Kook Je Fit! handleiding

Koken met kinderen

Geschreven door Emma Swart, Pinar Ozdemir en Naomi Wynia – Stagiaires van JOGG-Zaanstad
Gebaseerd op materiaal van het Voedingscentrum

Inleiding - Wat leer je de kinderen?

Je wilt graag op een leuke en leerzame manier koken met kinderen. Daarvoor is Kook Je Fit! ontwikkeld. Vanuit het Voedingscentrum worden handvatten aangereikt om kinderen te stimuleren een gezond eetpatroon aan te leren. Deze zijn gebruikt bij het ontwikkelen van Kook Je Fit!

Kinderen die een gezond eetpatroon hebben weten veel van koken en voeding, zijn niet bang om te proeven, vinden het leuk om te koken en zijn in staat om gezonde producten te kiezen. En zo zijn er meer factoren die ten grondslag liggen aan een gezond eetpatroon. Door met kinderen te koken, wordt ingespeeld op de aspecten die leiden tot een gezond eetpatroon. Het eetpatroon van een kind is voor een groot deel bepalend voor het eetpatroon van de rest van hun leven.

Kook Je Fit! richt zich per thema op een leerdoel gericht op het ontwikkelen van een gezonde leefstijl bij het kind.

Door middel van verschillende methodieken en (inter)actieve werkvormen wordt op een leuke en begrijpelijke manier ingespeeld op de belevingswereld van kinderen. Kook Je Fit! maakt gebruik van bijvoorbeeld ‘leren door doen’, ‘oefenen onder begeleiding’, ‘kennisoverdracht’, ‘voorbeeld-leren’ en ‘herhaalde blootstelling aan gezonde voedingsmiddelen’. En door kinderen veel vragen te stellen en de koppeling te maken met wat zij zelf thuis meemaken, zorg je dat ze de informatie ook in de toekomst kunnen blijven toepassen.

Iedereen die kookt met kinderen kan Kook Je Fit! gebruiken, ook kookcafés zonder keuken. Voel je vrij om de werkvormen, recepten en de posters in te zetten op een manier die bij jou en de kinderen past.

Inhoudsopgave Kook Je Fit!

Inleiding – Wat leer je de kinderen?	1
Inhoudsopgave	2
Opbouw van een Kook Je Fit!-les	3
Algemene tips	5
Thema 1 Groente	6
Thema 2 Schijf van Vijf	10
Thema 3 Slaap en Beweging	13
Bijlage 1 Recepten	17
Bijlage 2 Werkvormmaterialen per thema	29
1. Thema's 1 en 3 Waar en Niet Waar-kaarten	29
2. Thema 1 Groente Werkvorm 2 Groentequiz	31
3. Thema 2 Schijf van Vijf Werkvorm 1 Kiezen!	33
4. Thema 2 Schijf van Vijf Werkvorm 3 Koolhydratentest	34
5. Thema 2 Schijf van Vijf Werkvorm 4 Plaats het Raak	36
6. Thema 3 Slaap en Beweging Werkvorm 1 Slaapquiz	38
Bijlage 3Tips boodschappen doen	39
Poster Hygiëne en Veiligheid	
Poster Schijf van Vijf (hoort bij Thema 2, Werkvorm 4)	
Poster Schijf van Vijf uitleg	40

Opbouw van een Kook Je Fit!-les

Je wilt tijdens de kookactiviteit zoveel mogelijk je handen vrij hebben voor de kinderen. Daarom is een vaste lesopbouw handig; iedereen weet waar hij aan toe is. Ook is er een goede balans tussen uitleggen, voordoen en overlaten. Je kunt de les als volgt opbouwen:

Voordat de groep aankomt

Zorg dat je ruim vóór aanvang van de activiteit aanwezig bent om alles klaar te zetten. Maak de ruimte in orde voor je activiteit en zet eventueel de boodschappen klaar. Zet ook iets te drinken klaar voor de groep, zoals water en thee. Hang de Hygiëne- en de Schijf van Vijf posters op. Voor veel activiteiten uit Kook Je Fit! is het handig om vooraf aan de les de poster ‘Schijf van Vijf uitleg’ te lezen.

Introductie

Ontvang de groep. Als de kinderen binnenkomen, zijn ze natuurlijk nog vol van de dingen die ze daarvoor deden. Laat ze even uitblazen, drink wat en laat ze vertellen. Kennen de kinderen elkaar al? Als dat niet zo is kun je een voorstelronde of een kennismaak spel doen. Je kunt de kinderen eerst even hun gang laten gaan of direct starten met de centrale activiteit. Je kunt dit moment gebruiken voor de koppeling met thuis. Hebben ze het recept van de vorige keer thuis gemaakt? Vraag ook welke kinderen een allergie hebben of een bepaald voedingsmiddel niet mogen hebben. Hiermee kun je dan rekening houden tijdens het boodschappen doen en koken.

Even centraal

Voor kinderen is duidelijkheid fijn en daarom is het belangrijk om centraal te beginnen. Vertel de kinderen de planning van de activiteit; wat gaan we doen, wie gaat wat doen, welk thema is er vandaag en wat houdt het thema in, wat weten de kinderen al? En natuurlijk vertel je de kinderen welk(e) recept(en) er vandaag op de planning staat. Dit is ook een goed moment om de hygiëneregels door te nemen (zie bijlage 3).

Beweegactiviteit

Voor kinderen is de aanbeveling om elke dag minimaal een uur matig intensief te bewegen. Het verbetert de spierkracht, botkwaliteit en fitheid. Een mooie kans om hierop in te spelen met je activiteit. Beweegactiviteiten vind je in Thema 3 Slaap en Beweging.

Verdelen groepen en taken

Maak groepjes waarvan jij denkt dat ze goed zullen functioneren. Ieder groepje van twee of drie kinderen krijgt een duidelijk omschreven taak. Laat de kinderen het recept wat ze gaan maken doorlezen. Leg het recept eventueel uit. Hierbij kun je inspelen op de Schijf van Vijf en voedingskundige informatie vertellen. Per thema vind je hier manieren voor.
De kinderen kunnen zelf ingrediënten en keukengerei klaarzetten en de taken verdelen. Weet iedereen wat hij/zij moet doen? Dan kan er gestart worden.

Koken

Begeleid de kinderen samen met de andere begeleiders bij hun taken. Houd overzicht over de groep en reageer op de kinderen waar dat nodig is. Tijdens het koken kun je aan de slag met de recepten per thema. De recepten zijn gebaseerd op een groep van ongeveer 2 begeleiders en 10 kinderen.

Tafel dekken en eten

Een aantal kinderen dekt de tafel. Hier kun je inspelen op gedragsregels, zoals manieren tijdens het tafelen. Weten de kinderen hoe ze de borden en het bestek moeten neerleggen?

Opruimen en afsluiten

Kinderen zijn aan het eind van de dag vaak moe en dan kan het opruimen lastig zijn. Probeer daarom tijdens het koken -voordat jullie aan tafel gaan- het meeste al op te ruimen. Maak ook hierbij duidelijk wat je van de kinderen verwacht. Wie doet wat? Om het opruimen beter te laten verlopen is het slim om het interessant te maken. Zo kun je bijvoorbeeld een opruimrace doen door een liedje (die de kinderen kennen) op te zetten en af te spreken dat alles is opgeruimd als het lied is afgelopen. Natuurlijk is het leuk om de kinderen mee naar huis te laten nemen wat over is.

Algemene tips

- Wees als begeleider een rolmodel voor de kinderen en drink water en eet groente waar zij bij zijn.
- Stimuleer de kinderen om nieuwe groente te proeven.
- Geef de kinderen het recept van het gemaakte gerecht mee naar huis en daag hen uit het gerecht te koken.
- Geef de kinderen eventueel een tupperware met een kleine portie van het gemaakte gerecht mee naar huis. Goedkope tupperwares vind je bij winkels zoals Action en Zeeman. Je zou de kinderen deze tupperware kunnen laten versieren met stift en deze telkens mee laten nemen naar de kookles.
- Stel de kinderen tijdens het koken vragen, zoals welke groente zij lekker vinden en of zij de groente waarmee zij koken thuis wel eens eten.
- Laat de kinderen de ingrediënten proeven tijdens het koken. Dit wekt hun interesse en is goed voor hun smaakontwikkeling en zelfvertrouwen.
- Laat de kinderen helpen bij het kiezen of bedenken van het recept.
- Rijk een prijs uit naar het kind dat zijn bord door middel van voedingsmiddelen het meeste kleur heeft gegeven.
- Een werkvorm kun je doen wanneer het gerecht in de oven zit, of moet koken. Je kunt de werkvormen ook doen met de kinderen die niet helpen bij het koken.
- Laat de kinderen de laatste keer, of bijvoorbeeld eens in de maand voor de ouders koken. Dat is gegarandeerd succes bij de kinderen én ouders! Hierbij kun je de ouders enorm betrekken rondom de thema’s waarmee jullie werken.
- Leg niet meteen een verband tussen voeding en gewicht, kinderen voelen zich ongemakkelijk als ze het gevoel hebben dat zijzelf of de leefstijl van hun ouders wordt beoordeeld. Wanneer deze onderwerpen toch aanbod komen, probeer dan ‘fit’ en ‘je fijn voelen’ te gebruiken. Als kinderen hierover uit zichzelf met vragen komen, kun je er rustig op ingaan.
- Steeds meer kinderen eten vegetarisch of halal. Besteed er even aandacht aan als er in je groep interesse voor is. Op voedingscentrum.nl kun je hier meer informatie over vinden (zoek op ‘kind vegetarisch’).
- Bij sommige activiteiten is het leuk een prijs uit te reiken aan de winnaar. Dit zorgt er ook voor dat de kinderen actief meedoen.
- De recepten uit Kook Je Fit! zijn allemaal vegetarisch te maken. Vlees kun je gemakkelijk vervangen door peulvruchten (bijvoorbeeld kikkererwten en kidneybonen), ei, noten en kaas. Natuurlijk kun je ook een vleesvervanger gebruiken, zoals tofu of vegetarisch gehakt.
- In bijlage 3 vind je tips voor het gezonder en goedkoper boodschappen doen.
- Zorg ervoor dat er een EHBO-box aanwezig is. Pleisters kunnen handig zijn!
- De Schijf van Vijf komt in Kook Je Fit! veel aanbod, daarom is het slim om je zelf te verdiepen in de Schijf van Vijf.
- Vrijwilligers die kunnen helpen bij de activiteit kun je werven via de school van de kinderen of de ouders.

Thema 1 Groente

Leerdoel

Na de kookactiviteit zijn de kinderen zich ervan bewust dat zij 200 gram groenten per dag zouden moeten eten en weten hoeveel dat is. Daarnaast is de kans dat de kinderen 200 gram groente per dag eten vergroot.

Werkvorm 1 Wegen (10-15 min)

Benodigdheden

- 500 gram sperziebonen of een andere groente
- Keukenweegschaal
- Bord

Hoe?

Laat aan alle kinderen klassikaal de sperziebonen zien. Vraag wie de groente kent.
Vertel de kinderen klassikaal dat zij sperziebonen gaan wegen. Vraag welke kinderen sperziebonen lekker vinden en hoe vaak ze de groente eten.
Vertel dat sperziebonen (net als andere groente) goed voor je zijn, omdat ze veel vezels en vitamines bevatten die je nodig hebt om gezond te blijven.
Vraag vervolgens welk kind jou kan helpen met het wegen van de groente. Kies een kind uit en laat hem/haar de portie groente op de weegschaal leggen die hij/zij zou eten bij een avondmaaltijd.
Vertel vervolgens dat kinderen 200 gram groente per dag nodig hebben om gezond te blijven.
Laat dan een (ander) kind 200 gram sperziebonen wegen. Vraag de kinderen wat zij van de portie vinden. Eten zij ook zoveel groente op een dag? Welke andere groentes vinden de kinderen lekker?

Werkvorm 2 Groentequiz

Benodigdheden

- Waar/niet waar kaarten (zie bijlage 2, nummer 1)
- Stellingen (bijlage 2, nummer 2)

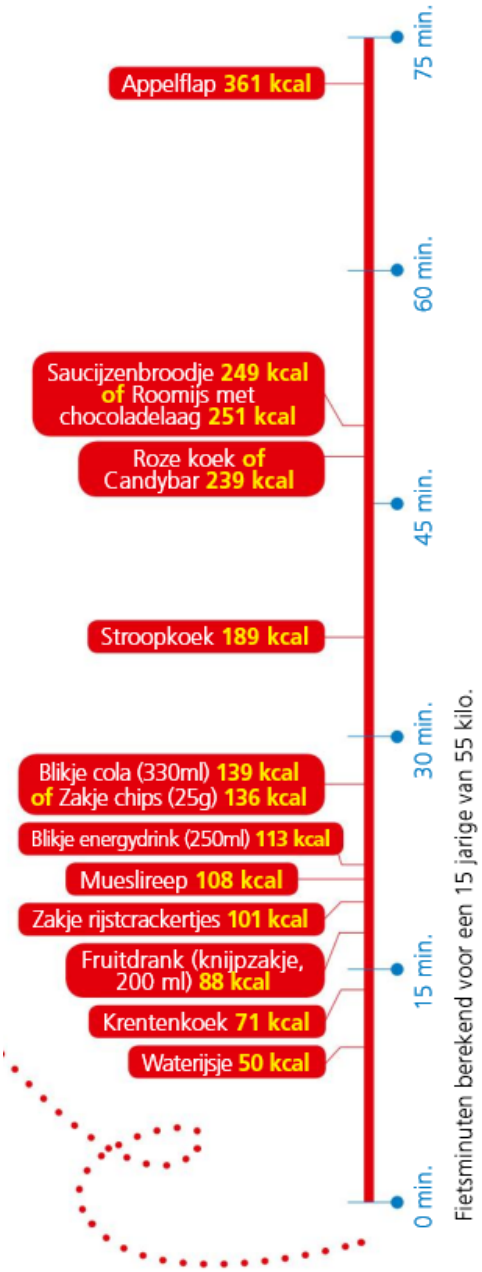
Hoe?

Zorg voor een ruimte die groot genoeg is om de kinderen heen en weer te laten lopen. Hang van te voren de ‘Waar en Niet waar-kaarten’ aan twee tegenovergestelde muren. Leg de kinderen uit dat jullie een spel gaan doen. De kinderen krijgen telkens een stelling en kiezen of het waar of niet waar is. Als begeleider deel je na elke stelling het juiste antwoord én leg je de kinderen uit waarom het waar of niet waar is. De kinderen die het goed hebben krijgen een punt en de kinderen die het fout hebben niet. Het kind met de meeste punten heeft gewonnen. Je kunt na een aantal stellingen opnieuw beginnen.
De waar/niet waar kaarten en stellingen vind je in bijlage 2.

Werkvorm 3 Groentespin (15-20 min)

Benodigdheden
- Flipover/whiteboard/A3 papier
- Stift

Hoe?
Zorg voor een ruimte waarbij de kinderen jou en de flipover goed kunnen zien. Leg de kinderen uit dat jullie een woordspin gaan maken over groente. Jij bent namelijk benieuwd wat kinderen al weten over groente. Schrijf het woord ‘Groente’ in het midden van het papier en teken er klein een aantal soorten groente omheen. Stel de kinderen de vraag: ‘Waar denk je aan bij het woord groente?’ en schrijf vervolgens op wat zij zeggen. Je kunt de kinderen hierbij een beurt geven. Als het stilvalt kun je de kinderen vragen stellen, zoals ‘Waarom zijn groente goed voor je?’ en ‘Welke groente vinden jullie lekker?’
Als de woordspin af is kun je de antwoorden van de kinderen bespreken. Je kunt de kinderen bijvoorbeeld uitleggen dat groente goed voor is, omdat er veel vezels en vitaminen in zitten. En dat mensen groente moeten leren eten. Door 10 keer iets proeven gaan zij het vanzelf lusten.
Eventueel kun je de kinderen in tweetallen aan elkaar laten uitleggen waarom groente voor hen is. Hierdoor maken zij de informatie zich eigen en leren zij voor zichzelf op te komen.



Werkvorm 4 Geblinddoekt proeven (0-30 min)

Benodigdheden

- Blinddoek/theedoek/slaapmasker
- Bordjes/bekertjes/bakjes
- 1 paprika
- 1 komkommer
- 1 bosje radijs
- 1 zak wortels
- Andere (gezonde of vreemde) voedingsmiddelen die je de kinderen wilt laten proeven
- Spuugbakje/bekertje

Hoe?

Zorg voor een ruimte waarbij alle kinderen aan tafel kunnen zitten. Zet eerst alle bordjes met de groenten klaar. Reken voor elk tweetal een aantal stukjes per soort groente. Eventueel kun je er een kan water met bekers bij zetten.
Vertel de kinderen dat zij geblinddoekt gaan proeven. Stel de kinderen vragen om hun interesse op te wekken. Vraag bijvoorbeeld welke kinderen dit al eens hebben gedaan en wat zij daarvan vonden.
De activiteit gaat als volgt: De kinderen gaan in tweetallen aan de slag. Eén kind krijgt de blinddoek om, het andere kind kiest om de beurt een bordje uit waarvan het geblinddoekte kind een stukje mag pakken. Leg uit dat het geblinddoekte kind eerst mag voelen en ruiken, voordat het proeft. Vervolgens mag het geblinddoekte kind raden welk voedingsmiddel het is en het andere kind zegt of het goed is. Laat de kinderen weten dat het niet gek is als zij het spannend vinden. Geef de kinderen het vertrouwen dat het hen lukt.

Let op!

Voer deze werkvorm pas uit als de kinderen elkaar kennen en zich veilig voelen in de groep. Als dit niet het geval is, kunnen zij het te spannend vinden zal de werkvorm zijn effect verliezen.
Als je denkt dat het überhaupt al te spannend is kun je de kinderen ook laten proeven zonder blinddoek.

Thema 2 Schijf van Vijf

Leerdoel

Na de kookactiviteit hebben de kinderen meer kennis over de Schijf van Vijf, suiker en koolhydraten.

Let op!
Lees voorafgaand aan de les de poster over de Schijf van Vijf door.

Werkvorm 1 Kiezen! (15-20 min)

Benodigdheden
- 1x plaatjes (bijlage 2, nummer 3)
- 1 pen per tweetal

Hoe?
Vertel de kinderen over de Schijf van Vijf. Weten zij wat dat is? Gebruik hiervoor de posters. Laat de kinderen bijvoorbeeld vertellen wat zij zien. Laat dan de kinderen eerst tweetallen vormen (of doe dat zelf). Deel vervolgens de plaatjes en pennen uit. De kinderen moeten de producten waarvan ze denken dat die in de Schijf van Vijf zitten omcirkelen. De producten waarvan ze denken dat die niet in de schijf van vijf zitten moeten ze niet omcirkelen. Nadat iedereen klaar is, vraag je per tweetal welke producten ze hebben omcirkeld en vraag je waarom ze denken dat die producten in de schijf van vijf zitten. Nadat je alle tweetallen hebt gehad, ga je per product na of die wel of niet in de Schijf van Vijf zit en leg je uit waarom wel of niet. Bespreek ook hoe vaak en hoeveel de kinderen van dit voedingsmiddel mogen eten. De plaatjes zijn te vinden in bijlage 2, nummer 3.

Antwoorden
Aardappel: Wel in de Schijf van Vijf. Zowel rauwe, gekookte en gebakken aardappelen staan in de schijf van vijf.
Pizza: Niet in de Schijf van Vijf. Pizza staat niet in de Schijf van Vijf, omdat er veel vetten in zit.
Wortel: Wel in de Schijf van Vijf. Alle soorten groenten komen voor in de Schijf van `
Croissant: Niet in de Schijf van Vijf. Croissant staat niet in de Schijf van Vijf, omdat het te veel (trans)vet en te weinig vezels bevat.
Patat: Niet in de Schijf van Vijf. Patat staat niet in de Schijf van Vijf, omdat het te veel vet bevat. (transvet en verzadigd vet)
Appel: Wel in de Schijf van Vijf. Alle soorten fruit komen voor in de Schijf van Vijf.
Pannenkoek: Niet in de Schijf van Vijf. Pannenkoek staat niet in de Schijf van Vijf, omdat het te veel (verzadigd) vet en te weinig vezels bevat.
Kiwi: Wel in de Schijf van Vijf. Alle soorten fruit komen voor in de Schijf van Vijf.
Volkorenbrood: Wel in de Schijf van Vijf. Volkorenbrood bevat veel vezels en mineralen zoals ijzer en zink.

Werkvorm 2 Suikerklontjestest (10-15 min)

Benodigdheden
- Doosje suikerklontjes
- 1 pakje (200 ml) chocomel
- 1 pakje (200 ml) appelsientje appelsap
- 1 pakje (200 ml) taxi
- 1 pakje (330 ml) AA

Hoe?
Laat eerst de pakjes drinken zien aan de kinderen. Wek hun interesse op door te vragen of zij dit wel eens drinken. Vervolgens laat je de kinderen raden hoeveel suikerklontjes in elk pakje drinken zit. Dit doen ze door het aantal suikerklontjes dat zij denken dat in ieder pakje zit voor zich neer te leggen. Daarna geef je het juiste antwoord en gaan jullie verder met het volgende pakje drinken. Hieronder staan de juiste antwoorden weergegeven. Vraag de kinderen wat zij van het suiker in de drankjes vinden. Wisten ze dit? Wat zijn betere dranken dan frisdrank? Waarom kun je beter water drinken?
Leg de kinderen uit dat je lichaam niks heeft aan suiker. Door het drinken van gezoete drankjes voel je je minder fit en kun je gaatjes krijgen. Water en thee zonder suiker zijn slimme keuzes! Gebruik het youtubefilmpje over suiker van Willem Wever als uitleg aan de kinderen.

Antwoorden
Aantal suikerklontjes in verschillende pakjes drinken**:**
Chocomel **4,5** suikerklontjes
Appelsientje appelsap **3** suikerklontjes
Taxi **4** suikerklontjes
AA **12** suikerklontjes

Werkvorm 3 Koolhydratentest (15-20 min)
Voor groep 7 en 8

Benodigdheden
- Vragen en antwoorden (bijlage 2, nummer 4)

Hoe?
Je stelt steeds een vraag uit de quiz en noemt vervolgens de antwoordopties op. Bij de optie waarvan de kinderen denken dat het de juiste antwoord is steken zij hun handen op. Vervolgens leg je uit wat het juiste antwoord is. Laat hierbij vooral de kinderen vertellen wat zij denken, daarop kun je inspelen met de juiste informatie.

Tip: Gebruik als aanvulling het recept van de Couscous

Werkvorm 4 Plaats Het Raak! (10-15 min)

Benodigdheden
- Schijf van Vijf poster
- Ingrediënten plaatjes (bijlage 2, nummer 5)

Let op!
Lees voorafgaand aan de les de poster ‘Schijf van Vijf uitleg’ door.

Hoe?
Deel de verschillende ingrediënten uit aan de kinderen. Laat ze een voor een de ingrediënten op de Schijf van Vijf plaatsen. Laat de kinderen vervolgens uitleggen waarom dat ingrediënt in een bepaalde vakje van de Schijf van Vijf hoort.

Antwoorden
Paprika: zit in het groene deel van de Schijf van Vijf hoort bij groente.
Philadelphia Light: zit in het roze deel van de Schijf van Vijf en hoort bij zuivelproducten.
Aardappelen: zit in het oranje deel van de Schijf van Vijf.
Halfvolle melk: zit in het roze deel van de Schijf van Vijf en hoort bij zuivelproducten.
Geitenkaas: zit in het roze deel van de Schijf van Vijf en hoort bij zuivelproducten.
Ei: zit in het roze deel van de Schijf van Vijf en hoort bij vis en vlees.
Amandelen: zit in het roze deel van de Schijf van Vijf hoort bij noten.
Olijfolie: zit in het gele deel van de Schijf van Vijf en hoort bij vetten.
Kiwi: zit in het groene deel van de Schijf van Vijf hoort bij fruit.
Volkoren tortillawraps: zit in het oranje deel van de Schijf van Vijf.
Volkoren couscous: zit in het oranje deel van de Schijf van Vijf.
Knoflook: zit in het groene deel van de Schijf van Vijf en hoort bij groente.
Snijbonen: zit in het groene deel van de Schijf van Vijf en hoort bij groente.

Thema 3 Slaap en beweging

Leerdoel

De kinderen bewust maken van goede slaaphygiëne en welke factoren daarbij van invloed zijn.
De kinderen bewegen tijdens het kookcafé.

Werkvorm 1 Slaapquiz

Benodigdheden
- Waar/niet waar kaarten (bijlage 2, nummer 1)
- Stellingen (bijlage 2, nummer 4)

Hoe?
Zorg voor een ruimte die groot genoeg is om de kinderen heen en weer te laten lopen. Hang van te voren de 'Waar en Niet waar-kaarten' aan twee tegenovergestelde muren. Leg de kinderen uit dat jullie een spel gaan doen. De kinderen krijgen telkens een stelling en mogen kiezen of het waar of niet waar is. Als begeleider deel je na elke stelling het juiste antwoord én leg je de kinderen uit waarom het waar of niet waar is. De kinderen die het goed hebben blijven meedoen en de kinderen die het fout hebben moeten even wachten op een aangewezen plek. Je kunt na een aantal stellingen opnieuw beginnen, zodat de kinderen die af zijn snel weer mee kunnen doen.
De waar/niet waar kaarten en stellingen vind je in bijlage 2.

Werkvorm 2 Ga het gesprek aan

Benodigdheden
Geen

Hoe?
Terwijl de kinderen iets met hun handen doen, zoals ingrediënten snijden of wassen, kun je het gesprek over slapen en beeldschermgebruik starten. Vertel de kinderen dat je het graag wilt hebben over slapen. Stel hen dan de volgende vragen en ga in op hun verhalen:

- Houd je van slapen?
- Hoe laat ga je naar bed?
- Voel je je 's ochtends uitgerust of wil je nog langer slapen?
- Kun je makkelijk in slaap vallen?
- Wat kun je doen om beter te slapen? Rustig ademen, gedachten als wolken voorbij laten vliegen, op tijd naar bed gaan, beeldschermen voor bedtijd wegleggen, een vast avondritueel, overdag genoeg bewegen, een opgeruimde kamer.
- Hoeveel uur zit je op een telefoon, iPad of tv?
- Kijk je voor het slapengaan op je telefoon of andere beeldschermen?
- Is je kamer netjes en rustig als je gaat slapen?
- Is het stil in je kamer als je gaat slapen?
- Hoeveel uur slaap je denk je?
- Praat je met je ouders wel eens over slapen?

Werkvorm 3 Ontspanningsoefening

Benodigdheden

- Ruimte waar kinderen verdeeld over de ruimte kunnen staan

Hoe?

Vertel de kinderen dat jullie een ontspanningsoefening gaan doen. Weten de kinderen wat dat is? Leg de kinderen uit dat zij wakker gaan dromen om hun hoofd leeg te maken en rustig te worden. Laat de kinderen verdeeld over de ruimte staan met genoeg ruimte tussen hen in. Begeleid de kinderen met een rustige stem. Houdt elke keer een aantal seconden stil tussen de zinnen. Let goed op de houding van de kinderen en probeer hierop in te spelen door te benoemen hoe zij moeten staan. Gebruik de volgende instructie:
''Ga goed rechtop staan. Doe nu je ogen dicht. Voel even hoe je staat. Sta je nog rechtop, of is je rug krom. Voel hoe de onderkant van je voeten op de grond staan. Maak je rug lang en voel hoe je een paar centimeter langer wordt. Rol je schouders van voor naar achter en zorg dat ze weg zijn van je oren. Zorg dat er een lichte buiging in je knieën is. Je kin is licht ingetrokken. Je nek is lang. Voel hoe je handen hangen, knijp je in je handen of zijn ze ontspannen? – Even stilte -
Leg nu je hand op je buik, ongeveer bij je navel. Probeer je adem naar je navel toe te sturen. Je buik wordt groter als je inademt. Nu gaan we samen ademen. Bij 1 begin je met inademen. 1, 2, 3, 4 en uit 1, 2, 3, 4. – Even stilte en dan herhalen –
Hoe voel je je vandaag? Welke emoties zitten er in je lichaam en in je hoofd? Probeer die gevoelens alleen op te merken, je hoeft er niets mee te doen. Is het druk in je hoofd? Laat gedachten als wolken voorbij zweven. Je hoeft nu even aan niets te denken. – Even stilte –
Je hand ligt weer op je buik, ongeveer bij je navel. Probeer je adem naar je navel toe te sturen. Je buik wordt groter als je inademt. Nu gaan we samen ademen. Bij 1 begin je met inademen. 1, 2, 3, 4 en uit 1, 2, 3, 4. Adem rustig door.
Voor meer ontspanningsoefeningen kijk op www.verkenjegeest.nl

Bewegen, ja graag!

Beweging bij kinderen belangrijk voor hun lichamelijke en emotionele ontwikkeling. Daarom is het goed om een beweegactiviteit aan de kookles toe te voegen. Hieronder vind je verschillende beweegactiviteiten.
Dit zijn de beweegrichtlijnen voor kinderen van 4 tot 18 jaar:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- En: voorkom veel stilzitten.

Werkvorm 4 Ballonfeest

Benodigdheden
- Een grote ruimte waar kinderen kunnen rennen
- Voor alle kinderen één ballon
- Muziek

Hoe?
Blaas voor alle kinderen één ballon op. Als de muziek begint, gooi je alle ballonnen in de lucht. Vang één ballon en leg deze aan de kant. Nu is er eentje te weinig. Zolang de muziek aan staat, mogen de kinderen spelen met de ballonnen. Stopt de muziek? Dan moet je zo snel mogelijk een ballon vangen of pakken. Heb je geen ballon? Dan ben je af, maar mag je wel de volgende ballon kiezen die aan de kant moet worden gelegd. Wie de laatste ballon vangt, heeft gewonnen!

Werkvorm 5 Estafette

Benodigdheden
- Een lijn/streep
- Pion (om punt B aan te geven)
- Per variant (lees hieronder) attributen

Hoe?
Je hebt een beginpunt nodig waar je start (punt A). En een punt waar je naartoe moet rennen of lopen (punt B). Bedenk eerst wat je wilt doen. Spreek dit goed met de kinderen af. Maak dan twee rijen. In iedere rij staan evenveel kinderen. De voorste van iedere groep mag beginnen. Zorg dat beide groepen tegelijk starten. Je rent dan naar punt B en snel weer terug. Je tikt zo snel mogelijk de volgende in de rij aan. Die rent ook weer zo snel mogelijk naar punt B en terug, enzovoorts. Ben je geweest? Ga dan snel zitten. Zo zie je goed wie er als eerste klaar is.

Maak het spel uitdagender door:
- Op de heenweg achteruit te lopen en op de terugweg vooruit; te lopen met drie ballen in je handen die je door moet geven zonder ze te laten vallen
- Hinkelend heen en rennend terug
- Te springtouwen heen en terug
- Te lopen met een lepel met een ei erop
- Ski’s te maken van schoenendozen.

Of voeg hindernissen toe:
- Een doek om onderdoor te kruipen
- Een bank of stoel om een rondje
- Een kruiptunnel

Werkvorm 6 Rond de tafel

Benodigdheden
- Een grote tafel
- Een (voet)bal die goed stuitert
- Een touw

Hoe?
Zet een grote (eet)tafel midden in de ruimte. Zorg dat er genoeg ruimte is om er omheen te bewegen. Maak een ‘net’ met bijvoorbeeld een touw. Laat de kinderen om de tafel staan. Leg uit dat jullie ‘Rond de tafel’ gaan spelen. Kennen de kinderen dit spel? Leg uit dat het de bedoeling is dat de kinderen de bal met elke keer één stuiter terug spelen naar de overkant. Dan mogen ze door naar de andere kant van de tafel. Gaat het mis? Dan krijg je een strafpunt. Degene met de minste strafpunten wint! Daarna roep je ‘Rond de tafel!’ en begint het spel opnieuw.

Bijlage 1 Recepten

Couscous salade met verse geitenkaas

60 min.

Ingrediënten (12 p.s.)

600 gram volkoren couscous
2 groentebouillontablet met minder zout
4 gele paprika's
10 tomaten
6 stuks bosui
150 gram amandelen
5 appels
8 takjes bladpeterselie
2 limoenen
5 eetlepels olijfolie
500 gram verse geitenkaas

Benodigdheden

Kookpan
Saladekom
Snijdplank
Mes
Eetlepel

1. Bereid de bouillon in 1200 mL water. Meng de couscous met de bouillon in een saladekom en laat, afgedekt, 10 minuten staan.
2. Snijd ondertussen de gele paprika's en de pruimtomaten in blokjes.
3. Snijd de bosui in fijne ringen. Hak de amandelen grof.
4. Snijd de appel in kwarten, haal het klokhuis weg en snijd de appel in blokjes. Snijd de peterselie fijn.
5. Voeg de groenten, appel, bosui en de peterselie toe aan de couscous.
6. Snijd de limoen doormidden en pers het sap uit over de couscous.
7. Voeg de olijfolie toe aan de salade. Roer de salade goed door met een lepel.
8. Verbrokkel de geitenkaas. Strooi de geitenkaas over de salade.
9. Strooi als laatste de amandelen over de salade.

Voedingswaarden per portie: 657 kcal, 21 g eiwit, 60 g koolhydraten, 32 g vet, waarvan 9 g verzadigd vet, 11 g vezel, 1,8 g zout

Variatietip:

Aan de kinderen kan ook een groentevoorkeur gevraagd worden. De tomaat kan bijvoorbeeld vervangen worden door komkommer en rucola en kikkererwten kunnen worden toegevoegd.

Meesterlijke burgers

60 min.

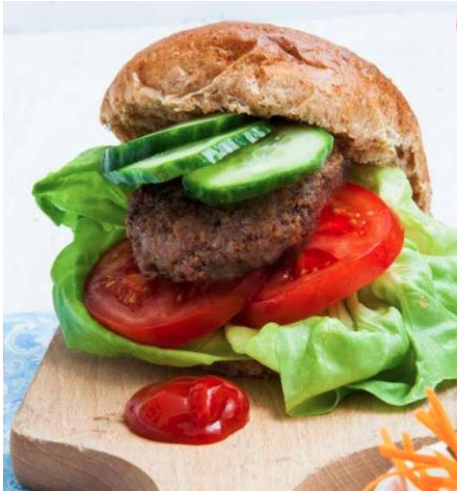
Ingrediënten (12 p.s.)

4 volkoren boterhammen
100 ml halfvolle melk
1 ui
500 gram mager rundergehakt
10 volkoren bolletjes
20 slabladen
4 tomaten
1 komkommer
2 eetlepels olie
10 eetlepels tomatenketchup

Benodigdheden

Mes
Kom
Bord
Plasticfolie
Theedoek
Koekenpan
Spatel

1. Snijd de kontjes van de boterhammen.
2. Scheur het brood in stukken en leg ze in een kom. Giet de melk over het brood.
3. Pel de ui en snijd hem in snippers.
4. Doe de uiensnippers, een mespuntje peper en het gehakt bij het geweekte brood. Kneed met je handen alles goed door elkaar.
5. Verdeel het gehakt in 10 gelijke stukjes. Maak er ballen van en druk ze plat tot ze ongeveer 2 centimeter dik zijn. Leg de hamburgers op een bord.
6. Dek de hamburgers af met plasticfolie. Zet het brod 15 minuten in de koelkast.
7. Snijd de bolletjes doormidden.
8. Was de slabladen. Laat de sla in een schone theedoek drogen.
9. Was de tomaten en snijd ze in plakken.
10. Was het stuk komkommer en snijd in plakken.
11. Verwarm de koekenpan met de olie op halfhoog vuur.
12. Bak de hamburgers ongeveer 3 minuten aan één kant. Keer ze met een spatel en bak ze nog 3 minuten verder gaar en bruin.
13. Beleg de broodjes met sla, tomaat, plakjes komkommer en een hamburger. Doe er een beetje tomatenketchup bij.



Voedingswaarden per portie: 640 kcal, 45 g eiwit, 50 g koolhydraten, 25 g vet, waarvan 7 g verzadigd vet, 10 g vezel, 30 g groente, 1,95 g zout

Variatietip:

Vervang het rundergehakt door 1 pot of 1 blik uitgelekte bruine bonen of kidneybonen

Roti met sperziebonen en kerrie-ei

60 min.

Ingrediënten (12 p.s.)

1250 g kruimige aardappelen
5 stuks knoflook
2,5 theelepels gemalen komijn
4 theelepels gemalen kurkuma
10 mini volkoren wraps
10 stuks eieren
1000 g sperziebonen
5 pruimtomaten
4 eetlepels olijfolie

Benodigdheden

Kookpan
Oven
Mes
Hapjespan of wokpan
Aluminiumfolie

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil ondertussen de aardappelen en snijd in grove stukken.
2. Zorg dat de aardappelen ruim onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de aardappelen in 12-15 minuten gaar. Kook de eerste 7 minuten de eieren met de aardappelen mee. Haal daarna de eieren uit de pan en laat ze schikken onder koud water.
3. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd de sperziebonen in 3 gelijke stukken. Pers of snijd de knoflook fijn. Snijd de pruimtomaten in blokjes.
4. Giet de aardappelen af als ze gaar zijn en laat zonder deksel uitstomen
5. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de knoflook 1 minuut aan. Voeg de sperziebonen toe en roerbak 10-12 minuten.
6. Voeg de pruimtomaten, kurkuma en komijn toe aan de pan. Roer dit door elkaar. Voeg 400 mL water toe aan de pan. Laat dit 5-8 minuten zachtjes koken zonder deksel.
7. Verpak de wraps in aluminiumfolie en verwarm 3-4 minuten in de oven. Pel ondertussen de eieren en snijd doormidden.
8. Verdeel de pan met sperziebonen en tomaat samen met de aardappelen en het ei over de wraps.

Voedingswaarden per portie: 419,5 kcal, 13,5 g eiwit, 47 g koolhydraten, 18,5 g vet, waarvan 4,1 g verzadigd vet, 7,5 g vezel, 0,80 g zout

Spaghetti met tomaat en Italiaanse kruiden

60 min.

Ingrediënten (12 p.s.)

8 stengels bleekselderij
4 rode paprika's
2 uien
2 tenen knoflook
2 blikken tomatenblokjes
4 theelepels Italiaanse kruiden
500 gram volkoren spaghetti
150 gram walnoten
10 eetlepels geraspte 30+ kaas

Benodigdheden

Mes
Snijdplank
Kookpan
Braadpan

1. Was de bleekselderij en de paprika.
2. Snijd de bleekselderij in kleine blokjes. Snijd de steel en zaadlijsten van de paprika weg en vervolgens in kleine blokjes.
3. Pel de ui en snijd in snippers.
4. Snijd het vliesje van de knoflook. Snijd het teentje knoflook klein.
5. Brengt een grote pan met water en 2 theelepels zout aan de kook.
6. Verwarm olie in een braadpan.
7. Bak de snippers ui in de olie heel zacht.
8. Voeg de knoflook, bleekselderij en paprika toe en bak de groente 2 minuten mee.
9. Voeg de tomatenblokjes met de Italiaanse kruiden toe aan de pan.
10. Doe de deksel op de pan en laat het 3 minuten zachtjes koken.
11. Zet de spaghetti in het kokende water. Kook de spaghetti gaar zonder deksel volgens de gebruiksaanwijzing van de verpakking.
12. Breek de walnoten in kleine stukjes.
13. Giet de spaghetti af.
14. Serveer de spaghetti met de tomatensaus, walnoten en geraspte kaas.

Voedingswaarden per portie: 456 kcal, 18 g eiwit, 40 g koolhydraten, 25 g vet, waarvan 6 g verzadigd vet, 8 g vezel, 200 g groente, 1,95 g zout

Variatietip:

Bleekselderij heeft een sterke smaak en zullen sommige kinderen misschien niet lekker vinden. Laat de kinderen eerst een klein stukje proeven. Ook is het bij dit recept mogelijk om de bleekselderij te vervangen door 1 wortel te snijden in kleine stukjes.

Wrap met gerookte zalm

30 min.

Vis

Ingrediënten (12 p.s.)

10 volkoren wraps
1 komkommer
200 gram roomkaas light
200 gram gerookte zalm
4 eetlepels olijfolie

Benodigdheden

Mes
Borden

1. Was de komkommer en snijd hem doormidden. Snijd beide helften in de lengte in kleinere stukjes.
2. Bestrijk de wraps met de roomkaas.
3. Verdeel de zalm over de wraps.
4. Leg de komkommer reepjes op de wrap.
5. Rol de wraps op.

Voedingswaarden per portie: 290 kcal, 15 g eiwit, 40 g koolhydraten, 9 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 2 g vezel, 2 g zout

Variatietip:

Dit recept zijn veel variatiemogelijkheden. De wrap kan verder ook belegd worden met bijvoorbeeld sla, tomaat, radijs of andere groente. Of gebruik halal kip of tonijn.

Om de wrap vegetarisch te maken, kan de zalm vervangen worden door avocado.

Penne in tomatensaus

45 min.

Ingrediënten (12 p.s.)

1 pak volkoren Penne (a 500 g)
4 blikjes tomatenblokjes (a 400 g)
2 grote uien
3/4 teentjes knoflook
4 el olijfolie
4 bolletjes mozzarella (a 125 g)
2 zakjes verse basilicum (30 g)
Zout
Peper

Benodigdheden

Pan
Snijmes
Snijdplank
Braadpan
Spatel
Bakje

1. Kook de penne volgens de gebruiksaanwijzing.
2. Laat de tomatenblokjes uitlekken en vang de vocht op.
3. Pel de ui en knoflook en snijd in snippers.
4. Verhit de olie in een braadpan. Fruit de ui en knoflook ca. 2 minuten.
5. Voeg de tomatenblokjes toe en kook zachtjes.
6. Snijd de mozzarella in blokjes.
7. Snijd de basilicumblaadjes grof en voeg deze samen met de mozzarella toe aan de tomatensaus. Al roerend nog ca. 1 minuut goed verwarmen.
8. Als de saus te dik is kan je wat tomatensap toevoegen tot de gewenste dikte is bereikt.
9. Op smaak brengen met zout en peper. Eet smakelijk!

Voedingswaarden portie: 588 kcal, 20 g eiwit, 80 g koolhydraten, 20,8 g vet

Pannenkoekenspiesjes met fruit

60 min.

MELK

Ingrediënten (12 p.s.)

150 gram volkorenmeel
2 eieren
400 ml halfvolle melk
Olijfolie
¼ meloen
20 aardbeien
3 kiwi's

Benodigdheden

Mes
10 satéprikkers
Koekenpan

1. Mix het volkorenmeel met de eieren en de melk tot een beslag.
2. Verhit een beetje olie in een koekenpan en bak 8 pannenkoeken.
3. Laat de pannenkoeken afkoelen, rol ze op en snijd ze in 5 rolletjes.
4. Snijd de meloen in 20 blokjes.
5. Snijd de kroontjes van de aardbeien af.
6. Schil de kiwi en snijd elk in 8 stukjes.
7. Neem een satéprikker en prik er een rolletje, een stukje meloen, een aardbei, een rolletje, een stukje kiwi aan.

Voedingswaarden per portie: 140 kcal, 4 eiwit, 18 g koolhydraten, 3 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet,

Variatietip:

Met fruit kan bij dit spiesje gevarieerd worden. Zo kunnen bijvoorbeeld ook banaan, druiven, blauwe bessen en frambozen op het spiesje geprikt worden.

Paprikasoep

45 min

Ingrediënten (12 p.s.)

12 rode paprika's
2 middelgrote uien
3/4 tenen knoflook
15 gram verse tijm
4 el milde olijfolie
1,6 liter water
Zwarte peper
Zout

Benodigdheden

Snijmes
Snijdplank
Soeppan
Staafmixer

1. Snijd de paprika's in vieren. Verwijder de zaadlijsten. Snijd de kwarten in blokjes.
2. Snipper de ui.
3. Snijd de knoflook fijn.
4. Ris de blaadjes van de takjes tijm.
5. Verhit de olie in een soeppan. Fruit de ui en knoflook hierin 3 minuten op middelhoog vuur.
6. Schep de paprika erdoor en bak 2 minuten mee.
7. Voeg het water en de tijmblaadjes toe.
8. Breng aan de kook en laat op laag vuur 15 minuten koken.
9. Pureer de soep glad met een staafmixer.
10. Breng op smaak met gemalen zwarte peper en eventueel zout.

Voedingswaarden per portie: 112 kcal, 2,4 g eiwit, 11,2 g koolhydraten, 5,6 g vet, waarvan 0,8 g verzadigd vet, 4 g vezel, 1,04 g zout

Wortelsalade

15 min

Ingrediënten (12 p.s.)

1.25 kilo wortels
5 eetlepels citroensap
2 eetlepels suiker
5 sinaasappels
2 bakjes bieslook
20 sneetjes volkorenbrood
Halvarine

Benodigdheden

Mes
Rasp
Schaal
Lepel
Schaar

1. Schrap met een mesje het buitenste laag van de wortel. Snijd de boven- en onderkant van de wortel.
2. Was de wortel.
3. Rasp de wortel boven een kom.
4. Doe de geraspte wortel in een schaal.
5. Breng de geraspte wortel op smaak met wat citroensap en suiker.
6. Schil de sinaasappel dik.
7. Snijd de sinaasappel in kleine stukjes. Meng de sinaasappelstukjes door de geraspte wortel
8. Was de sprieten bieslook.
9. Knip het bieslook in kleine stukjes.
10. Meng het bieslook door de wortel.
11. Besmeer de boterhammen dun met halvarine.
12. Serveer het brood bij de wortelsalade

Voedingswaarden per portie: 180 kcal, 7 g eiwit, 32 g koolhydraten, 2 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 7 g vezel, 125 g groente, 0 g zout

Sweet Fries

45 min.

Ingrediënten (12 p.s.)

2 kilo zoete aardappel
4 tl uienpoeder
4 tl knoflookpoeder
4 tl paprikapoeder
4 el olijfolie
Zout
1 fles ketchup
1 fles yoghurt

Benodigdheden

Oven
Bakpapier
Bakplaat
Schilmes
Snijmes
Snijplank
Lepel

1. Verwarm de oven voor op 230 graden Celsius.
2. Was de aardappelen. Snijd in dikke frites en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Bestrooi met het uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en eventueel zout.
4. Besprenkel met de olijfolie en schep om, zodat alles gelijkmatig is verdeeld.
5. Bak de frites in het midden van de oven in ca. 30 min gaar. Schep elke 10 minuten om.
6. Serveer de frites met een beetje saus.

Voedingswaarden per portie: 224 kcal, 2,4 g eiwit, 36,8 g koolhydraten, 6,4 g vet, waarvan 0,8 g verzadigd vet, 4 g vezel, 0,2 g zout

Olijventapenade

10 min.

Ingrediënten (12 p.s.)

300 g olijven met knoflook
2 el kappertjes
1 tl gedroogde oregano
3 takjes verse peterselie
6 semi-zongedroogde tomaten
2 el olijfolie
Peper
Stokbrood

Benodigdheden

Hoge beker
Staafmixer
Mes

1. Doe de olijven en knoflook uit het bakje met de kappertjes en oregano in een hoge beker.
2. Haal de blaadjes van de peterselie en voeg deze met de tomaten en olie toe aan de olijven.
3. Pureer met de staafmixer tot een grove tapenade.
4. Breng op smaak met peper en smeer het op je stokbrood. Eet smakelijk!

Voedingswaarden per portie: 96 kcal, 0,8 g eiwit, 1,6 g koolhydraten, 9,6 g vet, waarvan 0,8 g verzadigd vet, 1,6 g vezel, 1,25 g zout

Hummus

15 min.

Ingrediënten (12 p.s.)

700 gram biologische kikkererwten in pot
1 citroen
2 teentjes knoflook
6 el tahin sesampasta
1 tl zout
10 el water
2 el olijfolie
1 tl milde paprikapoeder
2 pakken volkoren soepstengels

Benodigdheden

Snijmes
Snijdplank
Hoge beker
Staafmixer
Kom

1. Spoel de kikkererwten af onder koud stromend water en laat uitlekken.
2. Pers de halve citroen uit en snijd de knoflook fijn.
3. Houd 1 el kikkererwten apart (per 4 personen).
4. Doe de rest in een hoge beker, voeg het citroensap, de knoflook, tahin, het zout en het water toe.
5. Pureer met de staafmixer tot een gladde hummus.
6. Schep de hummus in een kom. Besprenkel met de olijfolie en bestrooi met de paprikapoeder en apart gehouden kikkererwten.
7. Nu kun je je soepstengel in de hummus dippen en eet smakelijk maar!

Voedingswaarden: 140 kcal, 5,6 eiwit, 8 g koolhydraten, 8,8 g vet, waarvan 1,6 g verzadigd vet, 4 g vezel, 0,5 g zout

Bijlage 2 Werkvormmaterialen

1. Thema's 1 en 3
Waar en niet waar-kaarten

WAAR

NIET WAAR

2. Thema 1 Groente
Werkvorm 4 Groentequiz

1. Vroeger bewogen mensen meer dan nu.
Waar.
Vroeger bewogen mensen veel meer dan nu. Dit komt omdat mensen vroeger vaak buiten werkten op het platteland of juist hard moesten werken in de fabriek. Nu wordt heel veel door de computer gedaan en kunnen mensen steeds vaker op een stoel blijven zitten. Daardoor bewegen mensen nu minder.

2. Als je een zak friet met mayonaise op hebt moet je als kind 230 minuten bewegen om het te verbranden.
Waar.
Dit klopt! Lang he?! Dit komt omdat friet met mayonaise heel veel vet bevat. En je lichaam doet er lang over om al dat vet te verbranden.

3. In Nederland zijn meer dan 1 miljoen mensen lid van een voetbalvereniging.
Waar.
Veel he?! Voetbal is ook de meest populaire sport.

4. Eén stuk fruit per dag is voldoende voor de hele dag.
Niet waar.
Helaas, je moet 2 stuks fruit op een dag eten, maar dan moeten dit wel grote stukken fruit zijn, zoals een appel, banaan of een peer. Aardbeien, mandarijnen en druiven zijn kleine soorten fruit, hier moet je dus meer van eten om genoeg binnen te krijgen.

5. Hoe meer je rent en springt als je jong bent, hoe sterker je botten worden.
Waar.
Beweging heeft invloed op de sterkte van je botten. Hoe meer je rent en springt als je jong bent, hoe sterker je botten worden.

7. Als je drie weken ziek in bed hebt gelegen, is je spiermassa met 20% verminderd.
Waar.
Als spieren niet worden gebruikt, nemen de spiervezels af in dikte en daardoor neemt de kracht van de spieren af. Er gaan geen spiervezels verloren, dus later kun je door training alles in halen.

8. Je lichaam bestaat voor 40% uit water.
Niet waar.
Je lichaam bestaan voor 70% uit water. Je zweet en plast daarom moet je dat aanvullen met water.

9. In Extran drink zitten meer dan 10 suikerklontjes.
Waar.
14 suikerklontjes. Om dit te verbranden moet je 120 minuten wandelen of 71 minuten fietsen. In een flesje AA zitten 18,5 suikerklontjes.

10. Een blikje cola zitten meer dan 5 suikerklontjes.
Waar.
7 suikerklontjes. Om dat te verbanden moet je 56 minuten wandelen of 33 minuten fietsen.

11. Na het sporten kun je beter een energiedrankje nemen dan water om je energie aan te vullen.
Niet waar.
Het water en een stuk fruit of een bruine boterham geeft gezondere energie.

12. Als je 1 klein zakje chips (25 gram) hebt gegeten, moet je 15 minuten fietsen om de energie die je hebt binnengekregen weer te verbranden.
Niet waar.
40 minuten fietsen.

13. Om een pakje Vifit te verbranden moet je 20 minuten fietsen of 40 minuten wandelen.
Niet waar.
Je moet 70 minuten fietsen of 116 minuten wandelen. Er zitten 10,5 suikerklontjes in.

14. Een kind dat water gaat drinken in plaats van gezoete dranken voelt zich fitter en beter dan een kind dat wel gezoete drank blijft drinken.
Waar.
Door het suiker in de drankjes voel je je minder fit en energiek. Ook kun je van gezoete dranken gaatjes in je tanden krijgen.

15. De hoogste band bij judo is de gele band.
Niet waar.
De zwarte band is de hoogste kleur. Des te donkerder de kleur van de band, des te beter je bent.

16. Hoe meer je rent en springt als je jong bent, hoe sterker je botten worden.
Waar.
Het is belangrijk voor je botten om belast te worden zodat ze sterk blijven. Rennen en springen is daar zeker goed voor!

17. Er zit geen suiker in diksap limonade.
Niet waar.
Er zit wel suiker in. Kies daarom liever voor water of thee.

18. Een kameel kan 90 liter water drinken in 10 minuten.
Waar.
Een kameel kan water opslaan in de bulten op zijn rug.

19. Van bewegen en sporten word je blij.
Waar.
Bijvoorbeeld doordat je lichaam harder gaat werken tijdens het bewegen, komen er stoffen vrij die je een fijn gevoel geven.

3. Thema 2 Schijf van Vijf
Werkvorm 1 Kiezen!

Thema Schijf van Vijf

Werkvorm 1 Kiezen!

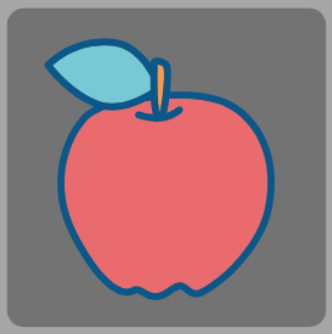
Aardappel

Pizza

Wortel

Croissant

Patat



Appel

Pannenkoek

Kiwi

Volkorenbrood

4. Thema 2 Schijf van Vijf
Werkvorm 3 Koolhydratentest

1. Hoeveel opscheplepels aardappelen, zilvervliesrijst of volkorenpasta heb je elke dag nodig om gezond te blijven als je in groep 7 of 8 zit?
A. 1 tot 2 opscheplepels
B. 2 tot 3 opscheplepels
C. 3 tot 5 opscheplepels

Goede antwoord:
C. 3 tot 5 opscheplepels. Eén opscheplepel of één kleine aardappel is ongeveer 60 gram. Een opscheplepel is dus wat groter dan een eetlepel maar wel kleiner dan een soeplepel. Een leerling uit groep 7 of 8 heeft elke dag dus ongeveer 180- 300 gram aardappelen, rijst of pasta nodig.

2. Koolhydraten zijn belangrijk omdat ze het lichaam energie geven maar ook omdat producten met koolhydraten veel vezels bevatten. Waarom zijn vezels belangrijk voor het lichaam?
A. Vezels geven je een vol gevoel.
B. Vezels zetten je darmen aan het werk en zorgen dat je goed naar de wc kunt.
C. Antwoord a en b zijn allebei juist.

Goede antwoord:
C. Vezels geven je een vol gevoel, dit volle gevoel noemen we verzadiging. Daarnaast zorgen vezels er dus ook voor dat je goed kan poepen.

3. Wat is couscous?
A. Groente
B. Fruit
C. Een graanproduct

Goede antwoord:
C. Een graanproduct. Couscous bestaat uit kleine korrels gemaakt van tarwemeel en water. Volkoren couscous hoort daarom ook in het koolhydraatvak van de Schijf van Vijf thuis.

4. Wat hoort niet in het koolhydraatvak van de Schijf van Vijf?
A. Pompoen
B. Brood
C. Aardappelpuree

Goede antwoord:
A. Pompoen. Pompoen is een groente. Het koolhydraat vak bevat aardappelen, pasta, rijst en brood.

5. Rijst wordt in Nederland op de akkers verbouwd.
A. Waar
B. Niet waar

Goede antwoord:
A. Niet waar. Rijst groeit niet in Nederland. De helft van alle rijst op aarde komt uit China en India.

6. Je kunt beter zo min mogelijk koolhydraten eten want ze maken je dik.
A. Waar
B. Niet waar

Goede antwoord:
B. Niet waar. Koolhydraten zijn juist een belangrijke bron van energie voor het lichaam. Als je meer koolhydraten eet dan je verbrandt, dan kun je inderdaad aankomen in gewicht. Maar koolhydraten zelf zijn niet de dikmakers.

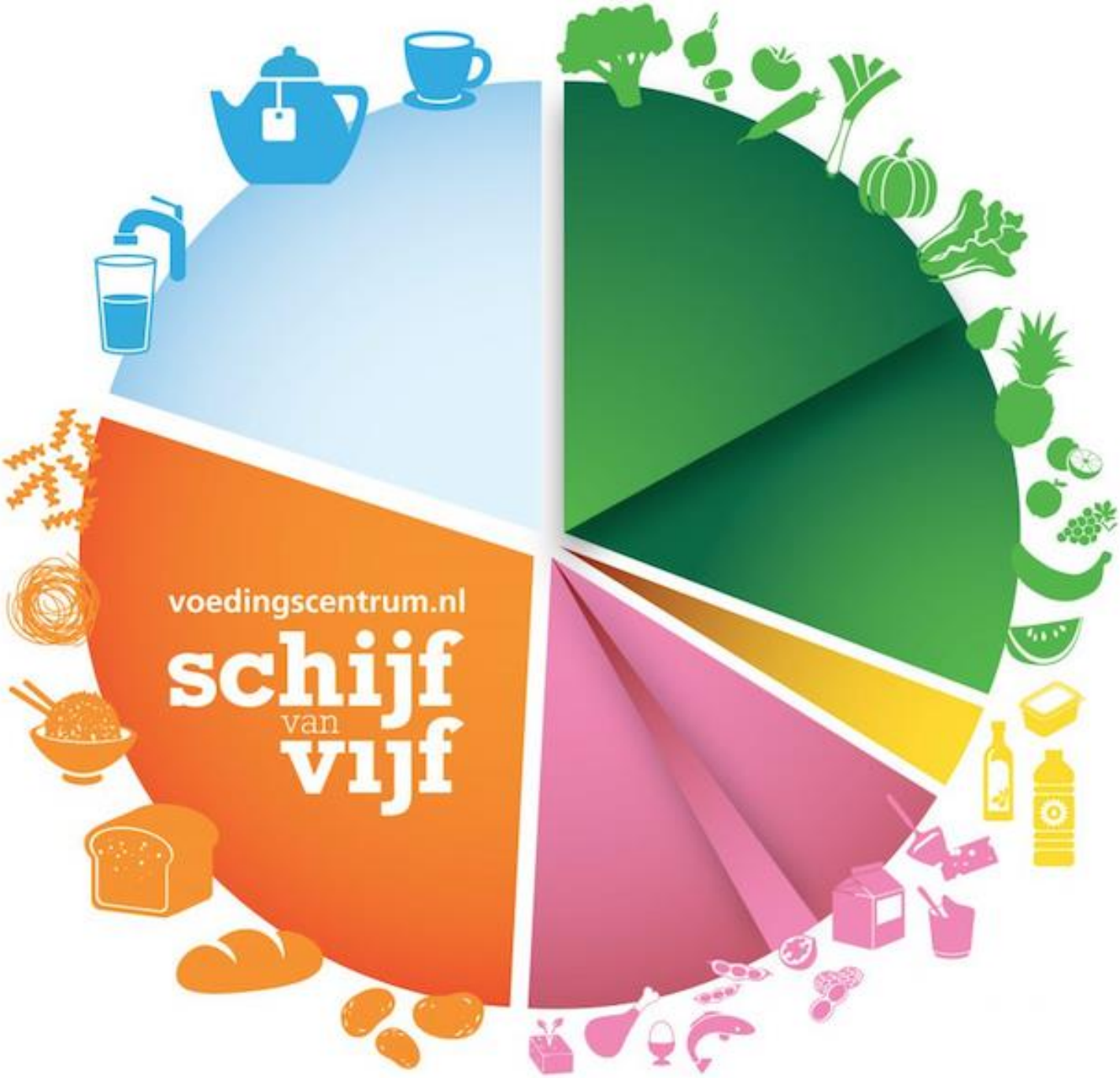
7. Koolhydraten geven het lichaam energie. Hoe wordt deze energie gemeten?
A. Watt
B. Gram
C. Calorieën

Goede antwoord:
C. Calorieën. Calorie is een maat voor de hoeveelheid energie. De hoeveelheid energie in eten wordt dus berekend in calorieën. 1000 calorieën zijn 1 kilocalorie. Op een verpakking van eten staat altijd hoeveel energie er in zit. Dat staat er vaak in (kilo)calorieën maar ook in joule. 1 Kcal = 4184 joule. Tip: Laat het de kinderen zien op het etiket.

8. Precies zoveel koken als dat je nodig hebt, is niet makkelijk. Jaarlijks gooien we daardoor veel eten in de afvalbak. Een inschattingsvraag!
Hoeveel kilo eten gooit iedere Nederlander jaarlijks in de vuilnisbak?
A. 15 kilo
B. 25 kilo
C. 50 kilo

Goede antwoord:
C. 50 kilo. Iedere Nederlander gooit jaarlijks 50 kilo eten weg, dat is gelijk aan ongeveer 155 euro. Alle huishoudens samen verspillen wel 800 miljoen kilo voedsel per jaar. Dat zijn 100.000 vuilniswagens vol! Vooral de verspilling van rijst en pasta is groot doordat mensen lastig kunnen inschatten hoeveel ze ervan nodig hebben.

5. Thema 2 Schijf van Vijf
Werkvorm 4 Plaats Het Raak!
(Gebruik de poster Schijf van Vijf)

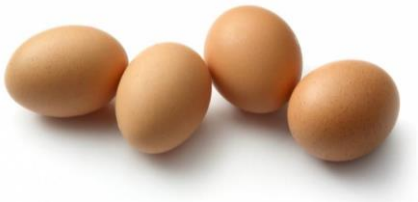


Beltine
Verse
Geitenkaas
Ziegenfrischkäse
Schuifjes
Scheiben
100%
Hollands
125 g e

VOLKOREN
COUSCOUS

6
STUKS
TORTILLA
VOLKOREN
Wraps

Light
PHILADELPHIA
PHILADELPHIA



PLANET PROOF
Campina
halfvolle
melk
1L

6. Thema 3 Slaap en beweging
Werkvorm 1 Slaapquiz

1. Kinderen tussen de 8 en 12 jaar hebben ongeveer 9 uur slaap nodig per nacht.
Niet waar.
Zij hebben 10-11 uur slaap nodig. In je slaap wordt de dag verwerkt in je hersenen, waardoor je ‘s ochtends uitgerust wakker kunt worden.

2. Door ’s avonds naar beeldschermen te kijken val je slechter in slaap.
Waar.
Het blauwe licht van deze apparaten maken de hersenen actief en wakker en zorgt ervoor dat inslapen moeilijker wordt voor kinderen.

3. Van veel bewegen overdag kom je moeilijk in slaap.
Niet waar.
Veel bewegen zorgt er juist voor dat je beter slaapt.

4. Je hebt meer honger nadat je te weinig geslapen hebt.
Waar.
Door te weinig slapen raken de hormonen in je lichaam verstoord en daardoor denk je dat je vaak honger hebt.

5. Het maakt niet uit als je elke avond op een andere tijd naar bed gaat.
Niet waar.
Door een vaste bedtijd went je lichaam aan wanneer je moet gaan slapen. Daardoor kun je beter slapen en voel je je de volgende dag beter.

6. Een vaste avondroutine helpt om beter te slapen.
Waar.
Door elke avond hetzelfde te doen went je lichaam aan wanneer je moet gaan slapen. Daardoor kun je beter slapen.

7. Door genoeg te slapen kun je je op school beter concentreren.
Waar.
Doordat je hersenen tijdens het slapen zijn uitgerust kun je je de volgende dag weer goed concentreren.

8. Door het drinken van energiedrank slaap je slechter.
Waar.
Door het stofje cafeïne blijven je hersenen actief en word je niet rustig om goed te kunnen slapen.

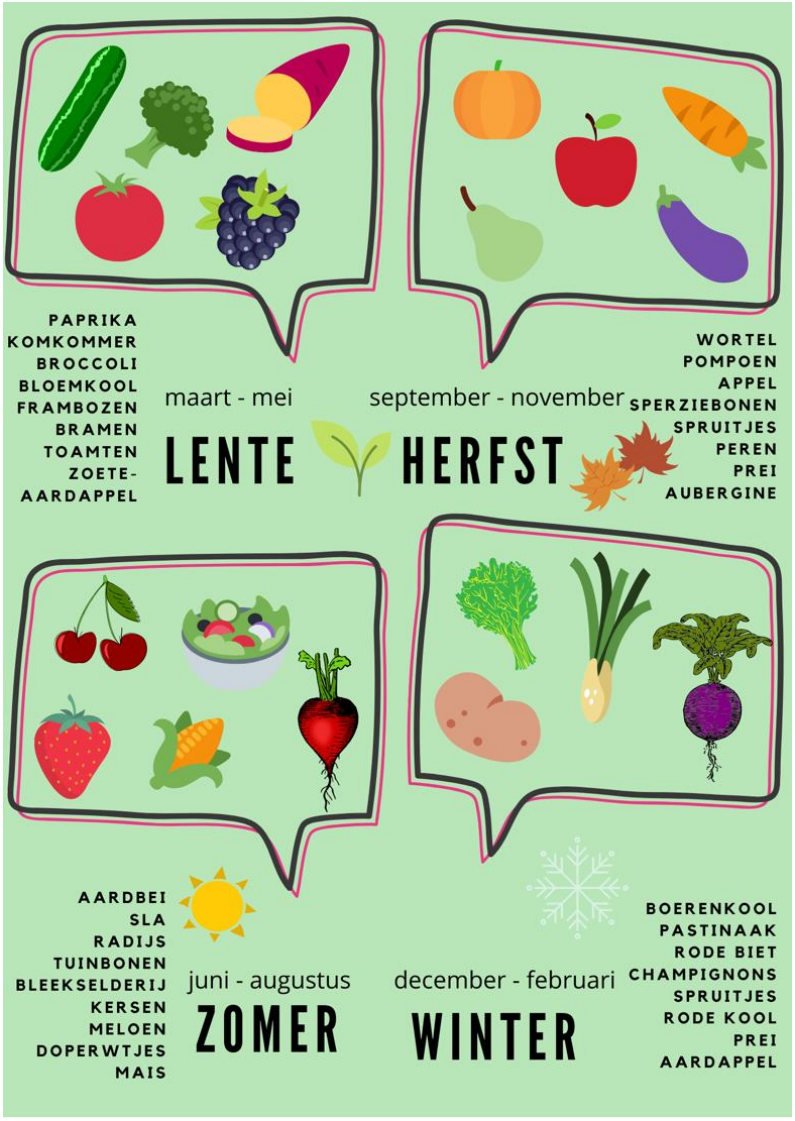
9. Je vergeet 90% van je dromen.
Waar.
5 minuten nadat je bent opgestaan ben je de helft van je dromen vergeten en 10 minuten nadat je bent opgestaan ben je 90% vergeten.

10. Niet iedereen droomt.
Niet waar.
Iedereen droomt, alleen kunnen veel mensen hun dromen niet herinneren.

Bijlage 3 Tips boodschappen doen

Voor elke kookles moeten boodschappen gedaan worden. Om dit iets makkelijker en leuker te maken komen hier een paar tips.

1. Laat de kinderen helpen met het bedenken van het recept en het maken van de boodschappenlijst.
2. Check je basisproducten, sommige producten kunnen vaker gebruikt worden en hoeven dus niet dubbel gehaald te worden.
3. Maak een logische route door de winkel tijdens het boodschappen doen. Sluit hierop je boodschappenlijstje aan. Als je bijvoorbeeld als eerste langs de groente loopt, zet dan de groente bovenaan je lijstje.
4. Kies seizoenproducten. Deze zijn vaak ook goedkoper of in de aanbieding in dit seizoen. Seizoenproducten variëren, waardoor de kinderen ook telkens weer kennis maken met nieuwe groenten.
5. Bereken van tevoren hoeveel van elk product gehaald moet worden. De recepten zijn gebaseerd voor groepen van 10 kinderen en twee volwassenen.



DRANKEN ZONDER SUIKER

Je lichaam heeft vocht nodig, maar extra suiker? Dat niet! Daarom vind je in de Schijf van Vijf de dorstlessers zonder suiker:
Water of thee.

Je verliest water als je bijvoorbeeld gaat plassen. Hierdoor voer je afvalstoffen af en blijf je netjes op temperatuur. Wat je aan water verliest vul je vooral aan door te drinken.

Je kan water een lekker smaakje geven door bosbessen, citroen, sinaasappel, aardbeien of zelfs komkommer in je glas te doen!

VOORAL VOLKOREN

Brood, graanproducten en aardappelen: Lekker volkoren. In dit vak spelen volkoren producten de hoofdrol, zoals volkorenbrood, havermout, volkoren pasta, volkoren couscous en zilvervliesrijst.

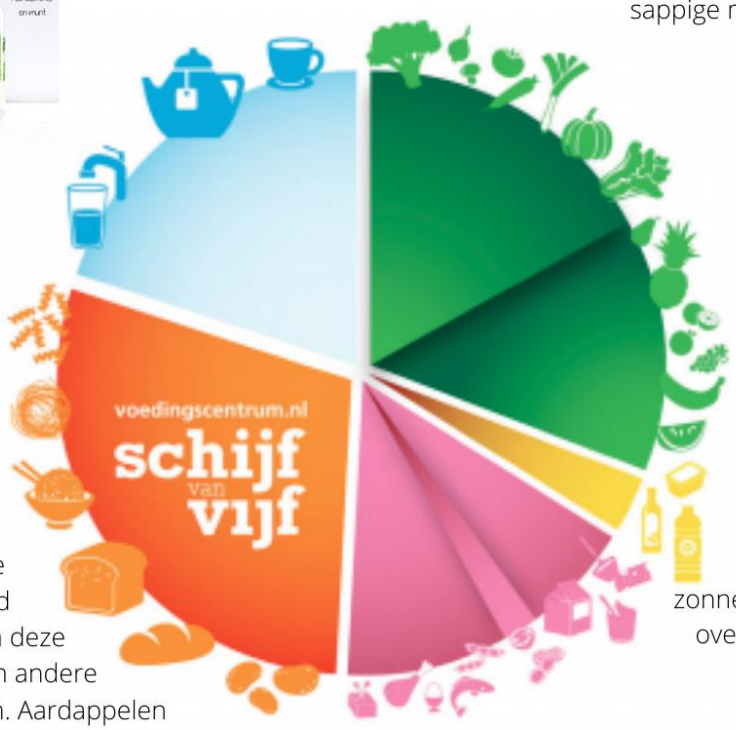
Door voldoende uit dit vak zorg je al voor een gezonder hart en word je minder snel ziek! Verder zorgen deze boterhammen voor veel vezels en andere belangrijke stoffen voor je lichaam. Aardappelen zijn ook een goede aanvulling op de graanproducten.

TIP
Vervang je witte boterham met hagelslag eens door de volkoren variant met 100% pindakaas en een banaan. Daar word je lichaam blij van!

VARIËREN MET VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI

Meer plantaardig en minder vaak vlees eten: In deze groep draait het om afwisseling tussen dierlijke en plantaardige producten.

Waarom? Vaker plantaardig eten is goed voor het milieu én voor jezelf. Noten, vis en peulvruchten zijn goed voor je hart en bloedvaten. En in vlees en ei zitten veel goede stoffen waardoor je genoeg energie hebt.



ELKE DAG 250 GRAM GROENTE

In de Schijf van Vijf staan alle verse en voorgesneden groente, maar ook de diepvriesgroente en groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker en zout.

Groente en fruit hebben niet voor niets een gezonde uitstraling. Eet je er genoeg van, dan word je minder snel ziek en ze zijn goed voor je hart!

50 gram groente is: 5 snackworteltjes, 3 plakjes komkommer of 6 stukjes paprika

ELKE DAG 2 PORTIES FRUIT

Vers en gesneden fruit verdienen een plek in de Schijf van Vijf. Ook gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker kan erbij (maximaal een handje per dag).

Op de fuitafdeling valt genoeg te proeven: sappige meloen, een friszuur appeltje, zoete banaan.

SMEREN EN BAKKEN MET ONVERZADIGD VET

Groente gebakken in wat zonnebloemolie, olijfolie gesprenkeld over de salade of halvarine voor op brood. Ons lichaam heeft die onverzadigde vetten nodig.

TIP
Vervang roomboter door halvarine

ELKE DAG ZUIVEL, MELK, YOGHURT EN KAAS

Melk, yoghurt, kwark en kaas worden vaak gegeten in Nederland. Dat is heel goed! Zuivel zorgt voor vitamines en mineralen die jouw lichaam nodig heeft.

Halfvolle en magere varianten staan in de Schijf van Vijf, deze bevatten niet te veel vet. In de Schijf staan magere en halfvolle melk, karnemelk, magere en halfvolle yoghurt, magere kwark, 30+ kaas, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella en verse geitenkaas.

ELKE DAG EEN HANDJE NOTEN

Geniet elke dag van een handje ongezouten noten, zoals pinda's, amandelen, walnoten, cashewnoten en hazelnoten.

Je kan bijvoorbeeld een handje noten door de yoghurt, door de salade of door het avond eten doen.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen 9-13 jaar

Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit
Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een extra portie noten naast je dagelijkse porite en 3-4 eiren per week

gram groente	150-200	150-200
porties fruit	2	2
bruine of volkoren boterhammen	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graan-producten of kleien aardappelen	4-5	3-5
porties*	1	1
gram ongezouten noten	25	25
porties zuivel	3	3
gram kaas	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	45	40
liter vocht	1-1,5	1-1,5

*Hierbinnen is variëren belangrijk. **Elke week** bijvoorbeeld:

gram vis	100	100
opscheplepels peulvruchten	2	2
gram vlees	max. 500	max. 500
eieren	2-3	2-3

De Schijf van Vijf: goed voor jou en de wereld!
Zoals een auto benzine nodig heeft om te rijden, heeft jouw lichaam brandstof nodig om te denken, te leren, te rennen en te spelen. Die brandstof haal je uit eten. Koolhydraten, vetten en eiwitten zijn de brandstof voor je lichaam. Vooral koolhydraten en vetten geven je energie. De eiwitten zorgen ervoor dat je spieren sterk blijven.

Dan heb je nog vitamines, mineralen en spoorelementen. Deze zijn zo klein dat je ze niet kan zien. Er zit geen energie in, maar je hebt ze wel nodig! Bijvoorbeeld om je hart, lever, hersenen, maag en darmen te laten werken. En om goed te groeien.

Je lijf gaat je hele leven mee, daar wil je zo goed mogelijk voor zorgen. De Schijf van Vijf bestaat uit producten die goed zijn voor je lichaam. Ze verkleinen de kans op ziekten en je krijgt alle stoffen binnen die je nodig hebt waardoor jij goed groeit, sterk wordt en gezond blijft. Bovendien helpt de Schijf van Vijf om duurzamer te eten doordat je veel verschillende dingen eet, je niet meer eet dan je nodig hebt, je minder vlees eet en je vaker kiest voor groente uit het seizoen, noten en en peulvruchten. Deze keuzes zorgen ervoor dat je niet alleen goed voor jezelf zorgt, maar ook goed voor het milieu en de dieren!

Regels

5 regels voor gezond eten en bewegen

1. Eet gevarieerd
Om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die je nodig hebt, is het belangrijk dat je niet steeds dezelfde dingen eet. In elke soort fruit zitten bijvoorbeeld net iets andere goede stoffen. Eet naast aardappelen ook eens pasta of rijst en wissel af tussen verschillende soorten vlees, vis en vegetarisch.

2. Eet niet te veel en beweeg
Zo groei je in de lengte en niet in de breedte. Als je voor de tv of achter de computer zit, zit je stil. Als je buiten speelt, beweeg je bijna altijd meer. En bewegen is goed voor je. Je voelt je fit en je wordt minder snel te zwaar. Daarom hoort bewegen bij eten en staat het dus ook in de regels van de Schijf van Vijf.

3. Eet minder verzadigd vet
Vet staat in de Schijf en heb je dus nodig. Wel maakt het uit welke soort. Het ezelsbruggetje daarvoor is: onverzadigd vet is oké, verzadigd vet is verkeerd. Bakken met vloeibare vetten zoals olie is gezonder dan bakken in vaste margarine uit een pakje. Ook in vis zit goed vet.

4. Eet veel groente, fruit en brood
Zo krijg je veel belangrijke stoffen binnen, die genoeg vullen maar niet te veel calorieën hebben.

5. Eet veilig
Veilig eten betekent bijvoorbeeld dat je geen bedorven eten neemt. En dat er geen viezigheid, bijvoorbeeld van het buitenspelen, op je eten komt. Daarom is handen wassen voor het eten zo belangrijk.

Producten die niet in de Schijf van Vijf staan:
- Tussendoortjes zoals koekjes, snoepjes, frisdrank en chips.
- Producten zoals witbrood, witte pasta en rijst, sauzen, vleeswaren, pizza, zoet broodbeleg en vla.

Deze producten bevatten te veel zout, suiker of verzadigd vet, of hebben maar weinig vezels, die jij nodig hebt voor een goede werking van je darmen. Ze mogen af en toe wel eens gegeten worden maar niet te veel en te vaak. Daarom is er een vuistregel:

Dagkeuze (iets kleins)
Een dagkeuze is iets kleins. Denk aan een stukje chocolade, appelstroop op brood, een glas vruchtensap of een eetlepel tomatenketchup. Als jij een tiener bent en flink aan het groeien bent, dan kun je maximaal 5 porties van iets kleins nemen.

Weekkeuze (iets groters)
Een weekkeuze is wat groter: Een croissantje, een stuk taart, een zakje chips of een glas frisdrank. Deze keuzes passen er elke week bij, maar kies in totaal niet meer dan drie porties per week. Hou het klein en eet niet te vaak hetzelfde.