SKOALLE TOUR

LESPAKKET
LEEFSTIJL

ONDER-, MIDDEN- EN BOVENBOUW

sc Heerenveen
FOUNDATION

INHOUD

Onderbouw – Wat eet jij? 3

Middenbouw- een gezonde hap? 6

Bovenbouw- Maaltijdplanning 10



ONDERBOUW – WAT EET JIJ?

DOELSTELLING

De leerlingen leren dat volkorenbrood, groente, fruit, halfvolle of magere melk gezonde keuzes zijn voor de lunch. Ze weten dat je snoep, snacks en limonade af en toe kunt nemen, maar niet te veel en niet te vaak.

Lesduur
60 minuten

MATERIAAL

Door sc Heerenveen:

- Filmpje sc Heerenveen Leefstijl

Door school zelf:

- Kleurpotloden
- Kleurplaat Schijf van Vijf (bijlage 3)
- Kleurplaat Gezond bord (bijlage 4)

LESOPZET

Introductie
10 minuten

Introductie

Introductie filmpje Leefstijl sc Heerenveen
Begin de les met een kort gesprek over voeding.
Stel de leerlingen de vraag waarom het eigenlijk belangrijk is om te eten. Dat is een moeilijke vraag! Vul de leerlingen aan waarom het belangrijk is. We eten om van te groeien. Eten geeft je ook energie. Maak de vergelijking met een apparaat, zoals een telefoon. Een telefoon werkt alleen als deze is opgeladen, met energie. Net als een telefoon heeft je lichaam energie nodig om te denken, te leren, te rennen en te spelen. Als de kinderen actief willen gaan bewegen is het belangrijk om goed te eten. Daar krijg je energie van. Eten waar je lijf iets aan heeft is bijvoorbeeld groente, fruit of volkorenbrood. Hier word je groot en sterk van! Het is natuurlijk ook gezellig om samen te eten.

Vraagsuggesties

- Wat weten de leerlingen al van gezonde voeding?
- Wat is gezond en ongezond eten?

KERN

Circuit
45 minuten
15 minuten/ onderdeel

Korte uitleg over de spellen: De spellen vinden plaats in een circuitvorm

Spel Energie

Vraag:
"Waar krijg jij energie van?"
Laat kinderen kiezen uit afbeeldingen:

- eten;
- drinken;
- slapen;
- bewegen.

Bespreek kort.

Opdracht 2; Gezond of niet

Speel het volgende spel: Laat de leerlingen in een rij aan één kant van de klas/ruimte gaan staan. De leerlingen doen een (zo groot mogelijke) stap naar voren als je iets noemt dat je nodig hebt om gezond op te groeien. Is het eten een extra, die je dus alleen af en toe lekker neemt? Blijf dan stil staan. Wie zich vergist, zet een stap achteruit.
Voorbeelden: banaan - doosje rozijnen - chocola - koekje - boterham met halvarine en jam - chips - stukje komkommer - appel - drop - boterham met kaas - glas water - yoghurt met muesli - stuk slagroomtaart - blikje cola - snoeptomaatjes - glas melk
Wie het eerste aan de overkant is heeft gewonnen.

ONDERBOUW – WAT EET JIJ?

Opdracht 3; Gezonde bord
De leerlingen krijgen een leeg bord op papier (bijlage 4). Ze bedenken dat dit hun eigen maaltijd is en tekenen wat zij daarop zouden leggen. Op het bord komt groente, iets van brood, rijst of pasta en een product met eiwitten, zoals vlees, vis, ei of bonen. Naast het bord tekenen ze een glas water.

AFSLUITING

Afsluiting
De leerlingen laten aan elkaar hun gemaakte gezonde bord tekening zien en vertellen over de hun gezonde bord. Wat ze lekker vinden en/of het iets waar je van kunt groeien, of is het om te snoepen.

Afsluiting
5 minuten

MIDDENBOUW – EEN GEZONDE HAP

DOELSTELLING

De leerlingen kennen het verschil tussen eten dat je vaak kunt eten omdat je lijf er iets aan heeft kennen het verschil tussen eten dat je beter alleen af en toe in kleine porties kunt eten. Ze weten dat volkorenbrood, groente, fruit en melk gezonde keuzes zijn voor een maaltijdplanning voor het sporten.

Lesduur
60 minuten

MATERIAAL

Door sc Heerenveen:

- Filmpje sc Heerenveen leefstijl
- Voedingskaartjes
- Kahoot/Fysieke quiz (bijlage 5)

Door de school zelf:

- Drie verschillende kleuren hoepels

LESOPZET

Introductie

Introductie filmpje Leefstijl sc Heerenveen

Introductie
10 minuten

Begin de les met een kort gesprek over waarom het belangrijk is om goed te eten, vooral wanneer je veel sport. Bespreek dat voeding energie geeft, helpt bij herstel en je gezond houdt. Vertel de leerlingen dat er eten en drinken is waar je lijf echt iets aan heeft, omdat er veel gezonde stoffen in zitten zoals vitamines, eiwitten en zetmeel. Eten waar je lijf iets aan heeft, is bijvoorbeeld groente, fruit of volkorenbrood. Die helpen je fit te blijven en zorgen dat je niet ziek wordt.
In snoep en koek zitten die stoffen bijna niet. Die noemen we extra's. In extra's zit vaak veel suiker, zout of verkeerd vet. Daarom kun je er beter niet te veel van eten. Soms zijn koeken, repen, ijsjes of snacks zo groot dat je daarna geen zin meer hebt in gewoon eten. Dan loop je belangrijke voedingsstoffen mis. Kortom: extra's neem je niet te vaak en niet te veel.

Er worden drie vragen gesteld. Ga staan als je denkt dat het antwoord goed is en blijf zitten als je denkt dat het antwoord fout is.

STELLING 1: **Als je gezond eet, mag je nooit snoep of fastfood.** >Fout
Uitleg: Gezond eten betekent vooral balans. Af en toe snoep of fastfood kan prima, zolang je meestal gezond en gevarieerd eet.

STELLING 2: **Je lichaam heeft elke dag verschillende soorten voedingsstoffen nodig.** >Goed
Uitleg: Je lichaam heeft onder andere koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines en mineralen nodig. Daarom is afwisseling in wat je eet belangrijk.

STELLING 3: **Ontbijten is belangrijk omdat je lichaam dan energie krijgt om te leren en te bewegen.** >Goed
Uitleg: Na een nacht slapen heeft je lichaam nieuwe energie nodig. Een ontbijt helpt je om je beter te concentreren en actiever te zijn op school.

MIDDENBOUW – EEN GEZONDE HAP?

KERN

Spel 1

Spel 1
10 minuten

Speel het volgende spel: Laat de leerlingen in een rij aan één kant van de klas/ruimte gaan staan. De leerlingen doen een (zo groot mogelijke) stap naar voren als je iets noemt dat je nodig hebt om gezond op te groeien. Is het eten een extra, die je dus alleen af en toe lekker neemt? Blijf dan stil staan. Wie zich vergist, zet een stap achteruit.
Voorbeelden: banaan - doosje rozijnen - chocola - koekje - boterham met halvarine en jam - chips - stukje komkommer - appel - drop - boterham met kaas - glas water - yoghurt met muesli - stuk slagroomtaart - blikje cola - snoeptomaatjes - glas melk
Wie het eerste aan de overkant is heeft gewonnen.

Spel 2

Spel 2
20 minuten

De kinderen gaan buiten het spel maaltijdplanning spelen. Bij het spel worden de leerlingen verdeeld in gelijke teams van vier personen. Alle leerlingen staan opgesteld in een rij. Het veld is verdeeld in drie vakken: 'voor de wedstrijd', 'na de wedstrijd' en 'doordeweeks'.

De leerlingen krijgen een stapel kaartjes met voedingsmiddelen en rennen zo snel mogelijk naar het vak waarvan zij denken dat de voeding daar hoort. Daar leggen ze het kaartje neer en rennen terug. Het team dat het snelst de kaartjes in de juiste vakken heeft gelegd en de meeste kaartjes correct heeft geplaatst, wint het spel. Voor elk goed geplaatst kaartje wordt één punt toegekend.

Na afloop worden de kaartjes besproken en wordt uitgelegd waarom een bepaald kaartje op die specifieke plek geplaatst moet worden.
Bij slecht weer kan het spel binnen worden gespeeld in een gymlokaal of in de klas, waarbij de leerlingen de kaartjes naar een tafel moeten brengen.

Spel 3; Kahoot

Spel 3
15 minuten

De leerlingen gaan een Kahoot spelen. De link naar de Kahoot is te vinden op de website. Wanneer het niet mogelijk is om de kinderen het spel online te laten spelen, kan het spel fysiek worden gespeeld door het lokaal in vier vlakken te verdelen.

De vier vlakken staan voor de verschillende antwoordmogelijkheden binnen de Kahoot. Tijdens de quiz werken de leerlingen in teams van gelijke grootte. Voor ieder kind dat bij het juiste antwoord staat, verdient het team 1 punt. Wanneer alle kinderen van een team in het juiste vak staan, krijgt het team daarnaast 2 bonuspunten.

Voorbeeld: bij teams van 5 kinderen staan 4 van de 5 kinderen bij antwoord B (geel) en 1 kind bij antwoord C (blauw). Het team krijgt dan 4 punten, omdat 4 kinderen bij het juiste antwoord staan. Wanneer alle kinderen bij antwoord B staan, krijgt het team 7 punten: 5 punten (1 per kind) en 2 bonuspunten.

MIDDENBOUW – EEN GEZONDE HAP?

KERN

Spel 4 Mijn energie gedurende de dag

Spel 4
5 minuten

Mijn energie gedurende de dag
Leerlingen krijgen een tijdlijn:
Ochtend → school → pauze → middag → avond
Ze vullen in:

- wanneer beweeg ik?
- wanneer eet ik?
- wanneer rust ik?
- wanneer slaap ik?

Daarna bespreken ze in tweetallen.

Spel 5 Hartslagchallenge

Spel 5
5 minuten

Eerst rusthartslag voelen.
Daarna:

- 10 squats;
- 10 jumping jacks;
- 10 sprongen;
- korte sprint/beweegopdracht.

Daarna opnieuw hartslag voelen.
Bespreek:
"Wat veranderde?"
"Waarom denk je dat dat gebeurde?"

BOVENBOUW-MAALTIJDPLANNING

DOELSTELLING

Leerlingen leren het belang van een goede maaltijdplanning voor zowel trainingsdagen als dagen zonder training. Ze ontdekken welke voedingsmiddelen gezond zijn en hoe ze deze kunnen combineren voor een gebalanceerde voeding.

Lesduur
60 minuten

MATERIAAL

Door sc Heerenveen:

- Filmpje sc Heerenveen leefstijl
- Voedingskaartjes
- Kahoot/Fysieke quiz (bijlage 5)

Door de school zelf:

- Drie verschillende kleuren hoepels

LESOPZET

Introductie
10 minuten

Introductie

Introductie filmpje Leefstijl sc Heerenveen

Begin de les met een kort gesprek over waarom het belangrijk is om goed te eten, vooral wanneer je veel sport. Bespreek dat voeding energie geeft, helpt bij herstel en je gezond houdt. Vertel de leerlingen dat er eten en drinken is waar je lijf echt iets aan heeft, omdat er veel gezonde stoffen in zitten zoals vitamines, eiwitten en zetmeel. Eten waar je lijf iets aan heeft, is bijvoorbeeld groente, fruit of volkorenbrood. Die helpen je fit te blijven en zorgen dat je niet ziek wordt.
In snoep en koek zitten die stoffen bijna niet. Die noemen we extra's. In extra's zit vaak veel suiker, zout of verkeerd vet. Daarom kun je er beter niet te veel van eten. Soms zijn koeken, repen, ijsjes of snacks zo groot dat je daarna geen zin meer hebt in gewoon eten. Dan loop je belangrijke voedingsstoffen mis. Kortom: extra's neem je niet te vaak en niet te veel.

Er worden drie vragen gesteld. Ga staan als je denkt dat het antwoord goed is en blijf zitten als je denkt dat het antwoord fout is.

STELLING 1: **Als je gezond eet, mag je nooit snoep of fastfood.** >Fout
Uitleg: Gezond eten betekent vooral balans. Af en toe snoep of fastfood kan prima, zolang je meestal gezond en gevarieerd eet.

STELLING 2: **Je lichaam heeft elke dag verschillende soorten voedingsstoffen nodig.** >Goed
Uitleg: Je lichaam heeft onder andere koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines en mineralen nodig. Daarom is afwisseling in wat je eet belangrijk.

STELLING 3: **Ontbijten is belangrijk omdat je lichaam dan energie krijgt om te leren en te bewegen.** >Goed
Uitleg: Na een nacht slapen heeft je lichaam nieuwe energie nodig. Een ontbijt helpt je om je beter te concentreren en actiever te zijn op school.

BOVENBOUW-MAALTIJDPLANNING

KERN

Spel 1

Spel 1
10 minuten

Speel het volgende spel: Laat de leerlingen in een rij aan één kant van de klas/ruimte gaan staan. De leerlingen doen een (zo groot mogelijke) stap naar voren als je iets noemt dat je nodig hebt om gezond op te groeien. Is het eten een extra, die je dus alleen af en toe lekker neemt? Blijf dan stil staan. Wie zich vergist, zet een stap achteruit.
Voorbeelden: banaan - doosje rozijnen - chocola - koekje - boterham met halvarine en jam - chips - stukje komkommer - appel - drop - boterham met kaas - glas water - yoghurt met muesli - stuk slagroomtaart - blikje cola - snoeptomaatjes - glas melk
Wie het eerste aan de overkant is heeft gewonnen.

Spel 2

Spel 2
20 minuten

De kinderen gaan buiten het spel maaltijdplanning spelen. Bij het spel worden de leerlingen verdeeld in gelijke teams van vier personen. Alle leerlingen staan opgesteld in een rij. Het veld is verdeeld in drie vakken: 'voor de wedstrijd', 'na de wedstrijd' en 'doordeweeks'.

De leerlingen krijgen een stapel kaartjes met voedingsmiddelen en rennen zo snel mogelijk naar het vak waarvan zij denken dat de voeding daar hoort. Daar leggen ze het kaartje neer en rennen terug. Het team dat het snelst de kaartjes in de juiste vakken heeft gelegd en de meeste kaartjes correct heeft geplaatst, wint het spel. Voor elk goed geplaatst kaartje wordt één punt toegekend.

Na afloop worden de kaartjes besproken en wordt uitgelegd waarom een bepaald kaartje op die specifieke plek geplaatst moet worden.
Bij slecht weer kan het spel binnen worden gespeeld in een gymlokaal of in de klas, waarbij de leerlingen de kaartjes naar een tafel moeten brengen.

Spel 3; Kahoot

Spel 3
15 minuten

De leerlingen gaan een Kahoot spelen. De link naar de Kahoot is te vinden op de website. Wanneer het niet mogelijk is om de kinderen het spel online te laten spelen, kan het spel fysiek worden gespeeld door het lokaal in vier vlakken te verdelen.

De vier vlakken staan voor de verschillende antwoordmogelijkheden binnen de Kahoot. Tijdens de quiz werken de leerlingen in teams van gelijke grootte. Voor ieder kind dat bij het juiste antwoord staat, verdient het team 1 punt. Wanneer alle kinderen van een team in het juiste vak staan, krijgt het team daarnaast 2 bonuspunten.

Voorbeeld: bij teams van 5 kinderen staan 4 van de 5 kinderen bij antwoord B (geel) en 1 kind bij antwoord C (blauw). Het team krijgt dan 4 punten, omdat 4 kinderen bij het juiste antwoord staan. Wanneer alle kinderen bij antwoord B staan, krijgt het team 7 punten: 5 punten (1 per kind) en 2 bonuspunten.

BOVENBOUW-MAALTIJDPLANNING

KERN

Spel 4 Mijn energie gedurende de dag

Spel 4
5 minuten

Mijn energie gedurende de dag
Leerlingen krijgen een tijdlijn:
Ochtend → school → pauze → middag → avond
Ze vullen in:

- wanneer beweeg ik?
- wanneer eet ik?
- wanneer rust ik?
- wanneer slaap ik?

Daarna bespreken ze in tweetallen.

Spel 5 Hartslagchallenge

Spel 5
5 minuten

Eerst rusthartslag voelen.
Daarna:

- 10 squats;
- 10 jumping jacks;
- 10 sprongen;
- korte sprint/beweegopdracht.

Daarna opnieuw hartslag voelen.
Bespreek:
“Wat veranderde?”
“Waarom denk je dat dat gebeurde?”