

# Les 1, “De schijf van vijf”

## Algemene inleiding:

In deze eerste les van de lessenserie gaat het over de schijf van 5. Kinderen leren wat de schijf van 5 inhoud, hoe deze gebruikt moet worden en waarom deze schijf zo belangrijk is.

## Doel van de les:

Aan het einde van de les hebben alle kinderen een goede introductie gehad omtrent de schijf van 5. Iedereen weet wat de schijf van 5 inhoud en waarom deze zo belangrijk is.

## Vorbereidingen:

De leerkracht zorgt ervoor dat hij/zij zelf voldoende weet over de schijf van 5. In de bijlage is informatie te vinden over de schijf van 5, maar ook zijn er 2 verhalen te vinden die voor kinderen geschreven zijn. Naast de verhalen en de gegeven theorie, zou de docent zelf ook nog meer informatie kunnen zoeken en deze aan de leerlingen kunnen mee geven.

### Tips:

- [http://www.digischool.nl/vz/leerlingen/schijf\\_van\\_vijf.htm](http://www.digischool.nl/vz/leerlingen/schijf_van_vijf.htm) (informatie)
- <http://games.voedingscentrum.nl/schijf/> (leuk spelletje)
- <http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/schijf.aspx> (informatie)
- [http://nl.wikipedia.org/wiki/Schijf\\_van\\_vijf](http://nl.wikipedia.org/wiki/Schijf_van_vijf) (informatie)

## De theorie:

Centraal staat in deze gymles de schijf van 5. Als je er voor zorgt dat je uit alle schijven wat eet, dan eet je gezond en gevarieerd. De schijf van 5 zorgt er dus voor dat je alle voeding, bouw en beschermstoffen binnen krijgt die een mens nodig heeft.

De les is zo ingedeeld dat praktijk en theorie in de les gegeven kan worden. Hierbij is het verhaal van Marco een mooi verhaal voor het begin van de les. Als afsluiting is het goed om het verhaal over voeding, bouw en beschermstoffen te gebruiken.

## Programma van de les:

5 min:	Verhaal Marco (zie bijlage 4)
7 min:	Warming up: Lijnenspel
20 min:	Kern 1: Schijf van vijf spel
8 min:	Kern 2: Estafette spel
5 min:	Afsluitend verhaal over voeding, bouw en beschermstoffen (zie bijlage 5)

Mede mogelijk gemaakt door:



## Warming up: "Lijnenspel"

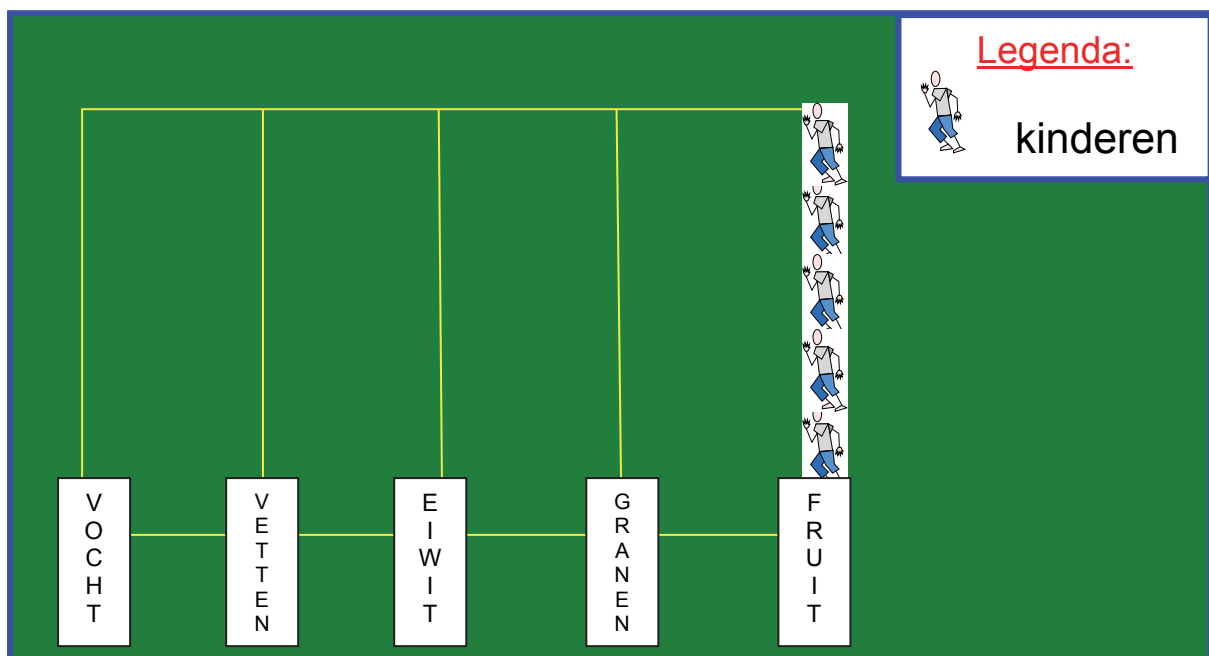
### Doel van het spel:

- Goed opletten
- Op een actieve manier de theorie leren
- Alle kinderen actief bij het spel betrekken

### Benodigheden:

- Hele gymzaal
- Gebruik alle gele lijnen van het volleybalveld

### Plattegrond:



### Activiteit:

Dit spel kan met de hele klas tegelijk worden gespeeld. Alle kinderen staan op de achterste gele lijn van het volleybalveld. Elke lijn van het volleybalveld is een schijf uit de schijf van 5. De kinderen rennen op teken van de leerkracht naar de lijnen toe en proberen dit zo snel mogelijk te doen.

### LET OP!

*In dit spel gaat het niet om de snelheid, maar het begrijpen van de schijf van 5.*

Mede mogelijk gemaakt door:



### Regels:

- Alle kinderen staan op dezelfde gele lijn, die aangegeven wordt door de leerkracht.
- Elke lijn geeft een bepaalde schijf aan uit de schijf van 5.
  - o Groente/fruit
  - o Olie/vetten
  - o Zuivel/vlees/vis/ei/ Eiwitten
  - o Brood/granen/pasta's/aardappelen/rijst
  - o Vocht
- De leerkracht vertelt waar de kinderen naar toe moeten rennen. Bij "groente" rent iedereen naar de lijn van "groente" en bij "vocht" rennen alle kinderen naar de lijn van "vocht".
- Fouten maken heeft bij dit spel geen consequentie.

### Uitbreiding:

Als alle kinderen het spel snappen, dan is deze uitbreiding leuk om te doen.

- De leerkracht roept een bepaald product uit een van de schijven.
- De kinderen rennen nu naar de schijf waarvan zij denken dat het product in thuis hoort.
- Een voorbeeld is "Ranja". Nu zouden alle kinderen naar de lijn 'vocht' moeten rennen. Wanneer dit niet het geval is kun je een korte uitleg geven.
- Met deze uitbreiding is nog beter te zien, welke kinderen de schijf van 5 begrijpen.

Een andere uitbreiding kan zijn om dit spel in 'wedstrijdvorm' te spelen.

- De leerkracht noemt een product uit een schijf.
- De kinderen rennen nu naar de schijf waarvan zij denken dat het product in thuis hoort.
- Degenen die een fout maken snel aan de kant zitten. Indien iedereen bij de goede lijn staat, is het kind dat als laatste bij de lijn is af.
- Het spel wordt gespeeld totdat er 1 kind overblijft.

### Algemene regels:

- Kinderen rennen van lijn naar lijn.
- Er is geen fysiek contact.
- Kinderen zijn af als ze te laat zijn in wedstrijdverband, maar niet in de andere spelvormen.

Mede mogelijk gemaakt door:

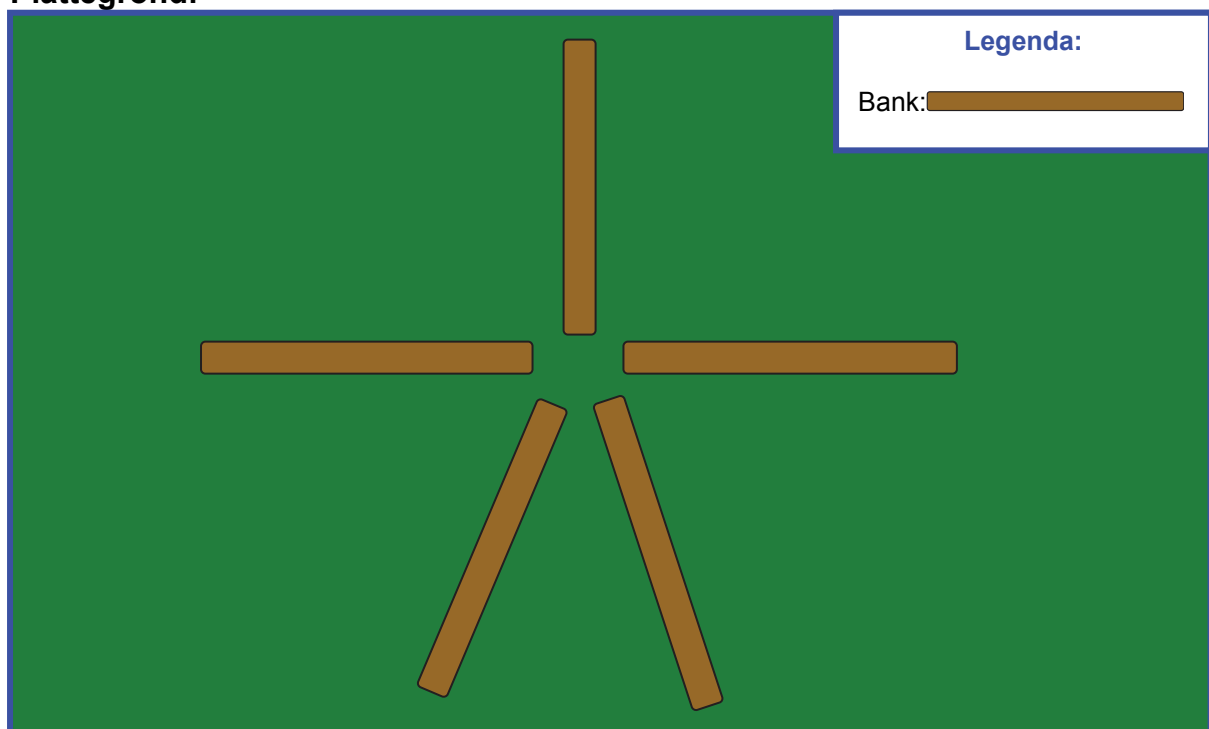


## Kern 1: “Schijf van vijf spel”

### Benodigdheden:

- hele gymzaal
- 5 banken
- Stickers met namen van ‘producten’
- Informatie over de schijf van vijf
- Pennen

### Plattegrond:



### Activiteit:

Er zijn 2 manieren om dit spel te spelen!

#### Manier 1:

Alle kinderen zitten door elkaar in de zaal en krijgen een sticker op hun borst met een product erop. De kinderen gaan op het teken van de leerkracht elkaar opzoeken en gebruiken hierbij alleen hun ogen en gebaren. De kinderen met producten op hun borst die uit dezelfde schijf komen, zoeken elkaar op en gaan gezamenlijk in hun eigen schijf zitten.

#### Regels:

- De kinderen zoeken met hun ogen en gebaren. Het moet dus helemaal stil zijn in de zaal!!.
- Als de groep compleet is, dan gaat iedereen in de schijf zitten.

Mede mogelijk gemaakt door:



### Manier 2:

Alle kinderen zitten door elkaar in de zaal en krijgen een nieuwe sticker op hun borst met een product erop. Ditmaal houden de kinderen hun handen voor de ogen. Op het teken van de leerkracht mogen de kinderen op zoek gaan naar producten die bij hun eigen product in de schijf passen.

### Regels:

- De kinderen zitten weer verspreid in de zaal
- De sticker van spel A zitten nog op de borst van de kinderen.
- De handen gaan voor de ogen en alle kinderen draaien 2 maal in de rondte.
- De kinderen houden hun handen voor de ogen en zoeken elkaar, doormiddel van hun stemgebruik, op en blijven bij elkaar staan.

### **Wat gaat er vooraf:**

Maak naamstickers met de namen van de volgende producten er op:

- |                          |                  |                  |
|--------------------------|------------------|------------------|
| 1. Appelsap              | 2. Kwark         | 3. Aardappels    |
| 4. Rijst                 | 5. Bruine Bonen  | 6. Zalm          |
| 7. Kokosolie             | 8. Thee          | 9. Bami          |
| 10. Koffie zonder suiker | 11. Boter        | 12. Olijfolie    |
| 13. Macaroni             | 14. Roomboter    | 15. Sinaasappel  |
| 16. Tofu                 | 17. Sperziebonen | 18. Yoghurt      |
| 19. Water                | 20. Kipfilet     | 21. Broccoli     |
| 22. Paprika              | 23. Brood        | 24. Banaan       |
| 25. Wortels              | 26. Biefstuk     | 27. Spaghetti    |
| 28. Ranja                | 29. Croissantje  | 30. Frambozen    |
| 31. Haring               | 32. Sla          | 33. Peulvruchten |

### **LET OP!**

*Print alle naamstickers minimaal 2 keer uit als je het spel vaker wilt spelen.*

### **Oplossingen:**

Hieronder staan de producten verdeeld over de vijf schijven.

#### Schijf 'vocht':

Appelsap, Thee, Koffie zonder suiker, Water en Ranja

#### Schijf 'groente/fruit':

Bruine bonen, Sinaasappel, Sperziebonen, Broccoli, Paprika, Banaan, Wortels, Frambozen, Sla en Peulvruchten

#### Schijf 'olie/vetten':

Kokosolie, Olijfolie en Roomboter

#### Schijf 'zuivel/vlees/vis/ei/eiwitten':

Kwark, Zalm, Tofu, Yoghurt, Kipfilet, Biefstuk en Haring

#### Schijf 'brood/granen/pasta's/aardappelen/rijst':

Aardappels, Rijst, Bami, Macaroni, Brood, Spaghetti en Croissantje

Mede mogelijk gemaakt door:



**Aanvullende opmerkingen:**

Het is van belang dat de leerkracht zichzelf, voorafgaand aan deze les, goed heeft ingelezen en voldoende weet over de schijf van vijf 5. Op deze manier kan de leerkracht tijdens het spel dan ook goed inspringen op alles wat er gebeurt en de juiste uitleg geven.

Mede mogelijk gemaakt door:

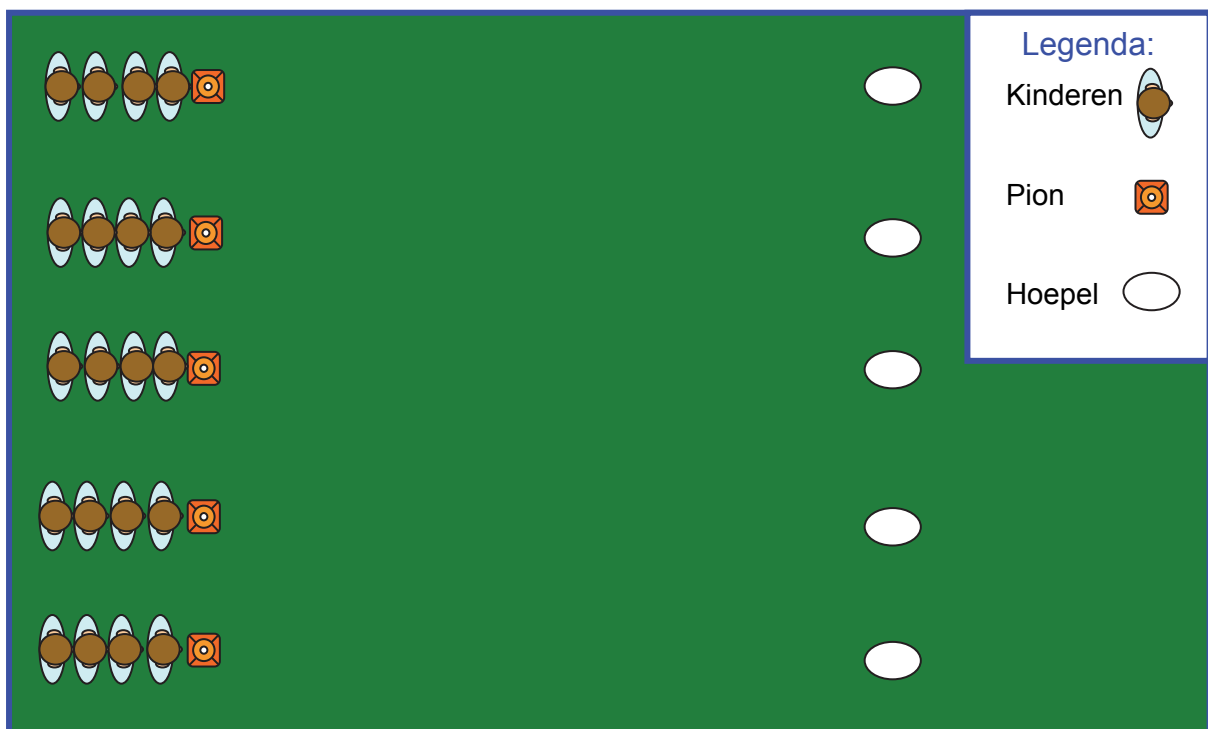


## Kern 2: “Estafette”

### Benodigheden:

- Hele gymzaal
- 5 pionnen
- 5 hoepels
- Kaartjes met producten van schijf van 5

### Plattegrond:



### Activiteit:

De kinderen worden verdeeld in groepen en gaan in rijen achter de pion staan. Het eerste kind van de groep rent zo snel mogelijk naar de hoepel om een kaartje te halen. Elk groepje kinderen heeft een eigen lege schijf, waar de kaartjes in gelegd kunnen worden. Bij terugkomst wordt er in overleg bepaald waar het product in komt te liggen. Elke keer als iemand terugkomt van de hoepel, wordt het volgende kind aangetikt en mag deze richting de hoepel rennen om een kaartje te pakken. Het groepje dat het eerste alle kaartjes heeft opgehaald en in de goede schijf heeft gelegd wint.

### Regels:

- Elk groepje heeft zijn eigen pion om te starten en eigen hoepel om naar toe te rennen.

Mede mogelijk gemaakt door:



- In elke hoepel liggen 30 kaartjes met producten er op.
- Elk product hoort in een bepaalde schijf van de schijf van 5.
- De leerling die terugkomt van de hoepel, tikt de volgende leerling aan. Pas dan mag deze leerling richting de hoepel rennen.
- Er mag maar 1 kaartje per keer opgehaald worden.
- De kaartjes worden op de goede plek van de schijf gelegd.
- Als de leerlingen als groep alle kaartjes in de juiste schijf hebben gelegd, dan gaan ze zitten, als teken dat ze klaar zijn.
- De winnaar is het groepje dat als eerste klaar zit én alle producten in de goede schijf heeft gelegd.

#### **Wat gaat er vooraf:**

- Uitprinten van 5 vellen, waarop de schijf van vijf staat afgebeeld. Dit vel is toegevoegd in bijlage 2.
- Uitprinten van de verschillende kaartjes voor in de hoepel. Deze zijn bijgevoegd in bijlage 1

#### **Aanvullende opmerkingen:**

De estafette is een mooi afsluitend spel van deze actieve gymles.

Mede mogelijk gemaakt door:





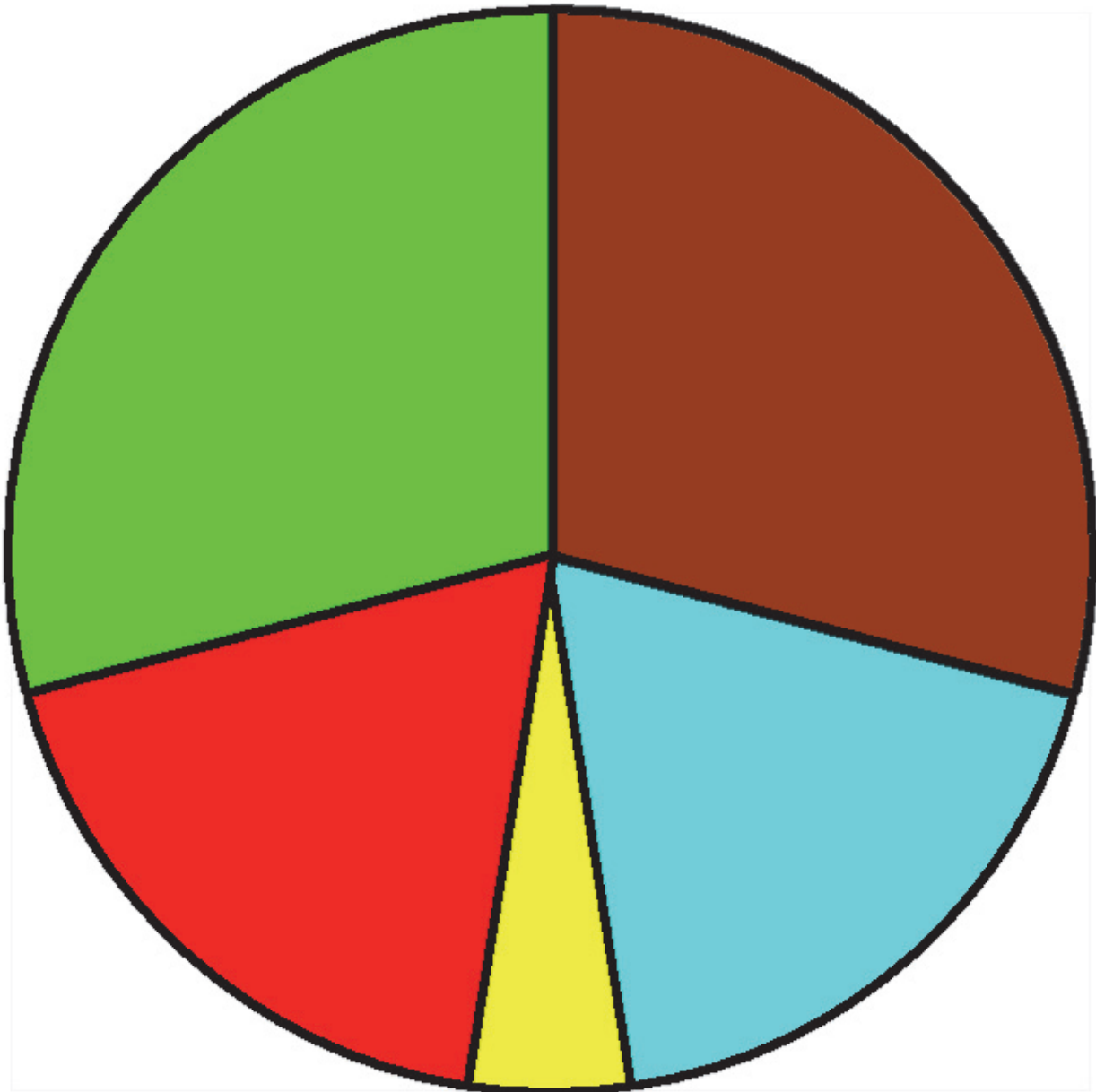
## Bijlage 1

Bonen	Brood	Aardappel	Komkommer	Appel
Banaan	Broccoli	Bieten	Spaghetti	Rijst
Water	Ranja	Thee	Boter	Olijfolie
Druivenlsap	Biefstuk	Eieren	Zalm	Yoghurt
Frambozen	Sperziebonen	Paprika	Haring	Appelsap
Macaroni	Koffie zonder suiker	Croissantje	Wortels	Kipfilet

Mede mogelijk gemaakt door:



## Bijlage 2



Mede mogelijk gemaakt door:



## Bijlage 3

De vijf vakken helpen u variatie in uw voeding te brengen. De schijven in de schijf van vijf staan voor:

### **1. Groenten en fruit**

Hiermee worden alle soorten groente en fruit bedoeld: diepvries, ingeblikt, vers, uit de pot en bewerkt (dus ook bijvoorbeeld gepureerd of verwerkt in een smoothie). Deze producten voorzien in belangrijke voedingsstoffen als vitamine A, vitamine C, kalium, foliumzuur en vezels.

Groenten en fruit uit blik, diepvries of pot bevatten net zoveel voedingsstoffen als verse groenten. Wel belangrijk is erop te letten dat er geen suiker aan is toegevoegd. Groenten en fruit in de vorm van sauzen, smoothies en sappen bevatten 50% minder voedingsstoffen dan het verse product.

### **2. Brood, granen, aardappelen, rijst, peulvruchten, pasta en couscous**

Deze productgroep binnen de schijf van vijf levert veel essentiële voedingsstoffen. De belangrijkste zijn de vitamines van het B-complex, eiwitten, vezels, koolhydraten, calcium en ijzer. Het is belangrijk afwisseling aan te brengen in het gebruik van deze producten. Kies vooral voor de volkoren varianten, deze bevatten de meeste vezels.

### **3. Zuivel, vlees, vis, ei, vleesvervangers**

Vlees en vleesvervangers bevatten veel eiwit. Eiwitten zorgen voor opbouw en behoud van spierweefsel. Daarnaast is vlees een zeer geschikte bron van ijzer. Zuivelproducten leveren veel eiwit, maar ook calcium wat onmisbaar is voor stevige botten. 1-2 x in de week (vette) vis eten draagt bij aan een hogere inname van essentiële vetzuren. Dat helpt het risico op hart –en vaatziekten te verkleinen. Binnen dit vak van de schijf van vijf is het wel belangrijk te kiezen voor halfvolle en magere varianten. Veel producten als kaas en volle zuivel bevatten namelijk veel verzadigd vet.

### **4. Vet en Olie**

Een vaak onderschat onderdeel van onze voeding. We gebruiken deze vetten en oliën voor op brood of om onze maaltijden mee te bereiden. Vetten en oliën bevatten vetoplosbare vitaminen A, D en E en essentiële vetzuren. Deze essentiële vetzuren kan het lichaam niet zelf aanmaken. Ze verkleinen de kans op hart en vaatziekten en verlagen het cholesterol in het bloed.

Kies vooral de zachte en vloeibare vetten, deze bevatten het minste verzadigd vet. Op brood is halvarine de gezondste keuze.

### **5. Vocht**

Het laatste vakje binnen de schijf van vijf omvat alle dranken. Het lichaam verliest gedurende de hele dag vocht via onder andere zweet en urine. Dit moet natuurlijk aangevuld worden om de vochtbalans te herstellen. Het is goed om te kiezen voor dranken die niet teveel suiker bevatten. Dat zijn thee en koffie zonder suiker, water,

Mede mogelijk gemaakt door:



licht dranken, melk en dranken met minder dan 30 calorieën per 100 ml. Wees matig met alcohol. Dat betekent niet elke dag en maximaal 1-2 glazen per dag. De grootte van de vakken in de schijf van vijf geven de verhouding in benodigde hoeveelheden aan. Zo heeft u relatief meer groenten en fruit nodig dan vetten en oliën.

Het is u misschien opgevallen dat snacks, koek, gebak en sauzen niet genoemd worden. Dat komt doordat deze producten in principe niet thuishoren in een gezonde en voedzame voeding. U zal ze dan ook moeten zien als extra, niet als structureel onderdeel van uw voeding.

Een schematisch overzicht van de schijf van vijf:



Mede mogelijk gemaakt door:



## Bijlage 4

### Verhaal “Marco heeft trek”

‘Mam, wat gaan we vanavond eten?’ vraagt Marco. ‘We gaan straks lekker broccoli eten’ zegt mama. ‘Wat zit er eigenlijk in broccoli? Een brok olie?’ grapt Marco. ‘Nee joh, in broccoli zitten vezels, vitaminen en ijzer. Allemaal dingen die je lichaam nodig heeft om groot en sterk te worden.’ ‘Nou nou’, zegt Marco, ‘dat klinkt gezond. Hoe weet je nou eigenlijk het verschil tussen gezond en ongezond?’ ‘Tja, dat is niet zo eenvoudig. Ik gebruik zelf een simpele regel. Als ergens veel suiker of vet in zit, is het meestal niet zo gezond. Maar als je zeker wilt weten of je gezond eet, moet je de schijf van vijf gebruiken. Kijk hier is een plaatje van de schijf van vijf. Je ziet vijf vakjes met eten.’

‘Waarom zit dat eten in die vakjes dan?’ vraagt Marco. Mama probeert het uit te leggen. ‘Je lichaam heeft op een dag verschillende dingen nodig. Uit elk vakje iets. Bijvoorbeeld eiwitten om je spieren sterker te maken die zitten in vlees, vis en melk uit het rode vak. Maar je hebt ook ijzer en vitaminen nodig, die zorgen ervoor dat je niet ziek wordt, ze zitten in groenten en fruit uit het groene vakje.’

‘En waarom is dat vakje met margarine zo klein?’ ‘Dat is om te laten zien dat je daar niet veel van nodig hebt’, zegt moeder. ‘Te veel vet is niet gezond, maar een beetje heb je wel nodig.’ ‘Handig zo’ een schijf ‘zegt Marco. ‘En waar staan de koekjes en snoep?’ ‘Die staan er niet omdat je ze niet nodig hebt om te groeien. Snoepen is gewoon af en toe lekker. Alleen snoepen vlak voor het eten is niet zo handig, dan heb je geen zin meer in eten dat je lichaam wel nodig heeft. En je kunt ook gezond snoepen uit de schijf van vijf. Heb je trek in een worteltje? Dan heb je alvast iets uit het groene vakje binnen!’

‘Okeee...’ zegt Marco een beetje teleurgesteld. Hij houdt wel van worteltjes maar hij vindt het toch jammer dat snoepjes niet in de schijf van vijf staan.



Mede mogelijk gemaakt door:



## Bijlage 5

### Waarom de schijf van vijf?

Als je eet uit de schijf van vijf krijg je het volgende binnen:

Brandstoffen zijn stoffen uit het eten die energie leveren. Je lichaam heeft ze nodig om te bewegen. Als je veel doet, heb je veel energie nodig. Als je niet zoveel doet, heb je minder energie nodig. Als je meer energie eet dan je nodig hebt, maakt het lichaam er vet van en bewaart dat bijvoorbeeld op je buik of benen.

Beschermstoffen, bijvoorbeeld vitamines die in groenten en fruit zitten. Vitamines zijn je vriendjes, want ze beschermen je tegen ziek worden. Groenten en fruit mag je zoveel eten als je wilt. Als je genoeg fruit en groenten eet, hoef je nooit een vitaminepilletje te nemen.

Bouwstoffen die heb je nodig om te groeien, bijvoorbeeld om langer te worden, maar ook om je nagels en haar te laten groeien.

Mede mogelijk gemaakt door:

