

Melkweg

Lezen Alfa A

Wat eet u?

Gezond eten



COLOFON

Melkweg Lezen Alfa A, *Wat eet u?*, 2015

Auteurs: Merel Borgesius
Kaatje Dalderop
Willemijn Stockmann

Dit katern is een uitgave van Stichting Melkweg⁺.

Stichting Melkweg⁺ stelt zich ten doel bij te dragen aan de kwaliteit van het onderwijs aan laaggeletterden.

Dit katern mag vrij gebruikt worden in het onderwijs.

Commercieel gebruik is nadrukkelijk verboden.

Voor het opnemen in readers dient men zich te wenden tot Stichting Melkweg⁺.

Contact: info@melkwegplus.nl

Melkweg is winnaar van de Lestrofee 2012!

Melkweg

De Melkweg ligt in Leerdam.
Het is een fijne straat.
Wie wonen daar?

Jal en Noor

Ze wonen op Melkweg 2.
Ze komen uit Marokko.



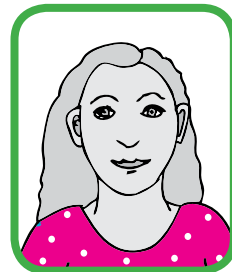
Lin en Wen

Ze wonen op Melkweg 4.
Ze komen uit China.



Jet en Kojo

Ze wonen op Melkweg 6.
Kojo komt uit Ghana.
Jet komt uit Nederland.



Elif en Ozan

Zij wonen op Melkweg 11.
Ze komen uit Turkije.



1 Groente en fruit



Wat ziet u?
Wat koop je hier?



Vragen

A



- 1 Hoe duur is de sla?
 - a 1 euro
 - b 2 euro

- 2 Welk fruit is goedkoop?
 - a Appel
 - b Banaan
 - c Peer

- 3 Hoe duur is een bos peen?
 - a 1 euro
 - b 2 euro

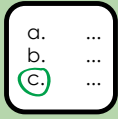
- 4 Wat kost meer, sla of tomaat?
 - a Sla
 - b Tomaat

Lin koopt groente en fruit.



Taken

A Groente of fruit?



- 1 Lin koopt banaan.
a Dat is groente.
b Dat is fruit.
- 2 Lin koopt prei.
a Dat is groente.
b Dat is fruit.
- 3 Lin koopt sla.
a Dat is groente.
b Dat is fruit.
- 4 Lin koopt peer.
a Dat is groente.
b Dat is fruit.



B



1	een
2	twee
3	drie
4	vier
5	vijf
6	zes
7	zeven
8	acht
9	negen
10	tien



En u?



Welke groente eet u vaak?
Welk fruit eet u vaak?

Wat vindt u?



De les maakt mij...

- moe
- blij
- boos



Kent u dit woord?



Ken ik	Woord	
	de prei	
	de wortel	
	de sla	
	de tomaat	
	de appel	
	de peer	
	de banaan	
	goedkoop	
	de euro	
	de kilo	
	de bos	

2 Eet u gezond?



Wat is gezond?

Wat is niet zo gezond?



Vragen



Waar of niet waar?

- 1 Fruit is gezond.
 - a Dat is waar.
 - b Dat is niet waar.

- 2 Vis is gezond.
 - a Dat is waar.
 - b Dat is niet waar.

- 3 Koek is gezond.
 - a Dat is waar.
 - b Dat is niet waar.

- 4 Thee met suiker is gezond.
 - a Dat is waar.
 - b Dat is niet waar.

Noor leest een folder.

Eet u gezond?

Dit is gezond.
Het is goed voor je lijf.
Neem dit elke dag.

- groente
- fruit
- bruin brood
- vis of kip
- water
- thee zonder suiker



Dit is niet zo gezond.
Neem dit niet te vaak.

- koek
- snoep
- ijs
- wit brood
- friet
- cola
- thee met suiker



Taken

A Welk woord begint met *f*?

X



B Wat is gezond?
Zoek het woord.

	a	<u>v</u>	<u>i</u>	s	b	u	i
1	k	i	p	a	s	d	e
2	i	p	e	e	r	a	n
3	d	o	e	s	s	l	a
4	t	o	m	a	a	t	x
5	e	w	a	t	e	r	v
6	g	r	f	r	u	i	t

En u?



Wat eet u vaak?
Eet u gezond?

Wat vindt u?



De les maakt mij...
 moe
 blij
 boos



Kent u dit woord?



Ken ik	Woord	
	gezond	
	de groente	
	het fruit	
	bruin	
	wit	
	het brood	
	de vis	
	de kip	
	het water	
	de thee	
	zonder	
	met	
	de suiker	

3 Pas op met zout

Eerst dit



Zoet, zuur of zout?



Vragen



Waar of niet waar?

- 1 Zout eten is gezond.
 - a Dat is waar.
 - b Dat is niet waar.

- 2 In kaas zit veel zout.
 - a Dat is waar.
 - b Dat is niet waar.

- 3 In friet zit veel zout.
 - a Dat is waar.
 - b Dat is niet waar.

- 4 Zout is niet goed voor je hart.
 - a Dat is waar.
 - b Dat is niet waar.

Jal wil gezond eten.
Hij leest over zout.

Pas op met zout

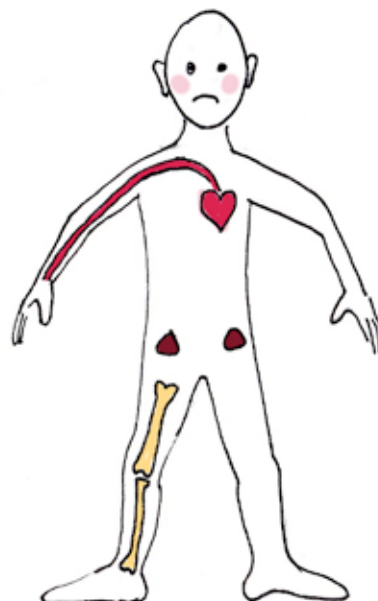
Zout eten is lekker.
Maar zout is niet gezond.
Eet niet te veel zout.

Waar zit veel zout in?

- in brood
- in kaas
- in vlees voor op brood
- in soep uit een blik
- op friet en in pizza

Veel zout is niet goed voor je.

- Het is niet goed voor je bloed.
- Het is niet goed voor je nieren.
- Het is niet goed voor je hart.
- Het is niet goed voor je botten.



Taken

A Wat hoort bij elkaar?



zout	BLOED
kaas	HART
vlees	KAAS
hart	VLEES
bloed	ZOUT

B Lees vijf keer.

Lees snel.



Zout eten is lekker.

Maar zout eten is niet gezond.

Vaak eten we te veel zout.

Te veel zout is slecht voor je.

- Het is niet goed voor je bloed.
- Het is niet goed voor je nieren.
- Het is niet goed voor je hart.
- Het is niet goed voor je botten.

En u?



Houdt u van zout eten?
Welk zout eten vindt u lekker?

Wat vindt u?



De les maakt mij...

- moe
- blij
- boos



Kent u dit woord?



Ken ik	Woord	
	lekker	
	het eten	
	pas op	
	het zout	
	goed	
	veel	
	de kaas	
	het vlees	
	de soep	
	het hart	
	het bloed	
	het bot	

4 Water

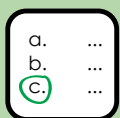
Eerst dit



Wat doet de man?
Wat zit er in het glas?



Vragen



Wat hoort erbij?
1 Water in de kraan

a



b



2 Water in een glas

a



b



3 Water in je mond

a



b



WATER

Water in de kraan
Water in een glas
Water in je mond
Water is gezond.



Water in je buik
Water in je plas
Plas in de wc
Water naar de zee
Wat een raar idee!



Taken

A Lees vijf keer.

lees

zee	kraan	water
raar	glas	wc
buik	plas	idee
een	mond	gezond

B Welk woord heeft een d?

x

zee	kraan	water
raar	glas	wc
buik	plas	idee
een	mond	gezond

C Zoek de letter k.

x

water
kaas
suiker
gezond
idee
buik
kraan
glas
mond
kip
lekker

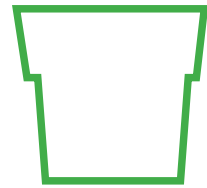
En u?



Wat drinkt u per dag?

Kleur de glazen.

water 
thee 
koffie 
fris 



Wat vindt u?



De les maakt mij...

- moe
- blij
- boos



Kent u dit woord?



Ken ik	Woord	
	het water	
	de kraan	
	het glas	
	de mond	
	de buik	
	de plas	
	de wc	
	de zee	
	raar	
	het idee	

Woorden

1




de prei
de wortel
de sla
de tomaat
de peer
de appel

2





Eten of drinken?

			
1	het brood	x	
2	de vis		
3	de thee		
4	het water		
5	de kip		

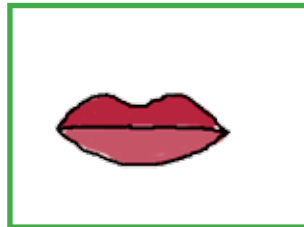
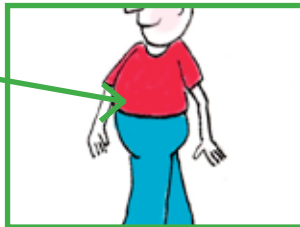
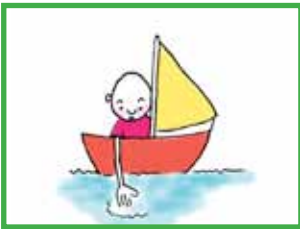
3



- 1 Eet niet te _____ zout.
- 2 Zout _____ is lekker.
- 3 Maar het is niet _____ .
- 4 Het is niet goed voor je _____ 
- 5 Het is niet goed voor je _____ 

bot
eten
goed
hart
veel

4



de buik
de kraan
het glas
de mond
de wc
de zee

5



Dit is gezond:

- thee _____ suiker
- _____ brood

Dit is niet zo gezond:

- thee _____ suiker
- _____ brood

bruin
met
wit
zonder

6



Welk woord hoort er niet bij?

1	2	3
peer	lekker	vis
banaan	goed	thee
sla	gezond	kaas
appel	wc	vlees

7



Wat hoort bij elkaar?

1	de plas	de zee
2	de boot	de thee
3	de suiker	de soep
4	het zout	de wc

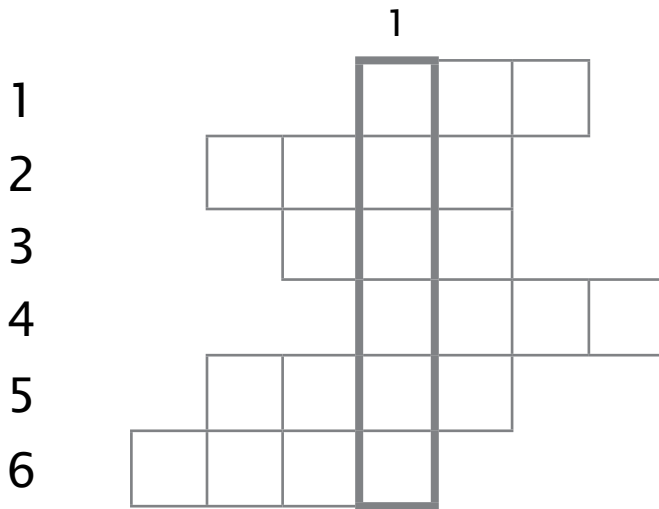
8



- 1 Hier is alles _____ !
- 2 Ik koop vis voor 5 _____ .
- 3 Een _____ prei is 1 euro.
- 4 Een _____ bloemen is 2 euro.



bos
euro
goedkoop
kilo



idee
kaas
raar
sla
suiker
vis
zout

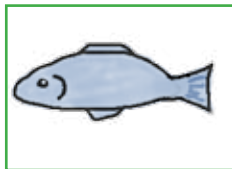
Van links naar rechts

1 Wat ziet u?



2 Kaas is niet zoet maar ...

3 Wat ziet u?



4 Het is wit of geel.

Het is zout.

Je maakt het van melk.

5 Plan

6 Gek

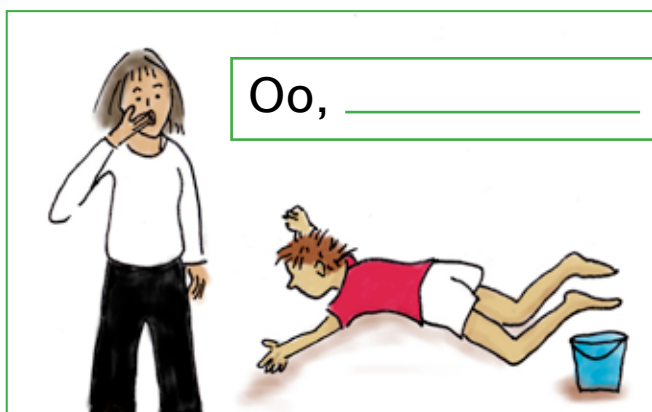
Van boven naar beneden

1 Het is zoet.

Het is wit.

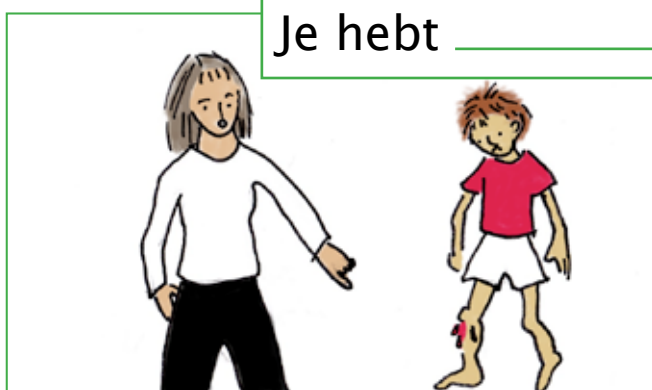
Het kan in de thee.

10



Oo, _____ !

bloed
pas op



Je hebt _____ op je knie.

11



Wat hoort bij elkaar?

1	met	duur
2	goedkoop	weinig
3	wit	zonder
4	veel	zwart

12

x

Groente of fruit?

		groente	fruit
1	de prei	x	
2	de wortel		
3	de appel		
4	de sla		
5	de tomaat		
6	de peer		
7	de banaan		

13

Zoek de woorden.

a	s	b	<u>k</u>	<u>i</u>	<u>p</u>	t	e	p	f	h	g
c	v	b	w	w	s	b	a	n	a	a	n
w	o	r	t	e	l	d	w	r	k	l	g
t	h	e	e	x	c	c	f	r	u	i	t
v	k	i	l	o	p	p	z	o	u	t	q
s	d	f	g	t	o	m	a	a	t	m	m
b	w	a	t	e	r	x	l	t	p	m	g
v	i	s	h	h	b	r	o	o	d	x	s

banaan
 brood
 fruit
 kilo
 kip
 thee
 tomaat
 vis
 water
 wortel
 zout

Sleutels

Tekst 1

Vragen

- 1 a
- 2 a
- 3 b
- 4 b

Taken

- A**
- 1 b
 - 2 a
 - 3 a
 - 4 b

Tekst 2

Vragen

- 1 a
- 2 a
- 3 b
- 4 b

Taken

- A**
- x friet
 - vis
 - boot
 - x fruit
- B**
- 1 kip
 - 2 peer
 - 3 sla
 - 4 tomaat
 - 5 water
 - 6 fruit

Tekst 3

Vragen

- 1 b
- 2 a
- 3 a
- 4 a

Vragen

A

zout	ZOUT
kaas	KAAS
vlees	VLEES
hart	HART
bloed	BLOED

Tekst 4

Vragen

- 1 a
- 2 b
- 3 a

Taken

B mondg
gezondg

C kaas
suiker
buik
kraan
kip
lekker

Woorden

1



de appel



de peer



de wortel



de prei



de tomaat



de sla

2

		eten	drinken
1	het brood	x	
2	de vis	x	
3	de thee		x
4	het water		x
5	de kip	x	

3

- 1 veel
- 2 eten
- 3 goed
- 4 hart
- 5 bot

4



de zee



het glas



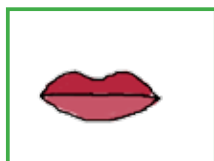
de kraan



de buik



de wc



de mond

5

- 1 zonder
- 2 bruin
- 3 met
- 4 wit

6

- 1 sla
- 2 wc
- 3 thee

7

1	de plas	de wc
2	de boot	de zee
3	de suiker	de thee
4	het zout	de soep

8

- 1 goedkoop
- 2 euro
- 3 kilo
- 4 bos

9

1

1			s	l	a	
2		z	o	u	t	
3			v	i	s	
4			k	a	a	s
5		i	d	e	e	
6	r	a	a	r		

10

- 1 pas op
- 2 bloed

11

1	met	zonder
2	goedkoop	duur
3	wit	zwart
4	veel	weinig

12

		groente	fruit
1	de prei	x	
2	de wortel	x	
3	de appel		x
4	de sla	x	
5	de tomaat	x	
6	de peer		x
7	de banaan		x

13

a	s	b	<u>k</u>	<u>i</u>	<u>p</u>	t	e	p	f	h	g
c	v	b	w	w	s	<u>b</u>	<u>a</u>	<u>n</u>	<u>a</u>	<u>a</u>	<u>n</u>
<u>w</u>	<u>o</u>	<u>r</u>	<u>t</u>	<u>e</u>	<u>l</u>	d	w	r	k	l	g
<u>t</u>	<u>h</u>	<u>e</u>	<u>e</u>	x	c	c	<u>f</u>	<u>r</u>	<u>u</u>	<u>i</u>	<u>t</u>
v	k	i	l	o	p	p	<u>z</u>	<u>o</u>	<u>u</u>	<u>t</u>	q
s	d	f	g	<u>t</u>	<u>o</u>	<u>m</u>	<u>a</u>	<u>a</u>	<u>t</u>	m	m
b	<u>w</u>	<u>a</u>	<u>t</u>	<u>e</u>	<u>r</u>	x	l	t	p	m	g
<u>v</u>	<u>i</u>	<u>s</u>	h	h	<u>b</u>	<u>r</u>	<u>o</u>	<u>o</u>	<u>d</u>	x	s

Wat betekent dat plaatje?

	U moet praten.
	U moet lezen.
	U moet schrijven.
	Zet een rondje om het goede antwoord.
	Zet een kruisje.
	Wat hoort bij elkaar? Voorbeeld: de kleur - geel
	Wat hoort bij elkaar? Voorbeeld: zwart - wit hoog - laag



Melkweg is een uitgave van Stichting Melkweg+
Meer Melkweg?
Kijk op www.melkwegplus.nl

melkweg⁺