**Wikiles ‘*Gezond eten en bewegen’* Informatie voor de leerkracht.**

***Vakgebied : Oriëntatie op de natuur***

***Kerndoel: 42***

***Leeftijd: 10 t/m 12 jaar (groep 7-8)***

***Lesduu****r****: 4 uur***

***De kinderen leren :***

* kritisch naar hun voeding te kijken en het in kaart te brengen;
* wat gezond en wat ongezond eten is;
* dat je eten nodig hebt om goed te kunnen leren en bewegen;
* wat het verband is tussen voeding en bewegen/ sporten.

***Doen:***

* de kinderen doen onderzoek naar hun eigen eetgewoonten door calorieën check in te vullen;
* de kinderen gaan kijken naar beweging in de klas en gaan een bewegingsspel verzinnen;
* de kinderen bedenken : een reclame voor een gezonde snack of een aantal bewegingsactiviteiten voor op het schoolplein.
* de kinderen presenteren hun reclame of bewegingstips.

***De kinderen begrijpen :***

* ontbijt een belangrijke start van de dag is;
* dat tussendoortjes niet een maaltijd mogen vervangen;
* wat er komt kijken bij het reclame maken voor voeding;
* dat bewegen belangrijk is om gezond te blijven.

***De wikiles ‘GEZOND GEDRAG’ staat voor het grootste deel in het teken van gezonde voeding en bewegen.***

Bij de verschillende opdrachten horen werkbladen.
De werkbladen zijn opgenomen in de Wikiles.

***Trefwoorden :***

Voeding, bioritme, calorie, gezondheid, brandstof, afvallen, eiwit, vet, koolhydraten, schijf van vijf, voedingsdriehoek.

***Tips voor verdere invulling:***

* Tips en lesideeën: <http://www.gavoorgezond.nl/index.cfm?act=leraren.home&pagina=283>
* Bij dikke kinderen kan er schaamt zijn. Met deze lessen serie kunt u het bespreekbaar maken. <http://www.kidsinbalance.nl/zelfrespect/>
* Extra filmpje over geur en smaakstoffen: <http://www.schooltv.nl/video/een-aardbeiendrankje-zonder-aardbeien-met-geur-en-smaakstoffen/>
* bewegen: <http://www.30minutenbewegen.nl/home-ik-wil-bewegen/beweegtips.html>

<http://maken.wikiwijs.nl/userfiles/54a2b046b7a6272a07319ab0ec297f69.pdf>

* smaaklessen: <http://maken.wikiwijs.nl/userfiles/eec6db113563c879933f74051dd2300f.pdf>
* docenthandleiding smaaklessen: [file:///E:/DIGI%20lessen/gezond%20eten%20en%20bewegen/docentenhandleiding7-8web.pdf](file:///E%3A/DIGI%20lessen/gezond%20eten%20en%20bewegen/docentenhandleiding7-8web.pdf)
* inspiratieboek bovenbouw: smaaklessen: <http://maken.wikiwijs.nl/41620/Smaaklessen_Inspiratieboek_Bovenbouw#page-498981>
* leerkrachten handleiding: <http://maken.wikiwijs.nl/41604/Smaaklessen#page-498096>
* smaaktest idee: <http://maken.wikiwijs.nl/40902/Smaaklessen_Inspiratieboek_Bovenbouw#page-500701>
* Nodig een diabetsverpleegkundige uit in de les.
* Maak voor extra beweging een samenwerking met de gymlessen (evt. vakleerkracht gym).
* Bij sommige gemeentes houden sportclubs open dagen. Vraag of er sportclubs zijn die een clinic willen verzorgen.
Ook scouting is een goede vorm van bewegen.

***Early English:***

* **These are a few of my favourite things (all levels)**
Use the Julie Andrews song as an introduction, just read the words or sing them if you haven’t got the music.
Put prompts on the board under the word favourite :
* Find someone whoPut the title '**Find someone who**' on a worksheet. Draw a grid ( 5 squares across and 5 down). In each square put the prompts : food, sport;
* Healthy sorting cards: <http://www.sparklebox.co.uk/2161-2165/sb2161.html#.VNyBQU_wvIU>