

Ik eet  
het  
beter



Ondersteund  
door het  
Voedingscentrum



Handleiding groep 5

# Stapel Gezond

Met Stapel Gezond ontdekken uw leerlingen waarom de Schijf van Vijf zo'n handig hulpje is om dagelijks lekker gezond te eten en drinken. Letterlijk spelenderwijs leren ze allerlei gezonde producten uit de verschillende vakken van de Schijf te herkennen. Zo wordt gezond eten vanzelf leuk en lekker.

Voor een fit lijf is meer nodig dan gezond eten. Ook lekker bewegen en op tijd ontspannen horen erbij. Dat ervaart uw groep als u het programma uitbreidt met de 'Heppie-de-Peppie'. Zo gaat u met uw leerlingen ruim een week lang, van 22 maart tot en met 1 april, gezond aan de slag met Ik eet het beter!

## Doelstellingen

Stapel Gezond is ontwikkeld voor leerlingen van groep 5 van het basisonderwijs. Leerdoelen zijn:

1. De leerlingen maken kennis met de Schijf van Vijf.
2. Ze ontdekken waarom de Schijf van Vijf zo'n handig hulpje is bij de keuze voor gezonde producten.
3. Ze leren veel verschillende producten uit de Schijf kennen.
4. De leerlingen weten dat gezond en gevarieerd eten en drinken goed is voor hun lichaam.
5. De leerlingen leren en ervaren dat lekker eten ook gezond kan zijn.
6. Ze leren en ervaren (bij uitbreiding van het programma) dat behalve gezond eten ook lekker bewegen en op tijd ontspannen goed zijn voor hun lijf.

## Kerdoelen basisonderwijs

Het lesprogramma is gebaseerd op het leerplan van de Stichting Leerplanontwikkeling (SLO) en sluit aan bij de onderstaande door het ministerie van OC&W vastgestelde kerndoelen van het basisonderwijs:

34. De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.
35. De leerlingen leren zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument.

## Educatief platform Ik eet het beter

Het lesprogramma Stapel Gezond maakt onderdeel uit van het overkoepelende educatieve platform Ik eet het beter van Albert Heijn. Binnen dit platform ontwikkelt Albert Heijn, in samenwerking met het Voedingscentrum, verschillende initiatieven die leerlingen actief aanzetten tot een gezonde leefstijl.

In Stapel Gezond voor groep 5 ligt de nadruk op de Schijf van Vijf. Ook voor de andere bovenbouwgroepen zijn er lesprogramma's. De verschillende programma's hebben een duidelijke opbouw wat betreft onderwerpkeuze en niveau. Bij alle lesprogramma's ligt de nadruk op samen doen en samen beleven.

#IEHB

Post jouw Stapel Gezond foto's op Instagram met #iehb en maak kans op een leuke prijs.



## Materialen

Stapel Gezond bestaat uit de volgende materialen:

- de film Stapel Gezond, te vinden op [ikeethetbeter.nl/groep5/film](http://ikeethetbeter.nl/groep5/film)
- per groep een poster van de Schijf van Vijf
- per groep een A3-vel met afbeeldingen van 40 gezonde producten
- per groep een boodschappenpakket met producten uit de Schijf van Vijf
- per groep een Heppie-de-Peppie (voor uitbreiding van het programma)
- een brief voor de ouders (pdf- en Word) te vinden op [ikeethetbeter.nl/groep5/briefouders](http://ikeethetbeter.nl/groep5/briefouders)
- deze handleiding

De gedrukte materialen van Stapel Gezond vindt u ook als pdf op [ikeethetbeter.nl/groep5/lesmaterialen](http://ikeethetbeter.nl/groep5/lesmaterialen)

## Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf laat heel veel gezonde producten zien. Het zijn producten waarin veel voedingsstoffen en vezels zitten. Het zijn ook producten waarin niet te veel (verzadigde) vetten, zout en toegevoegde suikers zitten.

De Schijf is ingedeeld in vijf vakken: in elk vak zitten producten met eigen kenmerkende gezonde eigenschappen.

- Groen vak: producten met veel vitamines
- Geel vak: producten met veel vetten
- Roze vak: producten met veel eiwitten
- Oranje vak: producten met veel koolhydraten
- Blauw vak: producten met water

In de meeste producten van de Schijf zitten ook veel mineralen en vezels.

Als je elke dag voldoende eet en drinkt uit de verschillende vakken, weet je zeker dat je alle voedingsstoffen en vezels binnenkrijgt. Uit de grote vakken kies je wat meer, uit de kleine vakken wat minder. Maar de kleine vakken zijn net zo goed belangrijk!

### Dranken

Sportdranken stillen weliswaar ook de trek, maar bevatten veel suikers en zijn daarom niet gezond. Een glas water is een prima dorstlesser en gaat goed samen met elk gezond tussendoortje!

Op [ikeethetbeter.nl/groep5/schijfvanvijf](http://ikeethetbeter.nl/groep5/schijfvanvijf) vindt u de Schijf van Vijf met de namen van alle producten.



## Inhoud boodschappenpakket

- volkoren knäckebröd
- zuivelspread
- komkommer



## Extra materialen

Naast de geleverde producten zijn de volgende materialen nodig:

- schilmesje (om de komkommer te snijden)
- mes of lepel (om het knäckebröd te besmeren met zuivelspread)
- papieren servetjes of bordjes (om het knäckebröd op te serveren)

## Uitbreiding van de les van vrijdag 22 maart t/m maandag 1 april

Met de Heppie-de-Peppie doet u met uw groep dagelijks, van vrijdag 22 maart t/m maandag 1 april, een korte kennis-, beweeg- of ontspanoefening (5 minuten per dag).

## Vorbereiding

Vouw de Heppie-de-Peppie aan de hand van de instructie op het blad zelf.

## Heppie-de-Peppie voor een dagelijks pauzemoment

Laat (een van de) leerlingen een getal kiezen, ga dat aantal met de Heppie-de-Peppie heen en weer en laat een vrucht kiezen. Klik op die vrucht op [ikeethetbeter.nl/groep5/Heppie-de-Peppie](http://ikeethetbeter.nl/groep5/Heppie-de-Peppie) en er verschijnt een kennis/beweeg-opdracht of een ontspanopdracht. De hele groep komt met elkaar in beweging, of juist even helemaal tot rust. Elke dag een nieuwe Heppie-de-Peppie-opdracht: goed voor de concentratie in de klas! Want ook gezond bewegen en lekker ontspannen zorgen voor een fit lijf!



## Vorbereiding van de les en de lunch op donderdag 28 maart



1. Lees van tevoren deze handleiding door.
2. Bekijk zelf alvast het filmpje Stapel Gezond op [ikeethetbeter.nl/groep5/film](http://ikeethetbeter.nl/groep5/film)
3. Print de brief voor de ouders en geef deze aan de leerlingen mee, zodat de ouders ervan op de hoogte zijn dat hun kind op school bezig is met een lesprogramma over gezond eten, bewegen en ontspannen.
4. Haal op 28 maart tussen 8.00 en 10.00 uur het boodschappenpakket op bij de door u gekozen Albert Heijn-winkel.
5. Leg de materialen en producten klaar. Knip de 40 productkaartjes van het A3-vel uit.
6. Eventueel kunt u een paar ouders vragen om mee te helpen bij de les met Stapel Gezond.

## Tijdsduur en opbouw van de les op donderdag 28 maart

Een les met Stapel Gezond duurt ongeveer 1 à 1,5 uur.

1. Bekijk met de leerlingen het filmpje, waarin allerlei wetenswaardigheden over de Schijf van Vijf centraal staan en heel veel gezonde producten uit de vijf verschillende vakken voorbijkomen.
2. Praat met de klas na over het filmpje. Begrijpen ze de indeling van de Schijf in vijf vakken? Snappen ze waarom het ene vak groter is dan het andere? Eten en drinken ze al op veel momenten van de dag producten uit de Schijf?
3. De leerlingen gaan aan de slag met de productkaartjes die u uit het A3-vel heeft uitgeknipt.  
De 40 producten van de kaartjes:

### Groene vak

Avocado  
Spruitjes  
Tomaat  
Paprika  
Wortel  
Radijs  
Broccoli  
Pompoen  
Sla  
Kiwi  
Limoen  
Appel  
Mandarijn  
Watermeloen

### Roze vak

Melk  
Magere yoghurt  
30+ kaas  
Zachte geitenkaas  
Walnoot  
Hazelnoot  
Makrelen  
Garnalen  
Rode linzen  
Bonen  
Kipfilet  
Biefstuk  
Tempeh  
Ei

### Gele vak

Olie  
Margarine

### Oranje vak

Volkoren boterham  
Meerzaden bolletje  
Volkoren knäckebröd  
Volkoren pasta  
Zilvervliesrijst  
Aardappel

### Blaauwe vak

Kraanwater  
Mineraalwater  
Zwarte thee  
Groene thee

U kunt in allerlei vormen met de 40 kaartjes werken:



## Poster vol producten

(klassikaal)

Leg de poster van de Schijf van Vijf op de grond. Deel de productkaartjes uit aan de leerlingen. Laat ze de paarse kant gebruiken. Vraag aan de leerlingen: bekijk jouw product en leg het in het vak op de poster waar dit product hoort. Bijvoorbeeld broccoli in het groene vak, thee in het blauwe vak, etc. Laat ze elkaar helpen als ze er zelf niet uitkomen. **HANG NA DEZE OPDRACHT DE POSTER IN DE KLAS.**

## Vijf vakken compleet

(in groepjes van vijf)



Deel de klas in groepjes van vijf leerlingen in. Verdeel alle kaartjes over de groepjes. Vraag aan elke groep: maak de Schijf compleet, dus zorg dat je uit elk van de vijf vakken een product hebt. Ze mogen daarbij beide zijden gebruiken. Mist een groepje een product, dan kan het ruilen met een ander groepje. Bespreek daarna klassikaal na welke 'schijf' de groepjes hebben gemaakt.

## Lekkere lunch

(in groepjes)

Verdeel de klas in groepjes en verdeel de kaartjes onder de groepjes. Vraag aan elk groepje: stel een lekkere, gevarieerde lunch samen met de kaartjes die jullie groepje heeft. Denk ook aan het drinken erbij. Zowel de paarse als de gekleurde kaartjes mogen worden gebruikt.

## Nieuwe kaartjes

(in groepjes)

Verdeel de klas in groepjes. Laat elk groepje 15 kaartjes maken. De leerlingen tekenen daarbij zelf een product. Per groepje zorgen ze voor zoveel mogelijk variatie uit de vijf verschillende vakken van de Schijf. Als er voldoende tijd is, kunnen ze hun product ook kleurtjes geven. Als ze klaar zijn geven ze de kaartjes door aan een andere groep. Elke groep heeft nu 15 nieuwe kaartjes, gemaakt door een andere groep. Per groepje geven de leerlingen op de kaartjes aan in welk vak deze horen (ze kunnen daarbij de kleuren van de vakken op de poster gebruiken).



## Colofon

Het Ik eet het beter-lesprogramma Stapel Gezond voor groep 5 is gemaakt in opdracht van Albert Heijn. Ook voor groep 6, 7 en 8 zijn er lesprogramma's van Ik eet het beter.

Ik eet het beter is een educatief platform van Albert Heijn. Binnen dit platform ontwikkelt Albert Heijn verschillende initiatieven die basisschoolleerlingen actief aanzetten tot een gezonde leefstijl. Ik eet het beter werkt hierin samen met GoDo, een landelijke beweging die ouders en kinderen helpt om gezond te eten, meer te bewegen en te ontspannen. Zie go-do.nl.

Voor haar lesprogramma's laat Ik eet het beter zich adviseren door het Voedingscentrum, een onafhankelijke stichting die informatie biedt op het gebied van gezond, veilig en bewust eten. Zie voedingscentrum.nl.

De lesprogramma's van Ik eet het beter zijn beoordeeld als goed beschreven binnen het erkennings-traject van het Centrum Gezond Leven van het RIVM. Structureel werken aan een gezonde leefstijl op school? Gezonde School kan hierbij helpen.

Auteur Annet Huyser

Art director Esmée van Doorn

Ontwikkeling en distributie Uitgeverij Zwijsen BV, Postbus 805, 5000 AV Tilburg

T 013 58 38 800

I www.zwijsen.nl

## Kaartje pakken en gaan...

(in groepjes)



Wijs vijf plekken in de klas aan (bijvoorbeeld vier hoeken + het midden van het lokaal) die elk een vak van de Schijf voorstellen. Gebruik als aanduiding de kleuren van de vakken op de poster (groen = groente/fruit, blauw = water/thee etc.). Verdeel de klas in groepjes van vijf. Elke groep is om de beurt aan zet, de overige groepen kijken dan toe en nemen daarbij de tijd op. Want bij dit spel moeten de leerlingen zo snel mogelijk, vanaf een bepaald punt in de klas waar ook het stapeltje kaartjes ligt, alle kaartjes naar het juiste vak in de klas brengen. Leerlingen in één groepje gaan tegelijkertijd aan de slag. Maar: ieder mag steeds één kaartje tegelijk pakken en meenemen en alleen de paars gekleurde kaartjes gebruiken. Welk groepje is het snelst in het rangschikken van alle kaartjes? Let op: de kaartjes moeten wél in de juiste vakken liggen!

4. Maak met de hele groep het knäckebröd met zuivelspread en komkommer klaar. Voor elke leerling is er een knäckebrödjje. Onder het eten ervan kunt u met de groep bespreken wat ze ervan vinden. Eten ze dit vaker? Hebben ze door dat ze een pauzehap eten met producten uit drie verschillende vakken van de Schijf: komkommer uit het groene vak, knäckebröd uit het oranje vak en zuivelspread uit het roze vak? Als ze er ook nog een glas water bij drinken (het blauwe vak), hebben ze zelfs vier vakken te pakken.
5. Bespreek kort de les na met de leerlingen. En vergeet niet ook vandaag een leuke beweeg- of ontspanoefening te doen met de Heppie-de-Peppie!



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**



Breng leren tot leven

© 2019 Albert Heijn