

**Gezondheidslessen**

*Overgewicht*

**Hoe eet ik gezond?**

# Les 1

**Deze les:**

* Leren we elkaar kennen.
* Praten we over eten, drinken en gezondheid.

## Opdracht 1. Eetgewoonten

Iedereen vertelt wat hij eet en drinkt op een dag.

Lees de vragen. Praat met elkaar.

* Wat eet je bij het ontbijt? En wat drink je bij het ontbijt?
* Wat eet je bij het middageten? En wat drink je bij het middageten?
* Wat eet je bij het avondeten? En wat drink je bij het avondeten?
* Eet je **tussendoortjes**? Wat eet je dan?
* Wat drink je nog meer op een dag?
* Eet je ’s avonds nog **tussendoortjes**?

## Opdracht 2. Gezondheid

Lees de zinnen. Ben jij het eens met de zinnen?

Praat met elkaar.

* Ik eet **gezond**.
* Ik drink **gezond**.
* Ik ben te dik.
* Ik heb weinig **energie**.
* Ik ben gezond.

# Aantekeningen

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

# Les 2

**Deze les:**

* **Praten we over gezonde voeding**
* **Praten we over de schijf van vijf**
* **Maken we taalopdrachten**

## 1. Webinar

Kijk het **webinar**. Verpleegkundigen vertellen over overgewicht. Ze vertellen wat gezonde voeding is. Ze vertellen over de Schijf van vijf. En ze vertellen over vitamines.

Schrijf je vragen op. Stel de vragen na het webinar.

# Aantekeningen

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

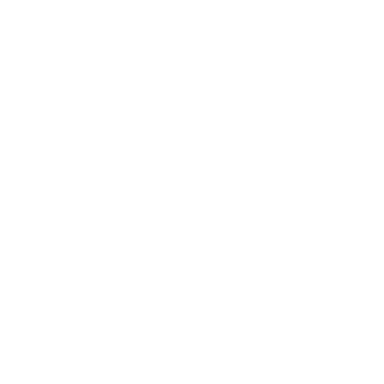
…………………………………………………………………………………………………………………………

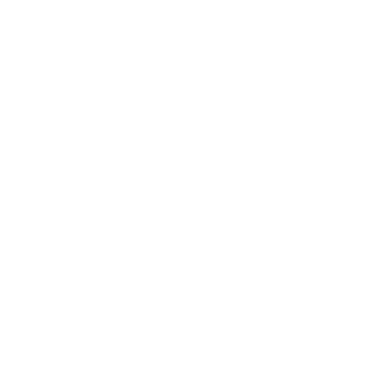
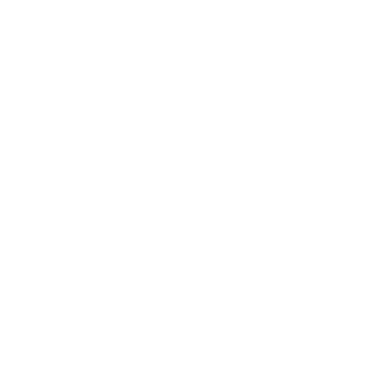
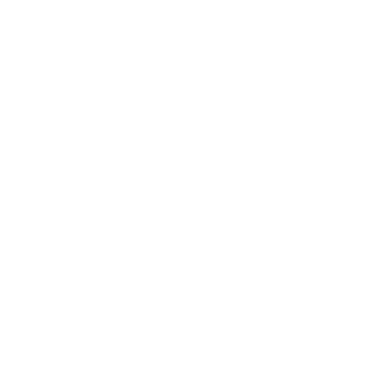
…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

## 2. Taalopdrachten





## Wat weet je over overgewicht?

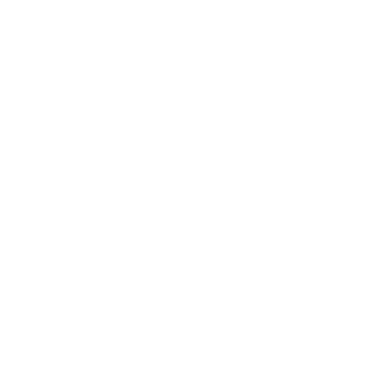
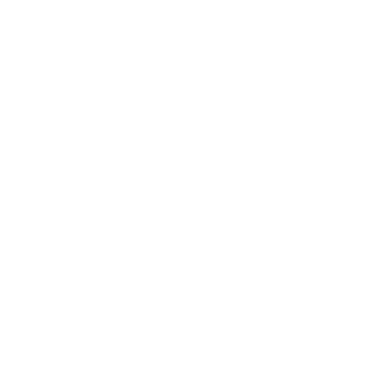
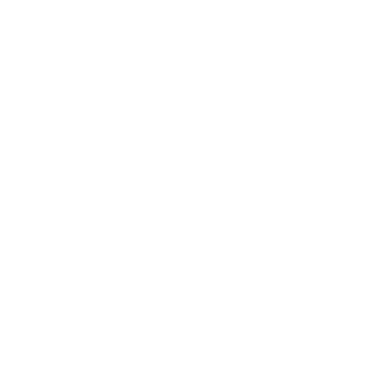
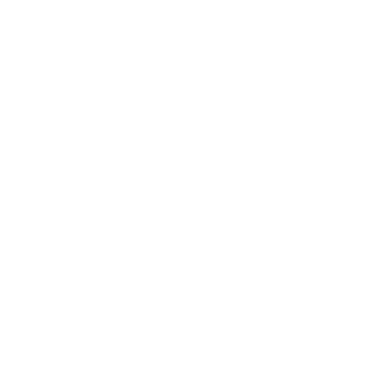


**Overgewicht**

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

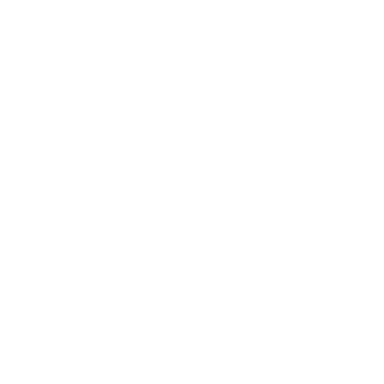
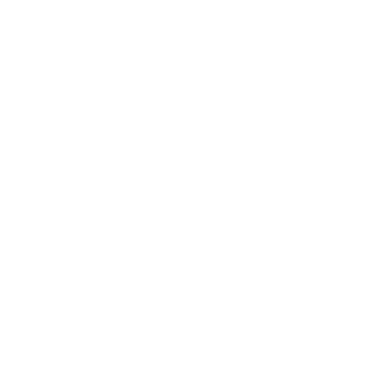
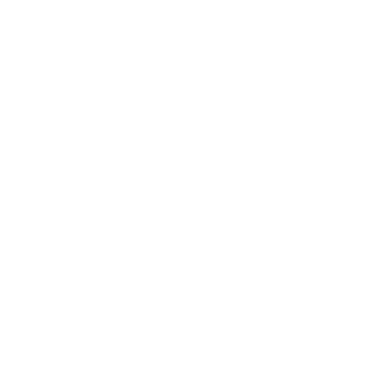
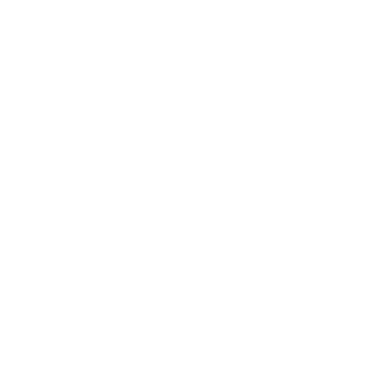
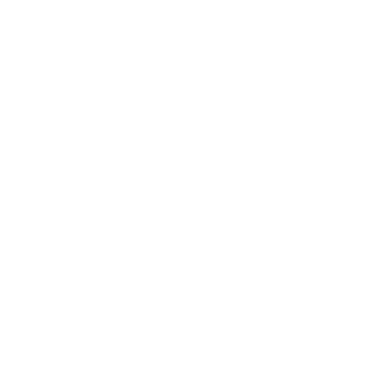


## Fat man sitting in the armchair and eating fast food Premium VectorHoe krijg je overgewicht?

…………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………



## Lees het gesprek.

Lees allebei hardop een rol voor.

*Jos:*  Hallo Anna. Ik heb een vraag.

*Anna:* Hoi Jos. Wat wil je vragen?

*Jos:* Wat is afvallen?

*Anna:* Afvallen betekend dat er minder vet in je lichaam komt. Je gewicht wordt dan minder. Het is goed om af te vallen als je overgewicht hebt.

*Jos:* Wat is overgewicht?

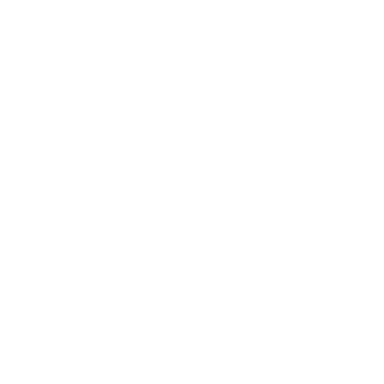
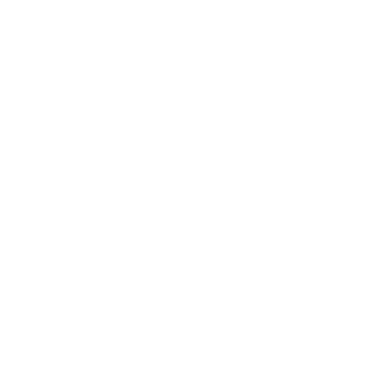
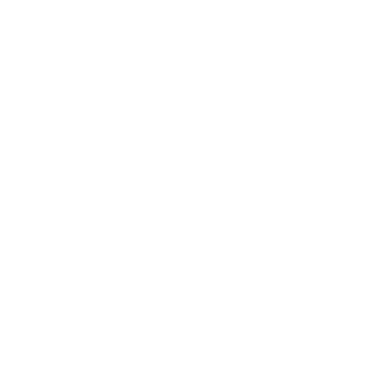
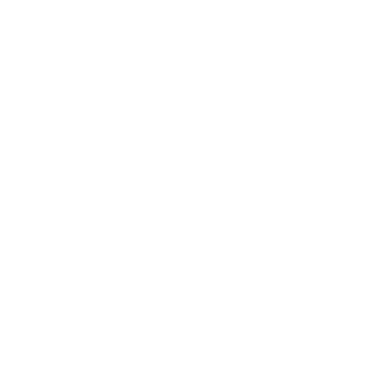
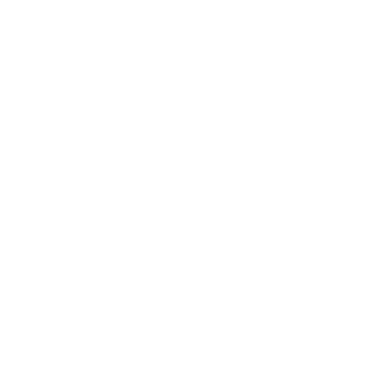
*Anna:* Je bent dan te zwaar. Dat is niet goed voor je.

*Jos:* Hoe moet ik afvallen?

*Anna:* Je kan afvallen door gezond eten. Je kan ook meer bewegen.

*Jos:* Ik vind dat moeilijk. Wat moet ik doen als het niet lukt?

*Anna:* Dan kan je naar de huisarts gaan. De huisarts kan je helpen om af te vallen.



## Geef antwoord op de vragen.

Jos heeft overgewicht. Wat moet hij doen?

…………………………………………………………………………………………………………………………

Wat betekent afvallen?

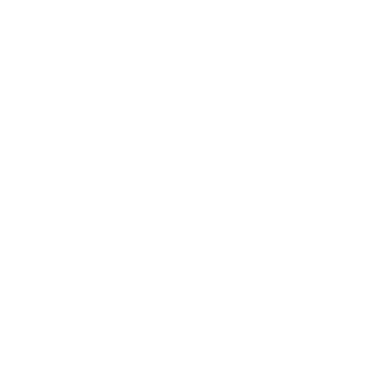
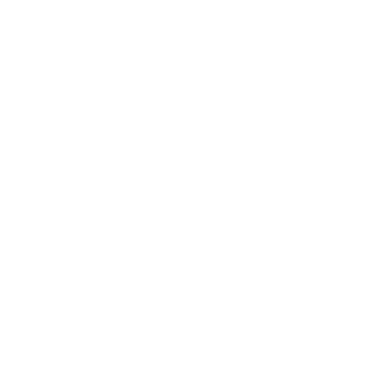
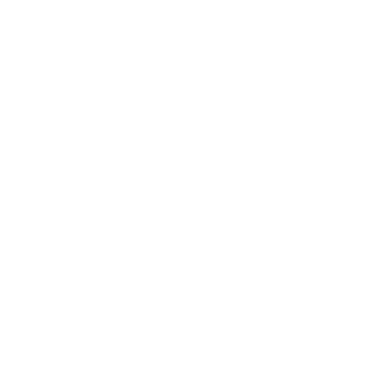
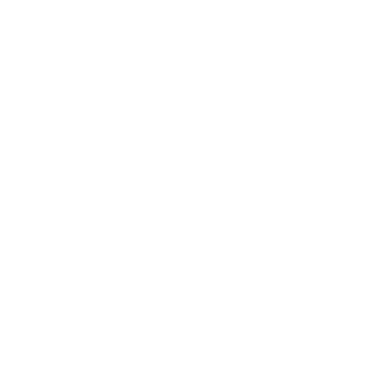
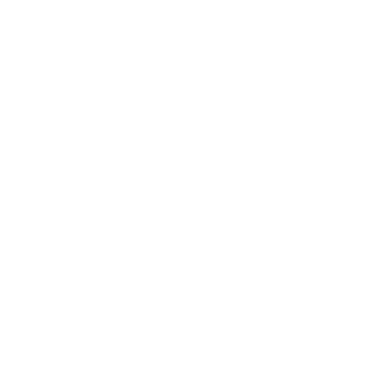
…………………………………………………………………………………………………………………………

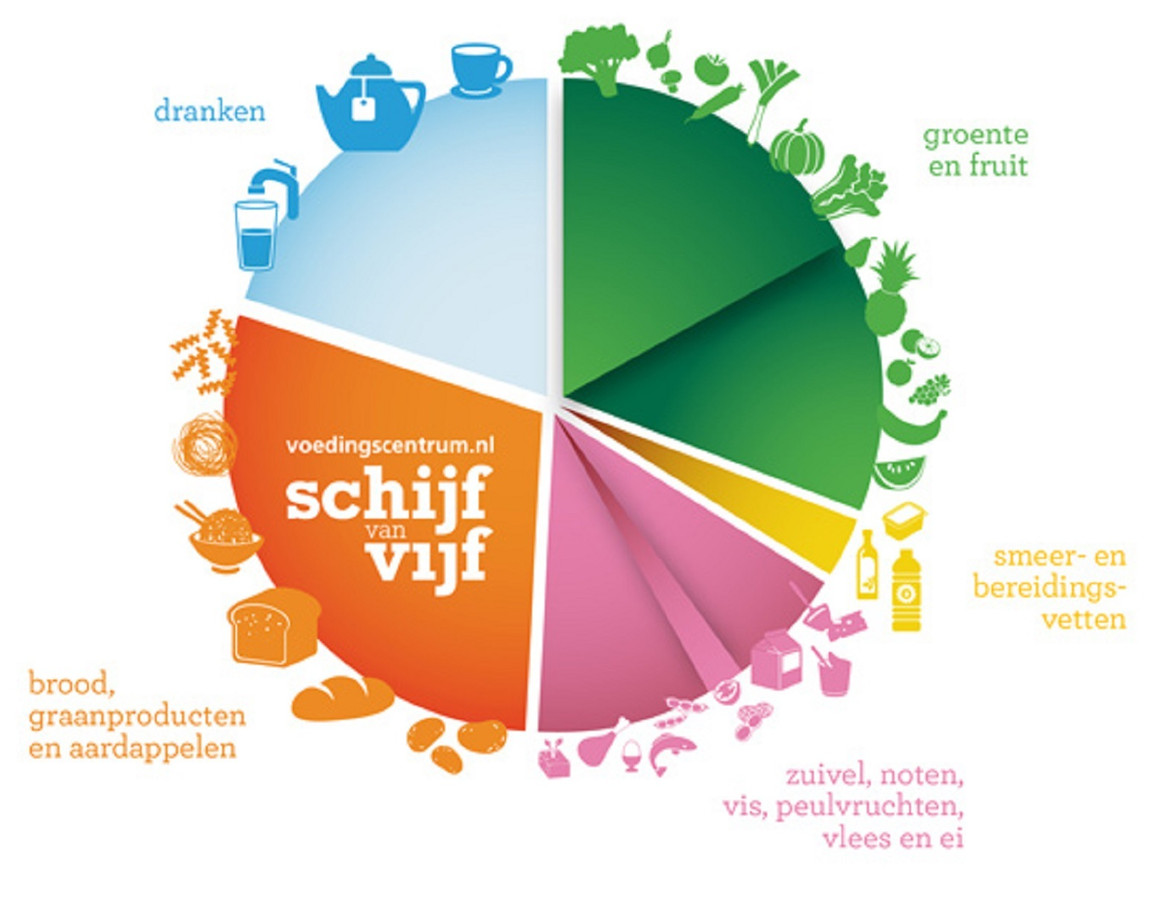
Wat moet je doen om af te vallen?

…………………………………………………………………………………………………………………………

Jos vindt het moeilijk om af te vallen. Wat kan hij doen als het niet lukt?

…………………………………………………………………………………………………………………………





## Bekijk de foto en beantwoord de vragen.

Wat zie je op de foto?

…………………………………………………………………………………………………………………………

Wat is **gevarieerd** eten?

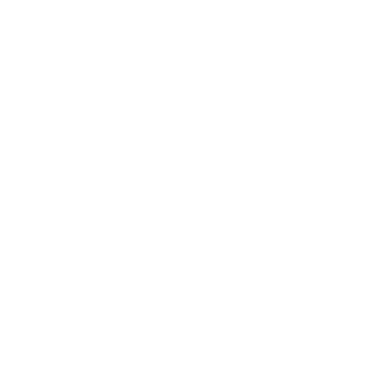
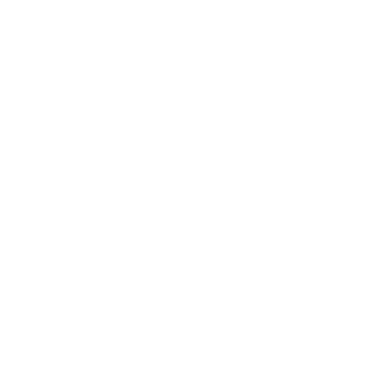
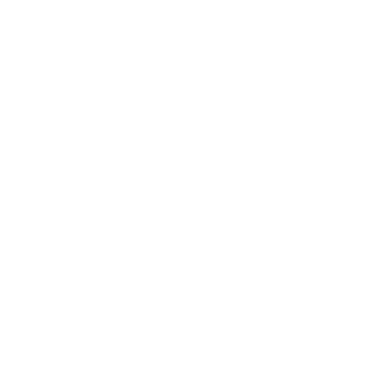
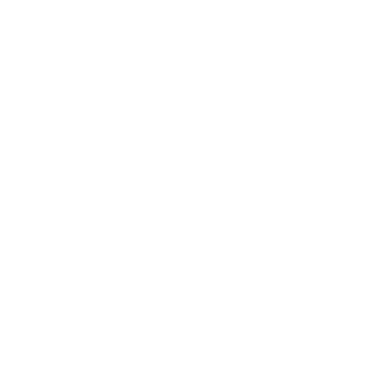
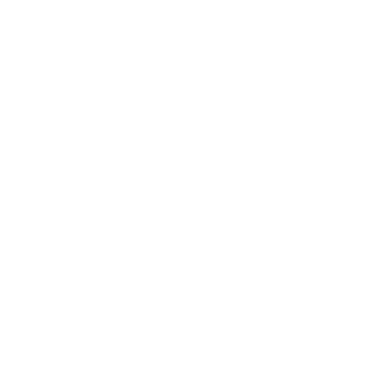
…………………………………………………………………………………………………………………………

Wat eet jij op een dag?

…………………………………………………………………………………………………………………………

Eet je nu al elke dag producten uit de Schijf van Vijf?

…………………………………………………………………………………………………………………………



## 6. Vraag aan elkaar.

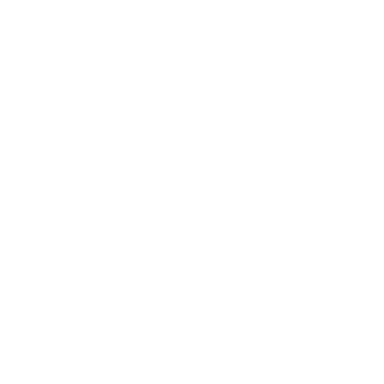
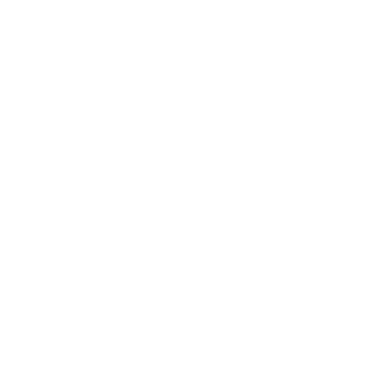
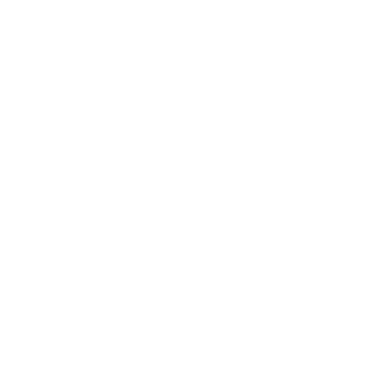
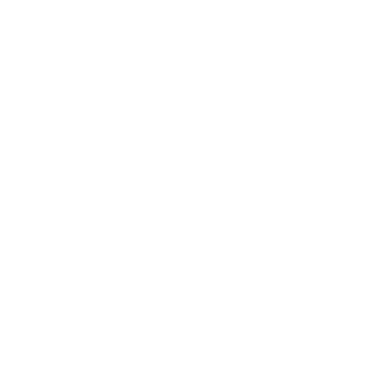
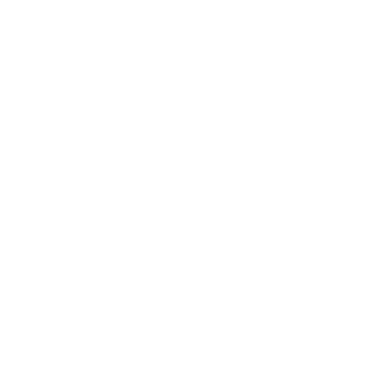
Wat eten mensen in jouw geboorteland?

…………………………………………………………………………………………………………………………

Wat is eten mensen in Nederland?

………………………………………………………………………………………………………………………





## 7. Lees het gesprek *Wat moet ik eten?* hardop voor.

**

*Leo:* Hoi Josh, hoe gaat het?

*Josh:* Hoi Leo, het gaat goed met mij. Hoe gaat het met jou?

*Leo:* Fijn! Met mij gaat het ook goed. Ik weet niet wat ik moet eten vanavond.

*Josh:* Je kan een pizza bestellen.

*Leo:* Dat is lekker, maar niet gezond. Ik wil graag gezond eten.

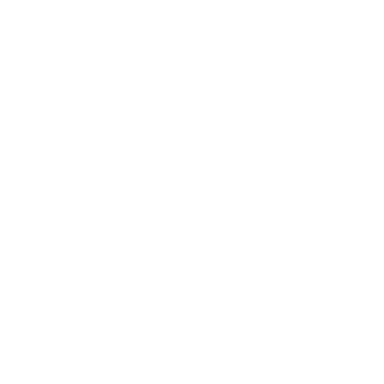
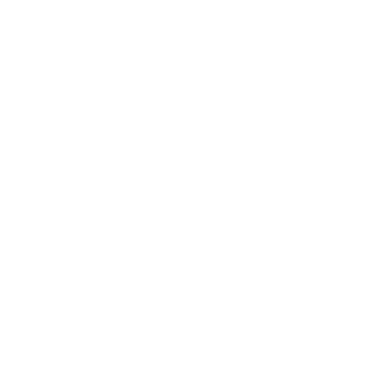
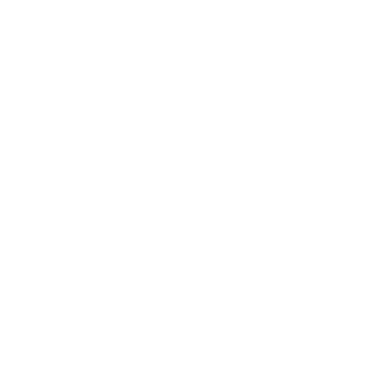
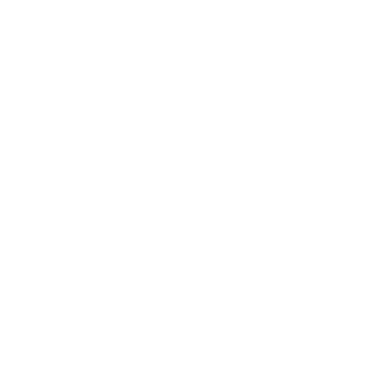
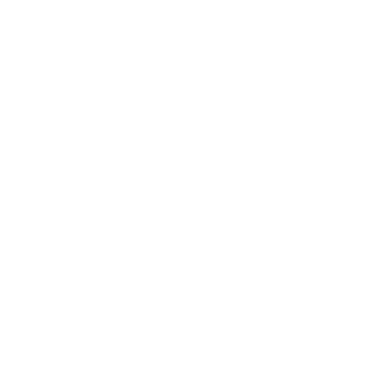
*Josh:* Waarom wil je gezond eten?

*Leo:* Gezond eten is goed voor je lichaam. Gezond eten is ook goed voor je gezondheid.

*Josh:* Oké, hoe weet je of je gezond eet?

*Leo:* Je kan op [www.voedingscentrum.nl](about:blank) kijken voor informatie over gezonde voeding.

*Josh:* Oké, dankjewel! Ik ga kijken op de website.



## 8. Geef antwoord op de vragen.

Wat wil Leo eten?

…………………………………………………………………………………………………………………………

Waarom is gezond eten belangrijk?

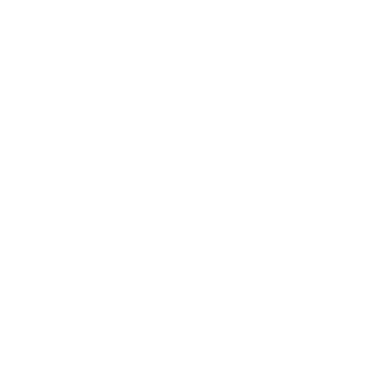
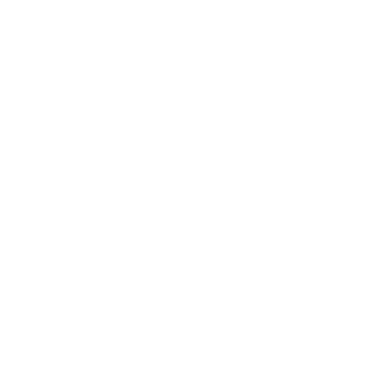
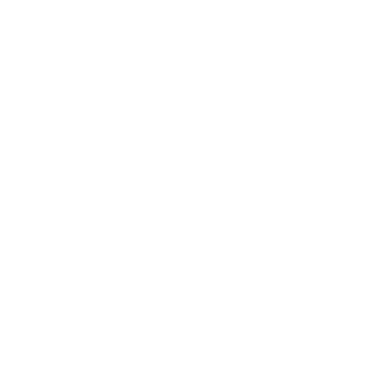
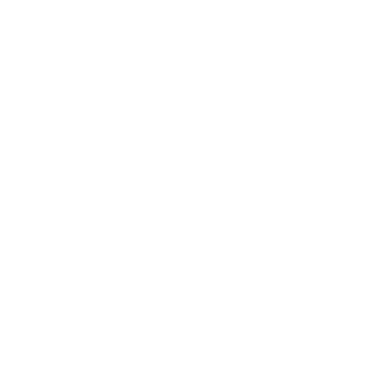
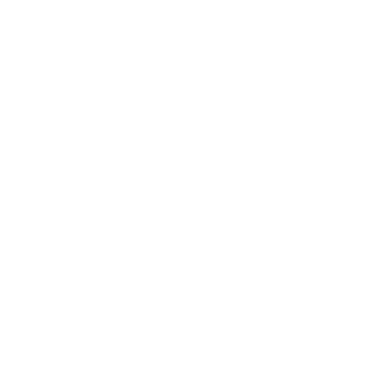
…………………………………………………………………………………………………………………………

Waar kan Josh informatie vinden over gezonde voeding?

…………………………………………………………………………………………………………………………

Leo wil gezond eten. Heb jij een tip voor hem?

…………………………………………………………………………………………………………………………





## 9. Bekijk de foto en beantwoord de vragen.

Wat zie je op de foto?

…………………………………………………………………………………………………………………………

Gebruik jij extra vitamines?

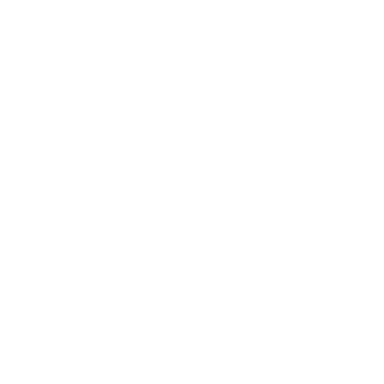
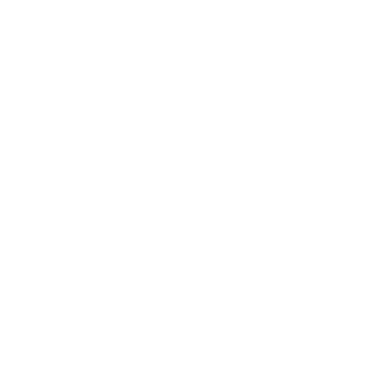
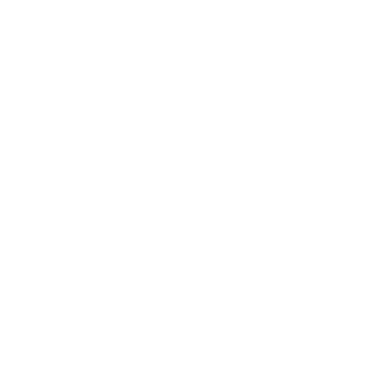
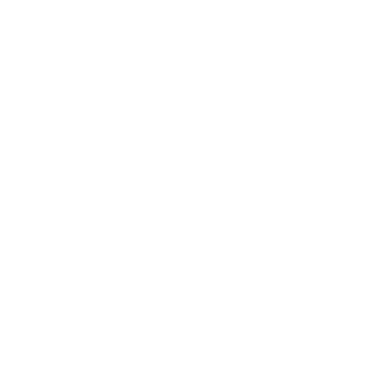
…………………………………………………………………………………………………………………………

Waar zitten vitamines in?

…………………………………………………………………………………………………………………………

Hoe krijg je voldoende vitamines binnen?

…………………………………………………………………………………………………………………………



## 10. Welk woord is goed? Kies A of B.

**Vitamines zitten in** ………….

A: Groente

B: Al ons eten

**Voor de zekerheid vitamines innemen is ……….**

A: Niet goed

B: Goed

**Mensen met een donkere huidskleur moeten ………. innemen.**

A: Vitamine C

B: Vitamine D

**Kook groente met ……… water.**

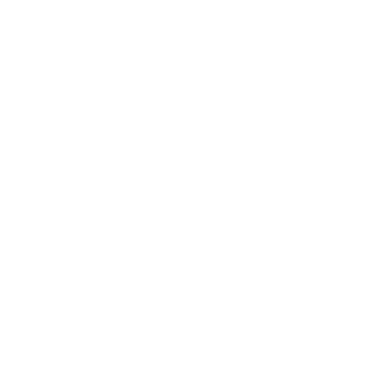
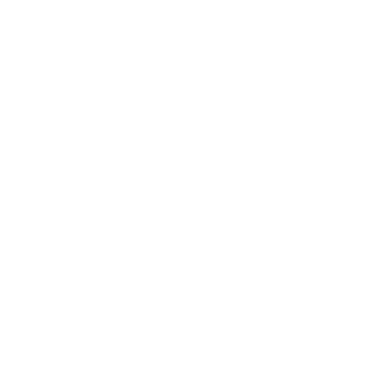
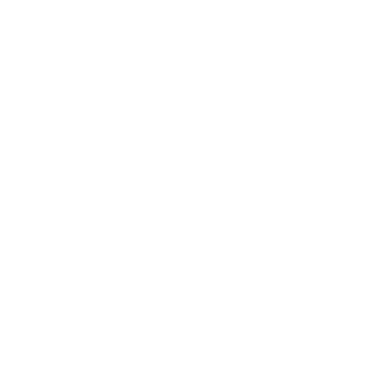
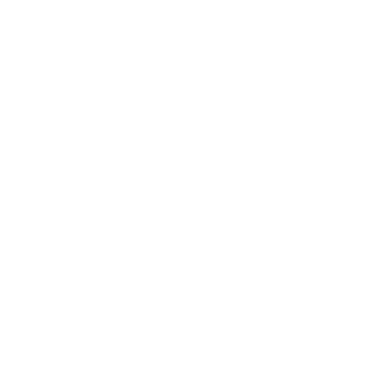
A: Veel

B: Weinig

**Je krijgt genoeg vitamines binnen door elke dag ……… te eten.**

A: Iets anders

B: Hetzelfde



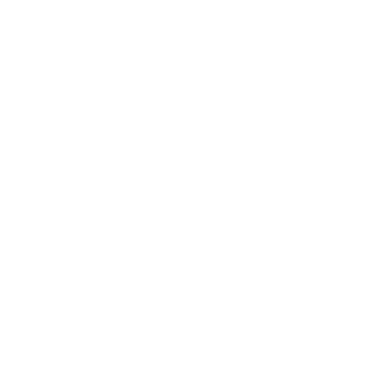
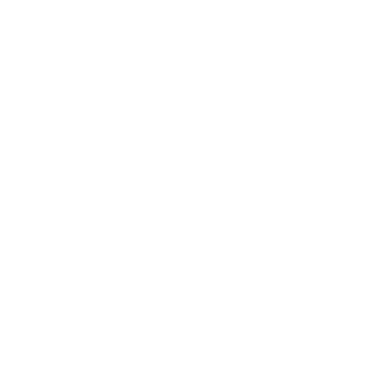
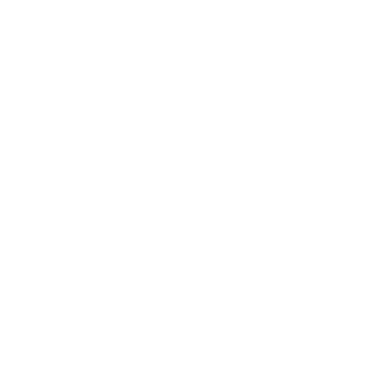
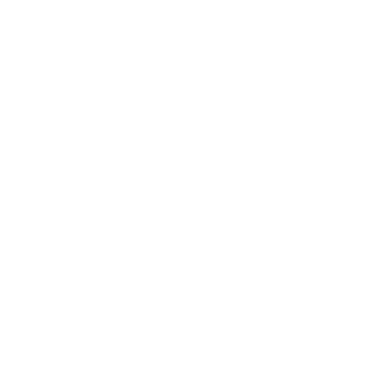
## 11. Wat weet je over vitamine D?

**Vitamine D**

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

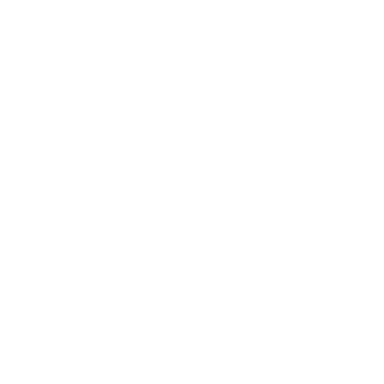
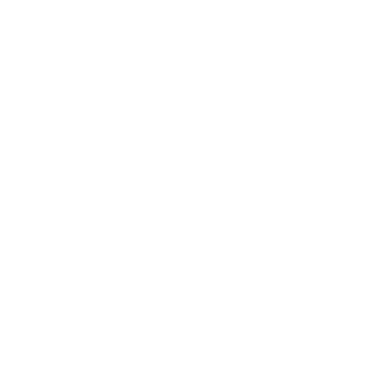
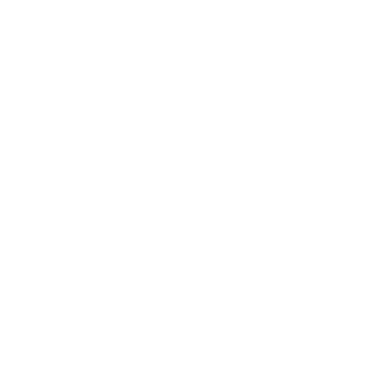
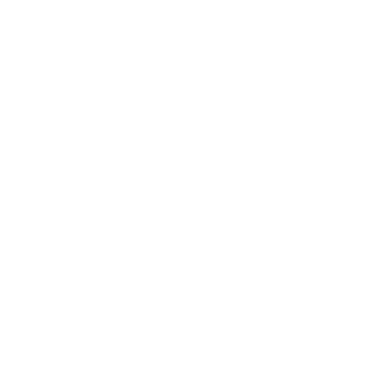
…………………………………………………………………………………………………………………………



## 12. Wie moeten extra vitamines nemen?

Zet een kruisje bij de mensen die geen extra vitamines moeten innemen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Happy couple day of the elders Free Vector | Kids in the living room scene on white background Free Vector | Black people family couple set Premium Vector |
| Office people drinking coffee during lunch break Free Vector | Pregnancy and maternity scenes Free Vector | Baby international set Free Vector |



## 13. Waar of niet waar?

Lees de zinnen. Zijn ze waar of niet waar? Streep het foute antwoord door.

Overgewicht komt altijd door te veel eten. **Waar/Niet waar**

Door overgewicht kan je gezondheidsproblemen  
krijgen. **Waar/Niet waar**

Op de website [www.voedingscentrum.nl](about:blank) is informatie te vinden over gezonde voeding**. Waar/Niet waar**

Het is niet belangrijk om volgens de schijf van vijf te eten. **Waar/Niet waar**

Iedereen moet extra vitamines innemen. **Waar/Niet waar**

In **vleesproducten** zitten vitamines. **Waar/Niet waar**

# Les 3

**Deze les:**

* We herhalen de Schijf van vijf
* We lezen voedingsetiketten

## 1. Voedingskaart

Lees de vragen. Kijk naar de voedingskaart.

Praat met elkaar.

* Wat heb je geleerd van het webinar?
* Uit welke vakken bestaat de Schijf van vijf?
* Eet jij volgens de Schijf van vijf? Waarom wel/niet?

## 2. Verpakkingen lezen

Lees de vragen. Kijk naar de verpakking en de suikerwijzer.

Praat met elkaar.

* Lees jij normaal de verpakking?
* Waarvoor gebruik je een verpakking?
* Waar staat de **ingrediëntenlijst**?
* Zit er suiker in dit **product?**
* Waar staat de **voedingswaardetabel**?
* Hoe moet het **product** bewaard worden?

# Les 4

**Deze les:**

* Gaan we werken met de Schijf van vijf
* Sluiten we het onderwerp af.

Kies een opdracht:

1. Volg een recept.
2. Winkelen met de Schijf van vijf.
3. Maak een poster over gezonde voeding.

## 1. Recept

* Zoek op [www.voedingscentrum.nl](about:blank) naar een recept met paprika.

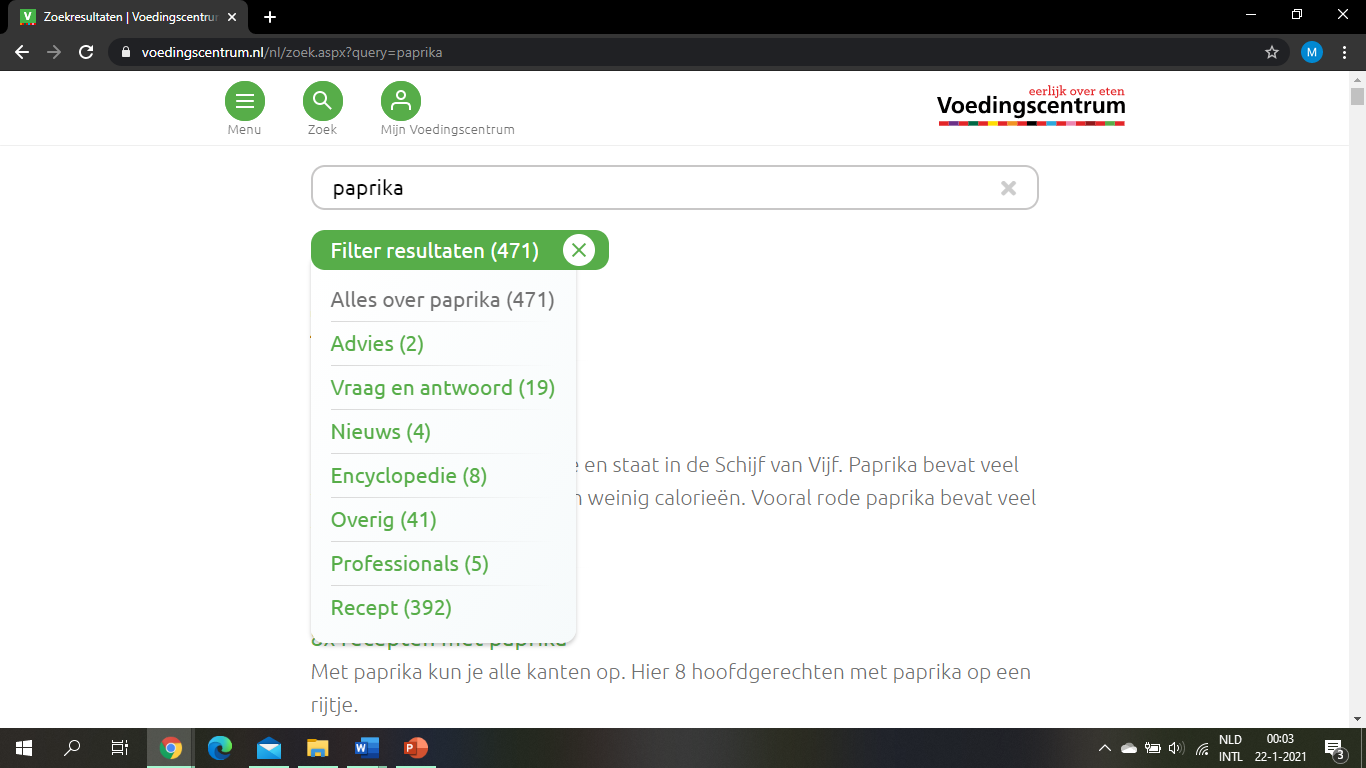
1. Ga naar [www.voedingscentrum.nl](about:blank)
2. Klik bovenin op de knop zoek



1. Type in: paprika
2. Klik op de knop filter resultaten



1. Klik op recept.



1. Kies een recept

* Maak foto’s van de **producten**.
* Maak het recept
* Maak een foto van je maaltijd. Neem de foto’s mee naar de les.

Bekijk de foto’s. Beantwoord de vragen.

* Welk product staat er op de foto?
* Welke ingrediënten had je nodig voor je recept?
* Waar staan je ingrediënten in de Schijf van vijf?
* Hoe ging het maken van het recept?
* Was het eten lekker?
* Ga je het recept nog een keer maken?
* Gaan de anderen het recept maken?

## 2. Winkelen

* Ga naar een supermarkt.
* Zoek naar producten uit de Schijf van vijf. Uit elke vak 5 producten.
* Maak foto’s van de producten
* Neem de foto’s mee naar de les.

Bekijk de foto’s. Beantwoord de vragen.

* Wat is de naam van het product?
* Waar in de Schijf van vijf staat het product?
* Was het moeilijk om producten te vinden?
* Koop jij deze producten weleens?





## 3. Poster

* Zoek naar plaatjes van gezond en ongezond eten.
* Maak een poster met de plaatjes. Laat zien wat gezond en ongezond eten is.
* Neem de poster mee naar de les.

Bekijk de poster. Beantwoord de vragen.

* Wat voor eten staat op de foto? Is het eten gezond of ongezond?
* Waar in de Schijf van vijf staat het gezonde eten?
* Waarom is het eten ongezond?
* Wat eet jij?





## 4. Afsluiting

Hoe eet je gezond?

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

Wat staat er in de schijf van vijf?

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

Waar kan je informatie over gezonde voeding vinden?

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

Deze woorden heb ik geleerd:

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

# Woordenlijst

* Beleg: Producten voor op brood
* Energie: Niet moe, Kracht om te werken, Veel kunnen doen
* Gevarieerd: Verschillend, Anders
* Gezond: Niet ziek, Genoeg energie
* Hartig: Niet zoet
* Maaltijden: Ontbijt, middageten en avondeten
* Product: Eten en drinken
* Tussendoortje: Eten tussen twee maaltijden
* Vleesproducten: Vlees voor op brood
* Webinar: Online les
* Zoet: Smaak van suiker
* Voedingswaardetabel: Tabel die hoeveelheid energie en voedingsstoffen in het product laat zien.
* Ingrediëntenlijst: Lijst waaruit het product is gemaakt.