT ERIN STAAT!!!

Wanneer ga je het actieplan uitvoeren?



.....
.....

Waar ga je het actieplan uitvoeren?



.....
.....

Hoe ga je het actieplan uitvoeren?



.....
.....

Is het **haalbaar** om het actieplan uit te voeren?



.....
.....

Aan welke tips denk je veel te hebben?

.....
.....

Welke tips kun je zelf nog bedenken?

.....
.....

Hoe ga je jezelf belonen als je volgende week je doel hebt bereikt?

(Bijvoorbeeld door een cadeautje voor jezelf te kopen).

.....
.....

Eet je altijd al gezond?!

Ga vooral zo door, en help een klasgenoot met het maken van een actieplan.



Naam:
Klas:

Stap 5 - optioneel

Het is goed om te beginnen met 1 actieplan zoals je hierboven hebt gedaan. Maar mocht je toch graag ook andere actieplannen maken kan dat!

Omcirkel waar jouw volgende actieplan over gaat:

FRUIT

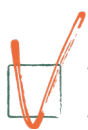
SNACKS

DRINKEN

Wat zijn jouw actieplannen voor de komende week?

.....
.....

JOUW ACTIEPLAN IS EEN GOED ACTIEPLAN ALS DIT ERIN STAAT!!!



Wanneer ga je het actieplan uitvoeren?

.....
.....



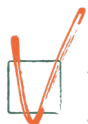
Waar ga je het actieplan uitvoeren?

.....
.....



Hoe ga je het actieplan uitvoeren?

.....
.....



Is het **haalbaar** om het actieplan uit te voeren?

.....
.....

Aan welke tips denk je veel te hebben?

.....
.....

Welke tips kun je zelf nog bedenken?

.....
.....

Hoe ga je jezelf belonen als je volgende week je doel hebt bereikt?

.....
.....



Naam:
Klas:

Omcirkel waar jouw volgende actieplan over gaat:

FRUIT

SNACKS

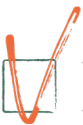
DRINKEN

Wat zijn jouw actieplannen voor de komende week?

.....
.....

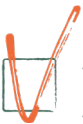
JOUW ACTIEPLAN IS EEN GOED ACTIEPLAN ALS DIT ERIN STAAT!!!

Wanneer ga je het actieplan uitvoeren?



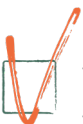
.....
.....

Waar ga je het actieplan uitvoeren?



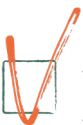
.....
.....

Hoe ga je het actieplan uitvoeren?



.....
.....

Is het **haalbaar** om het actieplan uit te voeren?



.....
.....

Aan welke tips denk je veel te hebben?

.....
.....

Welke tips kun je zelf nog bedenken?

.....
.....

Hoe ga je jezelf belonen als je volgende week je doel hebt bereikt?

.....
.....



"Actie geslaagd?"

Naam:

Klas:

De afgelopen tijd ben je begonnen met het werken aan je eigen doel. Misschien is het je prima gelukt. Da's mooi! Of vond je het toch nog lastig? Dat is helemaal niet raar!

1. Hoe ging het met jouw actieplan?

- Het is helemaal gelukt - *kun je het ook nog langer volhouden?*
- het is een beetje gelukt - *je bent al goed op weg!*
- het is mislukt - *misschien lukt het met behulp van de opdrachten op dit werkblad wel!*

Waarom is het volgens jou *helemaal gelukt* / *een beetje gelukt* / *mislukt*?

.....

.....

.....



"Misschien was er geen fruit in huis? Of waren er op school nét lekkere nieuwe ongezonde snacks te koop. Wanneer vond jij het moeilijk om je aan je doel te houden? Schrijf twee verschillende situaties op."

Ik vond het moeilijk om me aan mijn doel te houden toen:

1.
2.
3.
4.

Bedenk nu voor deze situaties een goede oplossing, die je zelf voortaan kunt gebruiken. Kom je er in je eentje niet uit? Overleg dan met je klasgenoot.

Ik heb de volgende oplossingen bedacht:

1.
2.
3.
4.



2. Goede gewoontes maken het makkelijker!

Als je iets wilt veranderen, moet je daar in het begin steeds bij nadenken. Dat maakt het soms lastig je doel te bereiken. Het is nog geen gewoonte, zoals bijvoorbeeld je tanden poetsen voordat je gaat slapen. Dat doe je al jaren zonder erbij na te denken.

Heel veel van wat je doet, wordt door jouw gewoontes bepaald. Dus ook wat je eet en drinkt. Veel jongeren eten bijvoorbeeld zonder dat ze erbij nadenken genoeg fruit per dag. Dat is handig én gezond! Maar het kan ook een gewoonte zijn om elke dag op school een mars te eten. Dat is juist weer niet zo'n goede gewoonte.

Ik vind het moeilijk om me aan mijn doel te houden omdat ik de gewoonte heb om:

1.
2.
3.
4.

Bedenk ook voor deze gewoontes weer een goede oplossing.

Ik heb de volgende oplossingen bedacht:

1.
2.
3.
4.

KLAAR MET DIT WERKBLAD?

Dan staat je nu niets meer in de weg om je doel te bereiken, toch?! Wil je nog een poging doen met een ander doel? Vul dan het planmaatje in op de leerlingen pagina van www.krachtvoer.nu.



SUCCES!

