



Aflevering 8 – Eten en drinken

Don Bosco school, Venlo

Duur aflevering: 16:00

Probleem van de week

Alex (leerling) heeft een brief aan Sita gestuurd. Hij heeft een groot probleem. Alex wil nu wel eens weten waar je nu eigenlijk dik van wordt. Er zijn zoveel dingen waar je op moet letten, je moet gevarieerd eten en regelmatig. Je moet niet te veel maar ook niet te weinig eten en wat zijn nu eigenlijk calorieën? Samen met Sita gaat hij op onderzoek uit in de supermarkt. Ze kopen alles wat Alex eet op een dag, samen met zijn klas bekijken ze al deze producten. Waar zitten veel calorieën in en waar weinig.

Kijkvraag:

Hoeveel kinderen in Nederland zijn eigenlijk te dik?

Kringgesprek:

- Vinden jullie het moeilijk om te weten wat je wel en niet moet eten?
- Hoe vaak eet je per dag?
- Waarom is regelmatig eten zo belangrijk?
- Hoeveel calorieën mag je eigenlijk binnen krijgen op een dag?
- Waarvoor heb je calorieën eigenlijk nodig?



Lesidee (rekenen):

De kinderen weten dat ze op een dag tussen de 2000 en 2500 calorieën binnen moeten krijgen. Iedereen mag nu voor zichzelf na gaan hoeveel calorieën hij of zij binnenkrijgt. Om dit uit te rekenen mogen de kinderen eerst een lijst maken van alles wat ze eten op een dag. Het handigste is om ze dit in chronologische volgorde te laten doen, uitgaande van een gemiddelde dag. Hierna kunnen ze onder andere met behulp van de site van het Voedingscentrum bepalen hoeveel calorieën ze binnen hebben gekregen. (www.caloriechecker.nl)

Idee van de week

Lynn (leerling) heeft Femke (Sita) uitgenodigd om te komen kijken bij een kookworkshop. Samen met kok Jan Dolderman, is de klas van Lynn een heerlijke maaltijd aan het maken. Kok Jan legt uit hoe je witlof lekker kunt maken en vertelt over het snijden van groentes. Als Femke samen met de kinderen heeft genoten van de lekkere maaltijd is het tijd om de afwas te gaan doen.

Kijkvraag:

Hoe kun je witlof zoeter maken?

Kringgesprek:

- Welke groentes vind je lekker?
 - Welke groentes vind je niet lekker?
 - Wie van jullie kent deze groente?
- (Laat een groente zien die niet veel kinderen kennen)
- Hebben jullie dit wel eens gegeten?
 - Hoe denk je dat het smaakt?



Lesidee (koken):

Samen met de kinderen ga je een wat minder bekende groente bereiden. Denk hierbij aan groentes als Rabarber, Schorseneren, Postelein, enz. Op de site vergeteneten.nl vindt u tips over de bereiding. Laat de kinderen meehelpen met de bereiding van de groente. Het kan natuurlijk ook leuk zijn, indien u over voldoende kookgerei beschikt, om de kinderen in groepjes verschillende soorten groentes klaar te laten maken. Als afsluiting uiteraard gezellig met z'n allen proeven.