

De inhoud van dit document is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden en mag niet worden gekopieerd, gedeeld of verspreid. Alle rechten voorbehouden.

VSO – vervolgonderwijs - onderbouw

Voorbeeld Leskaart **Groente**

Introductie	Het eten van groente is erg belangrijk voor onze gezondheid. Iedere dag 150-200 gram (> 8 jaar) groenten is nodig voor kinderen om gezond en energiek groot te worden. Kinderen vanaf 14 jaar en volwassenen hebben zelfs iedere dag minimaal 250 gram groente nodig. Groente en fruit vormen samen een belangrijk vak in de Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf is een handig hulpmiddel, waarin de voedingsmiddelen staan die ons de voedingsstoffen leveren die wij nodig hebben. Door het eten van groente krijg je belangrijke voedingsstoffen binnen, zoals vitamines, mineralen en vezels. Van al deze stofjes heb je elke dag een beetje nodig. De hoeveelheden voedingsstoffen verschillen tussen de verschillende groente soorten. Door te variëren in kleur, smaak en vorm, zorg je ervoor dat je de stoffen binnenkrijgt die je nodig hebt om gezond te zijn. Ook bevatten groenten veel vezels. Deze vezels ondersteunen een goede darmwerking.
Lessen en leerdoelen	Het thema groente bestaat uit twee lessen of twee lesdelen. Leerlingen na les 1: • kennen de vakken van de Schijf van Vijf; • weten waarom het belangrijk is groente te eten; • weten hoeveel groente je per dag moet eten; • weten hoeveel groente 250 gram is; • weten dat het verstandig is om op meerdere momenten op een dag groente te eten; • weten dat groente in de supermarkt is te vinden in diverse vormen; • weten wat de gezondere groente varianten zijn; • kunnen een groenterecept of -snack te bereiden. • ervaren de smaak van een gezonde snack. Leerlingen na les 2: • weten de vakken van de Schijf van Vijf; • weten waarom het belangrijk is groente te eten; • weten hoeveel groente je per dag moet eten; • weten waar groente vandaan komt; • weten dat groente onder en/of boven de grond groeit; • weten welk deel van de plant je kunt eten; • kunnen een gezonde lunch te bereiden • ervaren de smaak van een gezonde lunch.

Lesopzet Groente

Les	Onderdeel	Duur	Omschrijving	Blz.
1	A	10	Introductie	3
	B	10	Groente wegen	4
	C	10	Groentequiz	5
	D	6	Groente kopen in de supermarkt	6
	E	15	Groentesnack maken*	6
	F	5	Afsluiting	7
	Boodschappen en materialen Les 1			8
2	A	5	Introductie	10
	B	8	Waar komt groente vandaan?	10
	C	8	Waar groeit groente?	11
	D	8	Welk deel van de plant eten wij?	11
	E	15	Verpletterende lunch maken*	12
	F	5	Afsluiting	13
	Boodschappen en materialen Les 2			14

*NB Als er sprake is van 2 achtereenvolgende lesuren dan kunnen onderdeel 1F en 2E gecombineerd worden aan het einde van de les.

Les 1A: Introductie

Tijdsduur 10 minuten

Leerdoel Leerlingen:

- kennen de vakken van de Schijf van Vijf;
- kunnen benoemen wat ze de vorige les hebben geleerd.

Werkvorm Vraaggesprek

Presentatie **Groente les 1**

Als dit je eerste les is als gastdocent, stel je zelf voor aan de leerlingen.

Wat weten we nog?

Dit is een herhaling over de les Ontbijt. Als de leerlingen deze les niet hebben gehad, sla dit deel dan over.

Blik terug op de les Ontbijt aan de hand van de volgende vragen (niet allemaal, kies er een paar uit):

1. Wie weet nog wat we de vorige keer hebben gedaan en geleerd?
2. Kan een van jullie vertellen waarom het belangrijk is om te ontbijten?
 - Het geeft nieuwe energie na de nacht;
 - Een goed ontbijt zet je darmen weer aan het werk na de nacht;
 - Je krijgt minder snel trek in tussendoortje gedurende de dag;
 - Je kunt je beter concentreren en je bent productiever;

Een gezond ontbijt bevat vitamines, mineralen en vezels. Zo krijg je makkelijker de hoeveelheid binnen die je elke dag nodig hebt. Er is eten en drinken waarvan je goede bouwstoffen binnen krijgt om fit en energiek te blijven. Dat is voeding binnen de Schijf van Vijf.

Er is eten & drinken dat energie geeft (vult, calorieën) geeft, die buiten de Schijf van Vijf zit. Dit is ongezonde voeding, deze maakt je minder fit en je kunt te zwaar worden. Daarom mag je eten & drinken buiten de Schijf van Vijf af en toe. De basis van gezond eten en drinken is de Schijf van Vijf.

Je kunt het vergelijken maken van een auto. Als je in een benzineauto de verkeerde brandstof stopt is dit slecht voor de auto.

Als je te veel ongezond eten & drinken binnenkrijgt werkt je lichaam minder goed en word je sneller ziek en te zwaar.

Groente

Introduceer het onderwerp: vandaag gaan we het hebben over groente.

Om de voorkennis van de leerlingen te activeren stel je vragen:

1. Wie eet er elke dag groente? Wat eet je dan bijvoorbeeld? Wat is je lievelingsgroente?
2. Waarom is het vak van groente en fruit zo groot?

Leg uit: door het eten van groente krijg je belangrijke voedingsstoffen binnen, zoals vitamines, mineralen en vezels. Vitaminen en mineralen zorgen ervoor dat je gezond blijft. Vezels zorgen ervoor dat je darmen goed werken en je goed kunt poepen.

Les 1B: Groente wegen

Tijdsduur	10 minuten
Leerdoel	Leerlingen weten: • hoeveel groente je per dag moet eten; • hoeveel groente 250 gram is; • dat het verstandig is om op meerdere momenten op een dag groente te eten.
Werkvorm	Praktijkoefening
Presentatie	<i>Vorbereiding: snijdt de bloemkool al in roosjes. Dit scheelt tijd in de uitvoering van de oefening.</i> Groente wegen We gaan samen kijken hoeveel 250 gram groente eigenlijk is. <u>Werkwijze:</u> • Zet de weegschaal vooraan op een tafel neer. Vraag de leerlingen om de weegschaal heen te komen staan, zodat iedereen het goed kan zien. • Begin met het wegen van de zware groente (bloemkool) en eindig met de lichtste groente (sla), zodat de leerlingen het verschil in hoeveelheid goed zien. • Vraag een leerling op een bord de hoeveelheid bloemkool neer te leggen die hij/zij op zijn bord zou opscheppen. • Laat de leerling deze hoeveelheid wegen. Laat de leerling die de groente weegt hardop de getallen lezen (als dit lastig is doet de docent dit). • Vervolgens laat je de leerling meer groente op het bordje leggen, totdat er 250 gram groente op het bord ligt. Vraag: • Wat vinden jullie hiervan? • Vind je het veel of vind je het meevallen? • Wie eet er zoveel bloemkool bij het avondeten? Doe vervolgens hetzelfde met de sperziebonen en de sla. Kies steeds andere leerlingen. Als de groep wat langzamer is kun je direct op de weegschaal 250 gram groenten laten leggen (en stap 3 overslaan). Als je de oefening sneller wil doen kun je ook de 3 soorten groenten gelijktijdig door verschillende leerlingen op de borden laten doen. (uitgaande dat er 3 dezelfde borden zijn met hetzelfde gewicht). Dan stuk voor stuk de borden wegen en per groenten met de groep bespreken. 250 gram sla is echt heel veel. Meestal deel je zo'n hoeveelheid met het gezin. Vraag: wat zou je aan de sla kunnen toevoegen om toch meer groente te eten? Voeg bijvoorbeeld tomaatjes, komkommer, paprika, avocado, ui etc toe aan de sla. Het is soms best lastig om voldoende groente te eten op een dag. Eigenlijk lukt ons dat bijna niet als we alleen maar groente eten bij het avondeten. Het is verstandig om groente over de dag te verdelen. Je kunt bijvoorbeeld groente als tussendoortje nemen of je eet het bij de lunch. Denk maar eens aan stukjes komkommer, snoeptomaatjes of snackwortels. Vraag: wie eet als tussendoortje wel eens groenten?

Les 1C: Groentequiz

Tijdsduur	10 minuten
Leerdoel	Leerlingen: • weten wat het belang is van groente eten; • vergroten hun kennis over groente.
Werkvorm	Quiz - leergesprek
Presentatie	Groentequiz Samen gaan we een groentequiz doen om te kijken naar wat jullie al weten over verschillende soorten groente. Je kunt kiezen de ABCD-kaarten per leerling uit te delen of deze op te hangen in het klaslokaal om er een beweegvariant mee uit te voeren. Bespreek na elke vraag met de groep wat het juiste antwoord is en waarom. Vraag 1 - Eet alle kleuren van de regenboog. Hoe kleurrijker je eet, hoe gezonder het voor je is. <i>A - Waar</i> Toelichting: Als je zorgt voor kleur op je bord, eet je vanzelf meer groenten en fruit want dit zijn de voedingsmiddelen met de meeste kleurvariatie. En groente en fruit zitten vol vitamines, mineralen, vezels en essentiële voedingsstoffen. Vraag 2 - Wat is de populairste snackgroente in Nederland? <i>B – Tomaat</i> Toelichting: Deze wordt het meest verkocht. Vraag 3 - Waarom zijn vezels uit groente gezond voor ons? <i>B – Vezels zorgen dat je darmen goed werken, zodat je goed kunt poepen</i> Toelichting: Groente, fruit, noten en peulvruchten zijn goede bronnen van vezels. Vezels werken in de darm als een soort spons waardoor ze water opnemen. Zo zorgen ze voor een soepele ontlasting. Ook zorgen vezels ervoor dat de darmen in beweging blijven (darmperistaltiek) en je goed kunt poepen. Vraag 4 - Welke groente is dit? <i>A - Avocado</i> Vraag 5 - Van spinazie word je ijzersterk! <i>B: Niet waar</i> Toelichting: Dit is een fabeltje is omdat het ijzer uit de spinazie niet zo goed wordt opgenomen. Voor spieren heb je met name eiwitten nodig als bouwstof. Eiwitten zitten in zuivel, vis, vlees(vervangers) en peulvruchten. Vraag 6 - Als je vandaag extra veel groente eet, dan kun je morgen je groente laten staan. <i>B: Niet waar</i> Toelichting: Groente bevatten belangrijke bouwstoffen zoals vitamines, mineralen en voedingsvezels. Je lichaam heeft dagelijks deze bouwstoffen nodig om goed te werken en goed te kunnen blijven poepen (ontlasten). Helemaal geen groente eten op een dag is dus niet gezond.

Les 1D: Groente kopen

Tijdsduur	6 minuten
Leerdoel	Leerlingen weten: • dat groente in de supermarkt is te vinden in diverse vormen; • wat de gezondere groente varianten zijn.
Werkvorm	Leergesprek en video
Presentatie	Waar moet je op letten als je groente koopt? Vraag: hoe kun je groente kopen? In de supermarkt vinden we diepvriesgroente, groente in blik of in een pot en verse groente, die eventueel ook voorgesneden kan zijn. Bespreek eerst met de leerlingen en vraag: is groente uit blik of pot net zo gezond als verse groente of diepvries groente? Wat is gezonder? Video: Is groente uit een potje ongezonder dan verse groente? Link video: https://www.youtube.com/watch?v=-uXugy63qzg Duur video: 0.36 min. Uitleg: groente uit blik of pot en diepvriesgroente bevatten evenveel voedingsstoffen als onbewerkte groente. Verse groente en diepvriesgroente staan in de Schijf van Vijf. Aan groente uit pot of blik wordt vaak zout en meestal ook suiker toegevoegd, ook als het biologische groente is. Groente uit blik of pot waar zout en/of suiker aan is toegevoegd, staat daarom niet in de Schijf van Vijf. Potten met een blauwe rand (deksel) bevatten geen/minder toegevoegd zout en/of suiker. Groente à la crème uit de diepvries staat niet in de Schijf van Vijf, daar wordt room en zout aan toegevoegd en daarom is dit een minder gezonde keuze. Uitleg: verse groenten en diepvriesgroenten (naturel) zijn de gezondste keuze. Als je weinig tijd hebt om te koken na werk, dan kan het handig zijn om voorgesneden groenten te kopen. Zo kun je op een makkelijke manier toch gezond eten. Extra info: Voorgesneden groente kan minder vitamine C bevatten dan ongesneden groente. Bij het schillen en snijden gaat vitamine C verloren. Het is daardoor minder gezond dan zelf je groenten snijden, maar nog steeds een goede en gezonde optie.

Les 1E: Groentesnacks maken

Tijdsduur	15 minuten
Leerdoel	Leerlingen: • kunnen individueel een gezonde groentesnack bereiden; • ervaren de smaak van een gezonde snack.
Werkvorm	Bereiden, proeven en vraaggesprek.
Presentatie	Een lekkere groentesnack maken Vertel de leerlingen dat ze zelf een lekkere en gezonde groentesnack gaan maken. Zorg dat alles klaar staat zodat de leerlingen snel aan de slag kunnen. <u>Optie 1: Groentefrietjes:</u> De groente snijd je in reepjes, zodat je groentefrietjes krijgt. Bij frietjes eten we ook altijd een sausje. Dat mag je ook maken. Snijd 2 blaadjes basilicum. Schep uit elk bakje 1 eetlepel in je beker, voeg de basilicum toe en door dan goed te roeren krijg je een sausje. Als het sausje klaar is, zet je de groentefrietjes rechtop in het bekertje. Prik het tomaatje op de cocktailprikker en zet in het glaasje. Klaar is je groentesnack! Eet smakelijk! <u>Optie 2: Groentespies:</u> Je mag straks naar voren komen om de materialen op te halen. Je krijgt een satéprikker, een mes, een bordje en stukken groente. De groente kun je in vormpjes snijden met een koekjesvormpje (komkommer), de winterpeen en/of komkommer met een kaasschaaf, radijs in plakjes, en paprika en rode biet in stukjes zodat je alles op je satéprikker kunt prikken.

Les 1F: Afsluiting

Tijdsduur	5 minuten
Leerdoel	Leerlingen: • kunnen aangeven wat zij hebben geleerd.
Werkvorm	Vraaggesprek
Presentatie	Wat hebben we geleerd? Vraag: 1. Wat hebben jullie geleerd in deze les? 2. Ga je iets veranderen na deze les? 3. Ga je een eetwissel doen? 4. Ga je vaker per dag groente eten? Afsluiting Wat nemen wij mee? Bespreek de leerpunten van deze les na met de leerlingen.

Boodschappen en materialen Les 1 Groente

Les	Opdracht	Boodschappen en/of materialen
1	A Introductie	N.v.t.
1	B Groente wegen	Boodschappen • 1 Bloemkool • 250 gram sperziebonen • 250 gram sla (zak) Materialen <u>Voor docent:</u> • 1 snijplank • 1 scherp mes • 3 borden • 1 keukenweegschaal
1	C Groentequiz	Materialen Optie 1 – <u>Per leerling:</u> • 1 set ABCD-kaarten Optie 2 – <u>Per groep:</u> • 1 set grote ABCD-kaarten • Tape / plakband
1	D Groente kopen	N.v.t.
1	E Groentesnacks maken	Boodschappen <u>Optie 1: Groentefrietjes (per 5 leerlingen):</u> • 2 paprika's • 1 komkommer • 200 gram geschrapte wortels • 1 doosje cherrytomaatjes • 5 eetlepels slasaus • 5 eetlepels magere yoghurt • 10 blaadjes basilicum <u>Optie 2: Groentespies (per 5 leerlingen):</u> • 5 lange satéprikkers Verschillende soorten groente, kies er minimaal 3, bijvoorbeeld: • 1 komkommer • 2 paprika's • 1 doosje cherrytomaatjes • 1 rode biet • 5 radijsjes • 1 winterpeen Materialen <u>Optie 1: Groentefrietjes (per 5 leerlingen):</u> • 5 glaasjes • 5 (kinder)snijmesjes • 5 bordjes • 5 cocktailprikkers

		<u>Per groep</u> voor de sausonderdeel groentefrietjes: • 2 bakjes • 2 eetlepels <u>Optie 2: Groentespies (per 5 leerlingen):</u> • 5 (kinder)snijmesjes • 1 kaasschaaf (voor winterpeen, eventueel komkommer en rode biet) • 2 uitsteekvormpjes • 5 bordjes • 5 schorten bij gebruik rode biet (niet nodig als docent al voorgesneden heeft) Vorbereidingen eventueel door de (gast)docent of ondersteuner: maak alle groentes schoon, verwijder zaadlijsten waar nodig en snijd in stukken wanneer de leerlingen zelf frietjes kunnen snijden van de stukken groente. Behoud ook 1 stuk van elk soort groente om te laten zien hoe je deze snijdt en wat niet eetbaar is. Zorg dat alle materialen klaarliggen om bij dit onderdeel direct van start te gaan.
1	F Afsluiting	N.v.t.

Krijg toegang tot de werkplaats

Naar website Special Heroes



Stichting
Special Heroes
Nederland