

Wat is (on)gezond?

Ontdek samen meer over bewegen en gezond leven

Inhoud en uitgangspunten van de les

- Uitgangspunt: overgewicht is een belangrijk gezondheidsprobleem. Voeding in relatie tot beweging is een belangrijk onderwerp. Hetzelfde geldt voor het voorkómen van ongevallen en blessures. Voetbal is een ideale aanleiding om samen na te denken over voeding, beweging en ongevallen voorkomen.
- Leerdoel: de leerlingen ontdekken het verschil tussen gezond en ongezond leven en begrijpen dat beweging, al dan niet in de vorm van sport, bijdraagt aan de gezondheid. De leerlingen begrijpen het verband tussen (gezonde) voeding en beweging in relatie tot gezondheid en veiligheid.

Toelichting op de les

- Op lespakketskicken.nl vind je een set plaatjes, die te maken hebben met het thema voetbal, beweging en voeding. Laat deze plaatjes op het digibord zien. Welke hoort er niet bij? Oftewel: welke is niet gezond?
- De leerlingen mogen raden. Wil één leerling naar voren komen en het ongezonde plaatje aanklikken?
- De antwoorden die de leerlingen geven, zijn een goede aanleiding om het gesprek met de klas aan te gaan. Waarom is iets niet gezond? Op lespakketskicken.nl vind je bij elke set plaatjes suggesties om de leerlingen spelenderwijs informatie te geven en zelf te laten nadenken.
- Voer je de opdracht liever individueel uit? Je kunt de plaatjes ook als werkbladen downloaden, printen en uitdelen. Vraag de leerlingen bij elke set plaatjes welke volgens hen het meest gezond is. Die mogen ze inkleuren. Je kunt ze klassikaal nabespreken.

Op lespakketskicken.nl vind je

- de vier sets met plaatjes
- de vier werkbladen
- de uitgebreide lerarenhandleiding met gesprekssuggesties bij elke set plaatjes



De antwoorden en toelichtingen bij vier werkbladen

1. Onderwerp: voeding

Welk plaatje is het ongezondste?

- Glas water
- Wortel
- **Zak patat**
- Appel

Suggestie voor gesprek: Als je trek hebt, kun je het beste iets gezonds eten, zoals groente en fruit. Tussendoortjes als koekjes, frisdrank en patat horen daar niet bij. Vla, hagelslag en veel saus ook niet. Soms mag je natuurlijk best iets ongezonds eten, maar niet te veel en niet te vaak. Wat betekent dat: niet te vaak? Het beste kun je drie keer per dag een grote maaltijd eten: je ontbijt, de lunch en het avondeten. Dan blijft er nog ruimte voor zo'n vier keer een tussendoortje, liefst niet meer. Zeven eetmomenten per dag zijn ook beter voor je tanden dan de hele dag door eten en snoepen.

2. Onderwerp: voedingvariatie

Welk plaatje is het ongezondste?

- **Bordje met alleen maar wortels**
- Bordje met een gevarieerd ontbijt (boterhammen en een eitje)
- Lunchtrommel met een gevarieerde lunch (boterhammen en een appel)
- Bordje met een gevarieerde avondmaaltijd (aardappelen, vis en boontjes)

Suggestie voor gesprek: Het is belangrijk dat je gevarieerd eet. Veel groenten en fruit, veel volkorenbrood, pasta, couscous en zilvervliesrijst. Kip, vis, noten en bonen, eieren, melk en yoghurt, kaas en ongezouten noten: het is allemaal gezond. Maar als je elke dag vis eet, of alleen maar broccoli, dan is dat helaas weer niet gezond. In verschillend eten zitten verschillende dingen die goed voor je zijn. Voedingsstoffen noemen we dat. Probeer dus bij elke maaltijd verschillende dingen te eten en niet alleen maar worteltjes.

3. Onderwerp: beweging

Welk plaatje is het ongezondste?

- Meisje op de fiets
- **Jongen die op een stoel hangt**
- Rennende jongen
- Voetballend meisje

Suggestie voor gesprek: bewegen is gezond. In Nederland kennen we een beweegnorm. Elke dag zou iedereen 30 minuten moeten bewegen. Voor kinderen met overgewicht is dat zelfs 60 minuten per dag. Acht op de tien kinderen haalt de beweegnorm niet, zelfs als ze sporten. Dat is veel te veel. Hoe kun je zelf meer kunnen bewegen? Kun je naar school lopen? Kun je met vriendjes en vriendinnetjes afspreken dat je na schooltijd meer buiten speelt in plaats van binnen achter de computer hangt? Of kun je beweging klassikaal aanpakken? In sommige landen, zoals België, gaat de leraar elke dag met de klas naar buiten om een pauze te houden en te zorgen dat iedereen de 'One Mile a Day' loopt – zo'n 1,6 kilometer. Dat is niet alleen goed voor het lichaam, maar je hersenen kunnen er ook beter door leren. Inspirerend!

4. Onderwerp: blessures voorkomen

Welk plaatje is het ongezondste?

- Iemand die beweegt (1)
- Iemand die beweegt (2)
- Iemand die beweegt (3)
- **Iemand die geblesseerd op de grond ligt, huilend van de pijn**

Suggestie voor gesprek: voorkomen is beter dan genezen. Als je heel fanatiek sport, kun je zomaar een misstap maken en je bezeren. Vaak gaat het mis omdat je spieren nog koud en stijf zijn als je begint met sporten. Weet iedereen waar zijn spieren zitten? Het is belangrijk dat je je spieren eerst opwarmt, door een warming-up. Dat doe je door je spieren te rekken en te strekken.