

Onafhankelijke
Ziekenfondsen

DE ONAFHANKELIJKE ZIEKENFONDSEN GROEPEREN:



ZET JE TANDEN IN DE DRIEHOEK !

Een kwartetspel rond gezonde voeding



Onafhankelijke
Ziekenfondsen

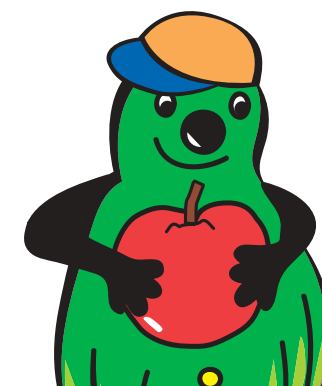
Pedagogisch dossier voor de leerkracht

VOEDING EN BEWEGING BIJ KINDEREN

Gezonde en evenwichtige voedingsgewoonten en regelmatig wat lichaamsbeweging zijn niet altijd vanzelfsprekend. Helaas is dat ook voor kinderen niet anders... Ze eten veelal te weinig fruit en groenten, drinken te weinig water en melk en te veel frisdrank, slaan het ontbijt soms over en vertonen een vet- en suikerrijk eetpatroon. Bovendien hebben ze vaak gebrek aan lichaamsbeweging, wat talrijke gezondheidsrisico's inhoudt.

Door op jonge leeftijd gezonde leefgewoonten aan te leren kan men het risico op talrijke ziekten zoals overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten, sommige kankers en misschien zelfs depressie aanzienlijk terugdringen. Het aanleren van een gezonde levensstijl is echter niet zo gemakkelijk. Gezond eten en regelmatig bewegen is complexer dan je denkt: gezonde voeding en beweging "belangrijk" vinden is één ding, je gezond gedragen is nog iets anders! De invloed van de omgeving van het kind (ouders, vriendjes, school, enz.) en van de media is groot. Ouders zijn in de eerste plaats verantwoordelijk voor de leefgewoonten van hun kind. Wanneer zij zich niet bewust zijn van de eigen ongezonde gewoonten en die van hun kind(eren), zullen ze ook geen maatregelen nemen om gezonder te gaan leven. De schoolomgeving biedt kinderen de mogelijkheid om hun kennis over voeding te verruimen, ervaringen op te doen, het juiste voorbeeld te zien en vervolgens te geven (medeleerlingen, leerkrachten, directie, enz.). Leerlingen kunnen dan op hun beurt de aangereikte kennis doorgeven aan gezinsleden.

Het voorkomen van welvaartsziekten is voor de Onafhankelijke Ziekenfondsen een topprioriteit! Kinderen motiveren en ondersteunen bij het aanleren van een gezonde levensstijl – evenwichtig eten, regelmatig bewegen, voldoende slapen – is daarom essentieel. De dienst Gezondheids-promotie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen ontwikkelde een educatief pakket voor leerlingen uit het basisonderwijs: een aantrekkelijk kwartetspel voor de leerlingen, een pedagogisch dossier voor de leerkracht, een affiche voor in de klas en brochures voor de ouders helpen bij het uitwerken van het thema gezonde voeding en beweging in de klas.



DOELSTELLINGEN VAN HET EDUCATIEVE PAKKET

De doelstellingen van het kwartetspel voor de leerlingen zijn:

- de kennis over de actieve voedingsdriehoek verhogen;
- positief staan tegenover gezonde voeding en lichaamsbeweging;
- zich bewust worden van het belang van een gezonde levensstijl;
- een beter inzicht krijgen in wat men dagelijks nodig heeft om evenwichtig te eten en voldoende te bewegen.

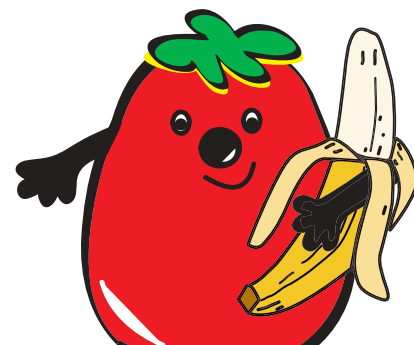
Het ludieke kwartetspel past binnen de eindtermen en ontwikkelingsdoelen van het basisonderwijs.

De doelstellingen van het pedagogische dossier voor de leerkracht zijn:

- informatie verschaffen over hoe het kwartetspel in de klas begeleid kan worden;
- achtergrondinfo geven bij de vragen en opdrachten die in het kwartetspel aan bod komen;
- de nodige ondersteuning bieden bij het aanbrengen van kennis, inzichten en attitudes op het vlak van gezonde voeding en beweging;
- een leidraad bieden om het thema voeding, beweging en gezondheid in de klas en op school verder uit te werken.

De doelstellingen van de brochures voor de ouders zijn:

- een toelichting geven bij de actieve voedingsdriehoek en de principes van evenwichtige en gezonde voeding;
- zich bewust worden van de belangrijke invloed die ze als ouders hebben op de voedings- en beweginggewoonten van hun kind(eren);
- zich bewust worden van eventuele “minder gezonde” leefgewoonten;
- kennis opdoen en vaardigheden aanleren om het voedings- en beweegpatroon van het gezin positief te beïnvloeden.



DOELGROEP VAN HET EDUCATIEVE PAKKET

Het educatieve pakket werd uitgewerkt voor leerlingen, hun ouders en leerkrachten uit het basisonderwijs.

Kinderen tussen 8 en 12 jaar

Leerlingen uit de 2^e en 3^e graad van het basisonderwijs vormen de prioritaire doelgroep van het kwartetspel. Leerlingen uit de 1^e graad van het basisonderwijs kunnen het kwartetspel ook spelen, maar bij voorkeur op basis van de voedingsgroepen en kleuren (ze hoeven de vragen dus niet noodzakelijk te beantwoorden). Het aanleren van gezonde gewoonten op kinderleeftijd is de beste manier om die gewoonten ook op latere leeftijd vol te houden.

De ouders

Ouders zijn in de eerste plaats verantwoordelijk voor de eet- en beweginggewoonten van hun kind(eren) en dienen als rolmodel voor een gezonde levensstijl. Ouders beslissen immers wat er in het winkelwagentje mag, wat er thuis op tafel komt en wat er in de boekentas mee naar school gaat. Soms loopt het echter fout en geven ouders toe aan de wensen van het kind, of ze laten zich beïnvloeden door de media... veelal onbewust.

Leerkrachten (en schoolomgeving)

De school speelt een belangrijke rol bij de intellectuele vorming en de attitudevorming van de leerlingen. De schoolomgeving moet een voorbeeld vormen voor een gezonde levensstijl! Niet alleen klasgebonden gezondheidseducatie, maar ook structurele maatregelen en een gezond schoolbeleid moeten het belang van gezonde voeding en regelmatige lichaamsbeweging ondersteunen.

Andere betrokkenen

Ook andere gezondheidswerkers maken deel uit van de doelgroep: CLB-medewerkers, voedingsdeskundigen, artsen, maar ook leiders van jeugdverenigingen, vakantiecampen, enz. spelen een belangrijke rol bij het aanleren van een gezonde levensstijl. Het educatieve pakket wil hen bij die taak ondersteunen.



Zet je tanden in de driehoek!

EEN KWARTETSPEL ROND GEZONDE VOEDING

Het kwartetspel werd ontwikkeld om leerlingen bewust te maken van het belang van gezonde leefgewoonten. Het spel is gebaseerd op de actieve voedingsdriehoek, een voedingsvoorlichtingsmodel dat ontwikkeld werd door het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG). De actieve voedingsdriehoek leert je welke voedingsmiddelen nodig zijn om gezond, evenwichtig en gevarieerd te eten. Naast gezonde voeding is er binnen de driehoek ook aandacht voor dagelijkse lichaamsbeweging.

De actieve voedingsdriehoek bestaat uit een beweeglaag, 7 essentiële voedingsgroepen en het topje of de restgroep met de extraatjes. Het model heeft de vorm van een driehoek: het niveau en de grootte van de groepen verwijst naar de belangrijkheid ervan binnen een gezond dagelijks eetpatroon. Om evenwichtig te eten, eet je meer uit de grote groepen (onderaan) en minder uit de kleine groepen (bovenaan). Ook is het belangrijk om dagelijks binnen de groepen te variëren. Volg daarom de aanbevelingen voor elke groep.

De 3 basisprincipes van de actieve voedingsdriehoek zijn:

- evenwicht: eet dagelijks uit alle essentiële groepen van de driehoek (meer uit de grote en minder uit de kleine groepen);
- variatie: wissel dagelijks af binnen elke groep;
- matigheid: volg de aanbevelingen voor elke groep.



Voorbeelden van voedingsmiddelen binnen elke groep en de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid.

GROEP	VOORBEELD	AANBEVOLEN HOEVEELHEID
Lichaamsbeweging	Wandelen, fietsen, dansen, zwemmen, skateboarden, enz.	< 18 jaar: min. 1 uur/dag > 18 jaar: min. 1/2 uur/dag
Water	Water, thee, bouillon, koffie zonder suiker, enz.	1,5 liter (5-6 grote glazen)
Graanproducten en aardappelen	Bruin brood, aardappelen, pasta, rijst, ontbijtgranen, rijstwafels, enz.	5-12 sneetjes bruin brood 3-5 aardappelen
Groenten	Asperges, broccoli, komkommer, prei, sla, snijbonen, tomaten, wortelen, enz.	300 gram groenten (rauwe en/of bereide groenten)
Fruit	Appelen, bananen, druiven, kersen, kiwi, nectarines, peren, sinaasappelen, enz.	2 stukken fruit
Melkproducten	Melk, yoghurt, pudding, rijstpap, calciumverrijkte sojadrinks, kaas, enz.	3-4 glazen halfvolle melk (450 ml) 1-2 sneetjes kaas
Vlees, vis, eieren, vervangproducten	Runds, kalfs, lamsvlees, gevogelte, enz. Haring, makreel, zalm, snoek, tong, enz. Eieren Peulvruchten, tofu, quorn, enz.	75-100 gram vlees en vleeswaren 1 à 2 maal/week vis max. 3 eieren/week
Smeer- en bereidingsvetten	Boter, margarine, minarine, enz. Plantaardige olie (maïsolie, zonnebloemolie, olijfolie, koolzaadolie, arachide-olie, enz.)	1 mespuntje smeervet 1 eetlepel bereidingsvet
Restgroep	Frisdrank, snoepjes, koekjes, mayonaise, chocolade, chips, enz.	Met mate!

Het kwartetspel bevat 32 speelkaarten, dus 8 groepen van 4 kaarten. De 8 kwartetten komen overeen met de groepen uit de actieve voedingsdriehoek:

- lichaamsbeweging;
- water;
- graanproducten en aardappelen;
- groenten en fruit;
- melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten;
- vlees, vis, eieren en vervangproducten;
- smeer- en bereidingsvet;
- restgroep.

De benaming van de verschillende groepen werd op de speelkaarten bewust vereenvoudigd. De kleur van de verschillende kwartetgroepen komt overeen met de kleur die de groep heeft in de actieve voedingsdriehoek.

Op elke kaart vind je de naam van de groep en het nummer van de kaart. Tevens is op elke kaart een vraag of opdracht geformuleerd, waarbij men 4 categorieën kan onderscheiden:

1. kennisvraag;
2. weetje;
3. doe-opdracht;
4. creatieve opdracht.

De bedoeling van het kwartetspel is natuurlijk om de vier kaarten uit één groep (kwartet) te verzamelen. Dat kan door de vraag of opdracht op de kaart juist te beantwoorden of uit te voeren. De speler die aan het einde van het spel de meeste kwartetten heeft verzameld, is de winnaar.

Veel speelplezier!

HET KWARTETSPEL SPELEN IN DE KLAS

Hieronder staan een aantal nuttige tips als ondersteuning bij het spelen van *Zet je tanden in de driehoek!* Hoe zit het spel in elkaar? Wanneer kan je het in de klas spelen? Waarop moet je zeker letten om het spel in goede banen te leiden?

Wanneer kunnen de leerlingen het kwartetspel spelen in de klas?

Voeding, beweging en gezondheid zijn thema's die in verschillende lessen aan bod kunnen komen. Gezondheidseducatie is immers een vakoverschrijdende doelstelling.

Alvorens het spel te spelen doe je er goed aan de leerlingen kennis te laten maken met de actieve voedingsdriehoek, aangezien een aantal vragen specifiek ingaan op die materie. Dit pedagogische dossier (alook de affiche die in het educatieve pakket zit) kan je helpen bij het voorbereiden van een les. Dit dossier bevat ook een samenvattende fiche voor de leerlingen (zie blz. 19).

Specifieke gezondheidsprojecten (zoals een voedingsweek, een fruit-op-schoolactie, een beweegdag, enz.) zijn zeer nuttig om het belang van gezonde leefgewoonten met de leerlingen te bespreken. Het kwartetspel kan daarbij als educatief materiaal gebruikt worden. Het kwartetspel is een ideaal middel om de verworven kennis van de leerlingen te toetsen en verder uit te diepen.

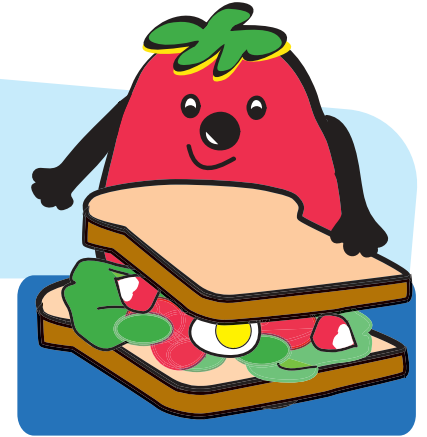
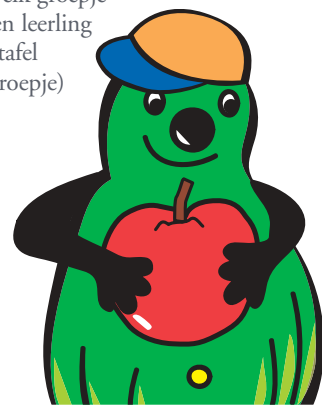
Hoe verloopt het spel?

Met leerlingen uit de 2^e en 3^e graad kan *Zet je tanden in de driehoek!* op 2 verschillende manieren worden gespeeld in de klas.

- Spelen met 1 spel: speel bij voorkeur met 1 kwartetspel voor heel de klas. De klas wordt ingedeeld in verschillende groepjes: een indeling in 4 of 8 groepjes is ideaal (max. 4 leerlingen per groepje). Je schudt de kaarten en verdeelt ze allemaal. Elk groepje ontvangt evenveel kaarten en probeert zoveel mogelijk kwartetten te verzamelen. De leerlingen werken bij het oplossen en uitvoeren van de opdrachten samen met de leerlingen uit hun groepje. Zo worden de leerlingen gestimuleerd om samen na te denken over gezonde voeding en beweging. Ook sociale en communicatieve vaardigheden zoals samenwerken, naar elkaar luisteren, argumenten vergelijken, enz. worden bij deze spelvorm geoefend.
- Spelen met meer dan 1 spel: een alternatief dat meer zelfstandigheid van de leerlingen vereist en waarbij de klas wordt ingedeeld in verschillende groepjes. Opdat elke leerling het spel kan starten met een gelijk aantal speelkaarten, geniet een indeling in groepjes van 4 of 8 leerlingen de voorkeur. Elke leerling uit het groepje probeert individueel zoveel mogelijk kwartetten te verzamelen. Een belangrijk voordeel van deze spelvorm is dat elke leerling heel actief moet deelnemen aan het spel.

Met leerlingen uit de 1^e graad kan *Zet je tanden in de driehoek!* eveneens op 2 verschillende manieren worden gespeeld.

- De jongste leerlingen zullen moeilijkheden ondervinden bij het lezen en begrijpen van de vragen en opdrachten. Daarom laat je hen het beste kwartetten verzamelen op basis van de groepsnaam, het groepsnummer en de kleur van de kaarten (en dus niet door de vragen te beantwoorden of de opdrachten uit te voeren). Op die manier leren ze spelenderwijs de groepen van de actieve voedingsdriehoek kennen en via de tekeningen maken ze kennis met de plaats die de voedingsmiddelen hebben in de driehoek.
- Een alternatief is alle kaarten op een stapeltje leggen. Laat vervolgens elke leerling (of elk groepje van leerlingen) om beurten een kaart nemen en zichtbaar op tafel leggen. Wanneer een leerling (of een groepje van leerlingen) de 4^e ontbrekende kaart uit een kwartet neemt en op tafel legt, mag hij de 3 bijbehorende kaarten ook van de tafel nemen. De leerling (of het groepje) die de meeste kwartetten heeft verzameld, wint het spel.



De leerkracht speelt mee!

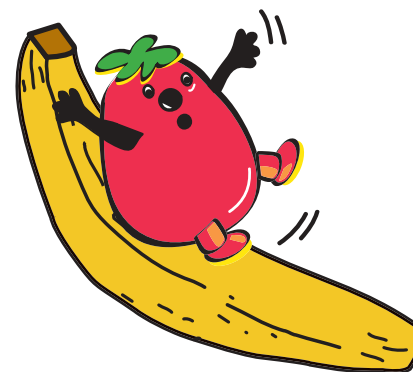
- Van de leerkracht wordt bij dit spel een actieve opstelling verwacht. Belangrijk is dat je op voorhand de vragen/opdrachten en achtergrondinfo doorneemt (zie blz. 10), zodat je bij onduidelijkheid tijdens het spel gericht kan ingrijpen.
- We raden je aan om een introductieles te geven over de actieve voedingsdriehoek, zodat de vragen en opdrachten in het spel begrijpbaar zijn voor de leerlingen.
- Tijdens het spel kan het voorvallen dat bepaalde vragen meermaals aan bod komen. Om herhaling te vermijden zijn per voedingsgroep een aantal extra vragen opgenomen in dit dossier. Je kan dus eventueel zelf een alternatieve vraag stellen.

De spelregels

Belangrijk is natuurlijk dat de leerlingen het doel en de regels van het spel goed begrijpen. Bespreek de onderstaande spelregels alvorens het spel te starten.

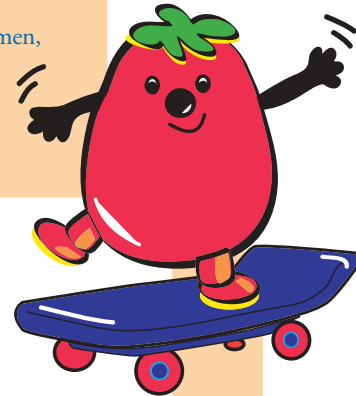
- Je verdeelt de klas in groepjes (4 of 8 groepjes, max. 4 leerlingen per groepje), schudt de kaarten en verdeelt ze zodat elke speler (of groepje van spelers) evenveel kaarten krijgt.
 - Bovenaan de speelkaart staat de naam van de voedingsgroep en het nummer van de kaart. Op elke kaart staat een vraag/opdracht geformuleerd (en het antwoord). Er zijn 4 kaarten per voedingsgroep en het is de bedoeling om de 4 kaarten (= kwartet) van elke voedingsgroep te verzamelen.
 - De leerling wiens voornaam begint met de letter A (of een volgende alfabetische letter) mag het spel beginnen. Hij vraagt aan een medespeler (of een groepje) naar keuze een ontbrekende kaart. Bv.: "Mag ik van jou kaart 3 van de watergroep?" Bezit die speler (of dat groepje) de gewenste kaart, dan stelt hij de vraag op de kaart. Het juiste antwoord staat onder de vraag. Elke speler (of groepje) krijgt maximum 1 minuut bedenktijd om de vraag te beantwoorden.
- Als het antwoord op de vraag correct is of als de opdracht juist werd uitgevoerd, ontvangt de speler (of het groepje) de gevraagde kaart en kan hij doorgaan met spelen.
- De speler (of het groepje) aan wie men de verkeerde kaart vroeg of aan wie men een fout antwoord gaf, is nu aan de beurt.
- Zodra een speler (of groepje) de 4 kaarten uit één groep verzameld heeft, legt hij ze open voor zich neer. Heeft de speler (of het groepje) geen kaarten meer in de hand, dan herbegint hij met het verzamelen van andere groepen.
 - De speler (of het groepje) dat op het einde van het spel de meeste kwartetgroepen heeft verzameld, is de winnaar!

Als leerkracht zie je er natuurlijk op toe dat alle leerlingen ongeveer even vaak aan bod komen. Motiveer elke leerling om deel te nemen aan het spel.



ACHTERGRONDINFO OVER VRAGEN EN OPDRACHTEN IN HET SPEL

Hieronder vind je een toelichting bij de vragen en opdrachten die in het spel aan bod komen, alsook een aantal alternatieve vragen. De info kan je helpen bij het bespreken van de antwoorden tijdens of na het spel. De info kan tevens als leidraad dienen in andere lessen over voeding en gezondheid. De vragen en info werden zo opgesteld dat de belangrijkste onderwerpen binnen elke groep uit de actieve voedingsdriehoek besproken worden.



Lichaamsbeweging

1. Hoeveel beweging heb je per dag minstens nodig? 30 minuten, 1 uur, 2 uur?

Antwoord: 1 uur.

Ter bevordering en behoud van een goede gezondheid geldt voor kinderen en jongeren tot 18 jaar de aanbeveling “dagelijks minimum 1 uur matig intensief bewegen”. Dat kan door alle sporten en spelen waarbij je lichtjes buiten adem geraakt zoals wandelen of flink doorstappen, fietsen, zwemmen, dansen, springen, enz. Daarenboven is het aanbevolen tweemaal per week meer intense oefeningen uit te voeren, gericht op het verbeteren of het behouden van de fysieke fitheid. Vanaf 18 jaar wordt minstens 30 minuten matig intensief bewegen aanbevolen.

2. Noem 3 activiteiten waarmee je elke dag aan beweging kan doen.

Antwoord: trap nemen, fietsen, wandelen, dansen, enz.

Het integreren van beweging (niet noodzakelijk sport) in het dagelijkse leven is de beste manier om van beweging een dagelijkse gewoonte te maken. Dergelijke bewegingsvormen kunnen ook op latere leeftijd uitgevoerd worden, waardoor bewegen een gezonde gewoonte kan blijven.

3. Maak 5 grote kikkersprongen.

Bij deze vraag is het nuttig even aan te halen dat beweging opgesplitst mag worden in perioden van minstens 10 minuten. Zo kunnen kinderen bv. 4 keer per dag 15 minuten of 6 keer per dag 10 minuten wandelen, fietsen of... kikkersprongen maken. Het is dus niet nodig om één uur lang achter elkaar te bewegen.

4. Bedenk een slogan die aanzet tot beweging.

Antwoord: alle antwoorden zijn mogelijk, zolang de leerlingen bewegen als een “positieve” activiteit uitdrukken en er creatief over nadenken. Bv.: Bewegen, wat houdt je tegen? Blijf niet zitten, doe aan sport! De trap nemen zit in de lift!

Dagelijks bewegen heeft heel wat voordelen. Bewegen vermindert immers de kans op hart- en vaatziekten, osteoporose, hoge bloeddruk, diabetes type 2, enz. ! Lichaamsbeweging verbetert bovendien de slaapgewoonten en de lichaamsbouw (meer spieren, minder vet) en werkt positief bij stress. Kortom, evenwichtige voedingsgewoonten en voldoende beweging dragen bij tot het behoud van de gezondheid en zorgen voor een fit gevoel. Hup hup met de beentjes... !

Alternatieve vragen

A. Eén uur aan een stuk bewegen is niet nodig. Je kan lichaamsbeweging ook opsplitsen in perioden van minstens: 5 minuten, 10 minuten, 30 minuten?

Antwoord: 10 minuten.

B. Bewegen is goed voor de gezondheid. Waarom?

Antwoord: je krijgt een fit gevoel, je kan beter slapen, je krijgt meer spieren, je verbruikt het teveel aan calorieën, lichaamsbeweging helpt vele ziekten voorkomen, enz.

C. Noem 2 sportactiviteiten die je op school kan doen.

Antwoord: turnen, joggen, voetballen, zwemmen, enz.



Water

1. Hoeveel glazen water moet je elke dag minstens drinken? 1 à 2, 3 à 4, 5 à 6?

Antwoord: 5 à 6 (grote) glazen.

Water is net als zuurstof een onmisbaar goedje voor de mens. Ons lichaam bestaat voor meer dan 60% uit water. Je kan een tijdje in leven blijven zonder te eten, maar zonder water kan je niet langer dan 3 dagen overleven. Daarom dien je dagelijks 1,5 liter water te drinken. De totale vochtbehoefte per dag bestaat uit 2,5 liter. Door het vocht dat in vaste voedingsmiddelen zit, aan te vullen met 1,5 liter water, voldoe je aan die behoefte.

2. Waarom moet je bij het sporten extra drinken?

Antwoord: door te zweten verlies je vocht en door water te drinken, kan je het vochtgehalte terug aanvullen. Mensen die sporten of zware fysieke inspanningen leveren, verliezen veel vocht doordat ze zweten. Om de vochtbalans op peil te houden, is extra water drinken erg belangrijk. Ook bij warm weer of koorts heb je meer nood aan vocht omdat je meer zweet. Naast vochtverlies door transpiratie verlies je ook vocht door te ademen en te plassen. Regelmatig en voldoende water drinken is dus de boodschap... en niet enkel wanneer je dorst krijgt. Een dorstgevoel wijst er immers op dat je niet genoeg water hebt gedronken.

3. Drink een bekertje water zonder je handen te gebruiken.

Water is het ideale drankje en de ideale dorstlesser. Water levert je lichaam immers vocht zonder energie aan te brengen. Naast water horen ook andere drankjes zoals thee, koffie (zonder suiker!) en bouillon thuis in de watergroep. Melk vind je niet terug in de watergroep omdat melk ook andere voedingsstoffen (bv. calcium) aanlevert. Frisdrank bevat veel suikers en zit dus in de restgroep (beperkt gebruiken!).

Het aanbieden van water op school in de vorm van drinkfonteinnetjes is een prima initiatief om het drinken van water bij leerlingen te bevorderen.

4. Noem 3 soorten water.

Antwoord: kraantjeswater, bronwater, zeewater, spuitwater, gearomatiseerd water,...

Er bestaan verschillende soorten water. Kraantjeswater of leidingwater is geschikt voor menselijke consumptie. Het water uit de kraan wordt regelmatig gecontroleerd (bv. niet te veel chloor, wel voldoende calcium- en magnesium, enz.). Ook het bronwater dat je in de winkel koopt, is drinkbaar. De kwaliteit van dat water werd goed gecontroleerd. Je drinkt beter niet van een bron in de natuur, omdat ongewenste bestanddelen (contaminanten) het water kunnen vervuilen. Natuurlijk mineraalwater, dat afkomstig is uit dieper gelegen lagen van de aarde, heeft een stabielere samenstelling. De smaak van dat water hangt af van de zuiverheid en van het gehalte aan mineralen en oligo-elementen (calcium, magnesium, fluor, natrium, nitraten,...).

De aanwezigheid van nitraten geeft een indicatie van de vervuiling. Via de etiketten op de flessen water krijg je zicht op de precieze samenstelling.

Alternatieve vragen

A. Waarom staat de watergroep onderaan in de driehoek?

Antwoord: je hebt er in volume het meeste van nodig, niemand kan overleven zonder water.

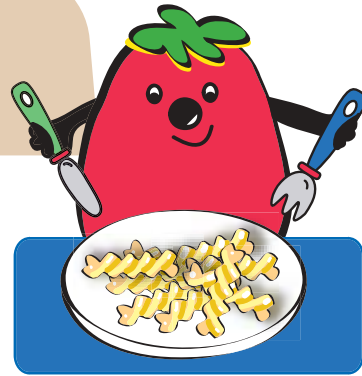
B. Noem 3 voorbeelden van watersporten.

Antwoord: zwemmen, surfen, waterskiën, zeilen, kayak, waterpolo, enz.

C. Hoeveel calorieën bevat een glas water? 0 kcal, 20 kcal, 50 kcal?

Antwoord: geen calorieën.

Graanproducten en aardappelen



1. Welk brood is het gezondst? Wit brood, bruin brood, sandwiches?

Antwoord: bruin brood.

Bruin brood (volarwebbrood, roggebrood, meergranenbrood, enz.) geniet de voorkeur aangezien bruin brood meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen bevat dan de witte soorten. De voedingsvezels zorgen ervoor dat de darmen hun werk goed kunnen doen. Het wordt aanbevolen dagelijks 5 tot 12 sneden bruin brood te eten. Ook andere graanproducten zoals (gekleurde) deegwaren, rijst, ongesuikerde muesli, havermout, enz. zijn erg gezond.

2. Welk graanproduct wordt door 60% van de mensen op aarde dagelijks gegeten?

Antwoord: rijst.

Voor meer dan de helft van de wereldbevolking is rijst het belangrijkste onderdeel van de dagelijkse maaltijd. Rijst wordt het meest gegeten in de Aziatische landen (Thailand, India, China, enz.). Maar ook bij ons kan je rijst niet wegdenken uit een gezond weekmenu. Rijst is immers rijk aan koolhydraten, vezels, vitamine B en mineralen. Zilvervliesrijst is het rijkst aan vezels.

3. Teken 3 verschillende vormen van pasta.

Antwoord: talrijke vormen kunnen hier getekend worden (spaghetti, tagliatelle, vermicelli, lasagne, enz.)

Deegwaren of pasta's worden gemaakt van tarwe. Het zijn graanproducten die zorgen voor de aanbreng van koolhydraten. Sporters (en vooral duursporters) halen hun energie uit koolhydraatrijke voeding. Koolhydraten zijn immers de belangrijkste brandstoffen voor de spieren. Maar ook voor iemand die niet aan topsport doet, zijn koolhydraten de belangrijkste energieleveranciers. Een evenwichtig samengestelde voeding bestaat het best voor minstens 55% uit koolhydraten, maximum 30% vetten en 10 à 15% eiwitten.

4. Vorm een woord met de letters: P E A D R A L E N A P

Antwoord: aardappelen.

Aardappelen worden in de actieve voedingsdriehoek ingedeeld bij de groep "graanproducten en aardappelen". Aardappelen vormen immers samen met de graanproducten de basis van een gezonde voeding. Aardappelen bevatten niet alleen koolhydraten, vezels, eiwitten en mineralen, maar ook vitamine B en C. In verhouding tot hun volume/gewicht leveren aardappelen veel voedingsstoffen en weinig calorieën. Kinderen eten het best 3 tot 4 aardappelen per dag. Gekookte en gestoomde aardappelen verdienen de voorkeur. Beperk het gebruik van gefrituurde of gebakken aardappelen.

Alternatieve vragen

A. Noem 3 graanproducten die je bij het ontbijt kan eten.

Antwoord: brood, cornflakes, beschuit, muesli, rijstwafel, enz.

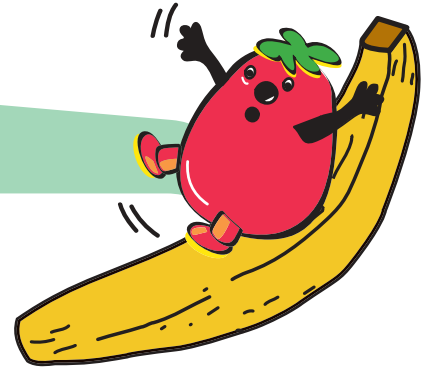
B. Wat hoort niet thuis in dit rijtje? Gekookte aardappelen, chips, aardappelpuree?

Antwoord: chips (chips hoort thuis in de restgroep).

C. Noem 2 granen.

Antwoord: rijst, tarwe, boekweit, haver, gerst, gierst, enz.

Groenten en fruit



1. Hoeveel groenten moet je elke dag minstens eten? 100g, 200g, 300g?

Antwoord: 300 gram groenten.

Groenten leveren ons (net zoals fruit) koolhydraten, vitaminen, mineralen, oligo-elementen en voedingsvezels die ervoor zorgen dat we fit en gezond blijven. Het beste eet je dagelijks 300 gram groenten. Door de groentconsumptie over de dag te spreiden, kan je aan die aanbeveling voldoen. Eet zowel bereide groenten als rauwkost. Ook als tussendoortje zijn groenten heel geschikt! Geef de voorkeur aan seizoensgroenten, die zijn immers minder duur. In de lente en de zomermaanden kan je kiezen voor radijzen, asperges, courgettes, salades, enz. In het najaar en de winter vormen pompoenen, knollen, diverse kolen (groen, rood, wit, bloemkool, broccoli), enz. een gezond alternatief. Fruit en groenten bevatten voedingsstoffen van verschillende soorten en in verschillende hoeveelheden. Daarom moeten we dagelijks zowel groenten als fruit eten!

2. Hoeveel fruit moet je dagelijks eten? Een half stuk, 1 stuk, 2 stuks?

Antwoord: 2 stuks fruit.

Het beste eet je dagelijks 2 stuks fruit. Fruit bevat immers veel vitaminen. Die stoffen leveren geen energie, maar zijn wel essentieel voor een goede stofwisseling en groei. Ze beschermen je ook tegen allerlei ziekten. Kiwi, bessen en citrusvruchten (sinaasappelen, pompelmoes, citroen, enz.) bevatten veel vitamine C, wat goed is voor het immuunsysteem. Vitamine C werkt immers antioxidantend en vergemakkelijkt de absorptie van ijzer uit talrijke voedingsmiddelen (bv. groene groenten zoals spinazie). Kies bij voorkeur voor seizoensfruit. In de lente en de zomer kies je dan voor aardbeien, frambozen, kersen, pruimen, nectarines, enz. In de herfst en de winter eet je appels, sinaasappelen, mandarijntjes, enz.

Het is belangrijk kinderen te stimuleren om fruit te eten. Een dagelijks/wekelijks "fruitmoment" in de klas is dan ook een schitterend idee!

3. Stel, je bent kok en maakt een groentesoep. Vertel hoe je de soep klaarmaakt.

Antwoord: prei, selderij, wortelen, tomaten, uien, enz. + water + koken + eventueel mixen.

Deze vraag wil leerlingen aanzetten even na te denken over de ingrediënten die in een gezonde soep thuis horen. De antwoorden kunnen zeer uiteenlopend zijn, denk maar aan prei, selderij, wortelen, uien, komkommer, tomaten, courgettes, bloemkool, enz. Maak de groenten schoon en snij ze in stukjes. Voeg water/bouillon toe en laat een tijdje koken. Denk ook aan het toevoegen van kruiden (zoals peterselie, bieslook, tijm, koriander, enz.) voor een lekker aroma. Wees karig met zout! Tot slot kan je de groentesoep eventueel mixen.

4. Noem 3 soorten fruit die met de letter A beginnen.

Antwoord: appel, aardbei, ananas, abrikoos, avocado, enz.

Deze vraag moet de leerlingen ertoe aanzetten na te denken over het uitgebreide assortiment aan fruitsoorten. Door na te denken over 3 soorten fruit die met de letter A beginnen, komen vast en zeker ook andere fruitsoorten aan bod. Het afwisselen van fruit moet gestimuleerd worden omdat verschillende soorten fruit verschillende voedingsstoffen bevatten. Vaak blijft de fruitconsumptie beperkt tot het eten van een appel. Dat is spijtig, want ook andere fruitsoorten zijn erg gezond. Denk maar aan: sinaasappelen, mandarijnen, peren, druiven, perziken, aardbeien, frambozen, pruimen, bessen, kiwi's, bananen, enz.

Alternatieve vragen

A. Maak een woordenketting van minstens 3 woorden (de laatste letter van het 1^e woord is tevens de 1^e letter van het volgende woord) met groenten en fruit.

Antwoord: komkommer, radijs, sla, ananas, sinaasappel, enz.

B. Noem 3 soorten groenten of fruit met een rode kleur.

Antwoord: bessen, tomaat, kersen, rode paprika, frambozen, enz.

C. Fruit en groenten kan je ook tussen de boterham eten. Geef 2 voorbeelden.

Antwoord: een boterham met schijfjes banaan, stukjes aardbeien, appelmoes, schijfjes tomaat of komkommer, geraspte wortelen, enz.

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten



1. Hoeveel glazen melk moet je elke dag drinken? 1, 2, 3 à 4?

Antwoord: 3 à 4 (kleine) glazen.

Mensen die veel melk drinken lopen minder risico op voedingstekorten en daaraan verbonden gezondheidsproblemen. Melk is immers rijk aan verschillende essentiële voedingsstoffen en in het bijzonder aan hoogwaardige eiwitten, vitaminen van de B-groep en tal van mineralen (zoals fosfor, magnesium, kalium, zink en uiteraard calcium). Daarom drink je het best dagelijks 3 à 4 glazen melk (450 ml) en eet je 1 à 2 sneetjes kaas (20 - 40 g) of andere afgeleide producten (yoghurt, pudding, enz.).

2. Welke soort melk drink je het best? Volle melk, halfvolle melk, magere melk?

Antwoord: halfvolle melk.

Melkproducten bevatten naast calcium ook vetten. Melk waaruit geen vetten worden verwijderd, noemt men volle melk. Halfvolle melk is melk waaruit ongeveer de helft van de vetten verwijderd werd. Kinderen vanaf 12 à 18 maanden tot 4 jaar drinken het best volle melk, aangezien jonge kinderen relatief meer vetten nodig hebben. Vanaf 4 jaar wordt het drinken van halfvolle melk aanbevolen. Beperk het drinken van suiker- en calorierijke melkvarianten en geef de voorkeur aan halfvolle melk zonder toevoegingen.

3. Melkproducten bevatten veel calcium. Vertel of beeld uit waarom calcium zo goed is!

Antwoord: sterke botten, gezonde tanden, groeien, enz.

De calcium die in melk en andere melkproducten aanwezig is, heeft heel wat functies. Calcium helpt onder meer je botten sterk en gezond te houden en osteoporose (een ziekte waarbij je broze botten krijgt en sneller breuken oploopt) te voorkomen. Kinderen die op jonge leeftijd sterke botten opbouwen, maken op latere leeftijd immers minder kans op botontkalking. Ook zorgt calcium ervoor dat je tanden stevig en gezond blijven. Van jongs af aan voldoende melk drinken (en afgeleide producten eten) is bijgevolg een gezonde gewoonte die ook op latere leeftijd volgehouden moet worden. Melk is immers goed voor elk!

Ook de schoolomgeving kan haar steentje bijdragen en kinderen aanmoedigen om melk te drinken. Het aanbieden van halfvolle schoolmelk is in dat kader een schitterend initiatief!

4. Geef 3 voorbeelden van melkproducten.

Antwoord: melk, kaas, yoghurt, enz.

De "melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten" uit de actieve voedingsdriehoek groeperen naast melk ook afgeleide producten. Die afgeleide producten kunnen melk ook vervangen: 1 glas melk = 1 glas karnemelk = 1 schaalte pudding = 1 potje yoghurt, enz. Bij deze vraag worden leerlingen ertoe aangezet na te denken over de andere producten die tot de melkgroep behoren, zoals kaas, yoghurt, sojayoghurt, chocomelk, pudding, karnemelk, smeerkaas, platte kaas, rijstpap, enz.

Alternatieve vragen

A. Noem 3 woorden waarin "melk" voorkomt.

Antwoord: koemelk, karnemelk, melkboer, hoevemelk, melkfles, melkkoe, melkweg, enz.

B. Plaats de volgende letters in de juiste volgorde en je krijgt een melkproduct: P I J R A S T P

Antwoord: rijstpap.

C. Noem 3 soorten kaas.

Antwoord: camembert, gouda, gruyère, brie, parmezaanse kaas, mozzarella, feta, enz.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

1. Hoeveel keer per week moet je vis eten? Nooit, 1 à 2 maal, 3 à 4 maal?

Antwoord: 1 à 2 maal per week.

Vis bevat gezonde vetzuren die ervoor zorgen dat hart- en bloedvaten gezond blijven. Om van dat voordeel te kunnen genieten moet er één tot tweemaal per week vis op het menu staan. Vooral vette vis zoals haring, makreel, zalm, enz. bevat veel gezonde vetzuren (bv. Omega 3 en 6). Alle producten afkomstig uit de zee bevatten eveneens een dosis jodium. Vis kan vlees dus vervangen, ook voor vis is de aanbeveling maximum 100 gram.

2. Noem 2 manieren waarop je een ei kan eten.

Antwoord: hard gekookt, zacht gekookt, spiegelei, gepocheerd, in een omelet, verwerkt in gebak of een pannenkoek, enz.

Eieren bestaan uit een schaal, een dooier en eiwit. Eieren bevatten heel wat voedingsstoffen (eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen). De meeste vetten en vitaminen bevinden zich in de dooier. Eieren kunnen niet onbeperkt gebruikt worden. In een evenwichtige voeding is er plaats voor 3 eieren per week. Wees voorzichtig met de aanwezigheid van eieren in andere producten (gebak, koekjes, enz.) of in het geval van een voedingsallergie.

3. Teken het voedingsmiddel dat niet thuishoort in dit rijtje: kip, ei, champignons, zalm.

Antwoord: champignons, want dat zijn groenten.

Deze vraag wil de leerlingen doen nadenken over de verschillende voedingsmiddelen die in de groep "vlees, vis en eieren" thuishoren. Kip (vlees), ei en zalm (vis) horen thuis in het rijtje, champignons horen thuis in de groentegroep. De voedingsmiddelen uit de groep "vlees, vis en eieren" vormen een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen (zoals ijzer en zink). Per dag volstaat het 100 gram vlees (vleeswaren inbegrepen) te gebruiken.

4. Er bestaan verschillende soorten noten. Noem er 3.

Antwoord: walnoot, hazelnoot, okkernoot, pecannoot, cashewnoot, enz.

Naast vlees, vis en eieren kunnen ook vervangproducten zoals peulvruchten (linzen, bruine bonen, groene erwten, enz.), sojavruchten (sojabonen) en noten worden ingedeeld binnen deze groep. Noten bevatten heel wat vitaminen en hebben een hoog mineralengehalte (zoals calcium, ijzer, zink, fosfor, koper, kalium, mangaan, enz.). Ze bevatten eveneens heel wat gezonde vetzuren (bv. Omega-3 vetzuren). Het gebruik van noten is binnen een evenwichtige en gezonde voeding zeker en vast aan te bevelen, hoewel matigen is aangewezen. Noten hebben immers een tamelijk hoog vetgehalte en zijn dus erg energierijk.

Alternatieve vragen

A. Hoeveel eieren mag je maximum per week eten? 1 ei, 3 eieren, 5 eieren?

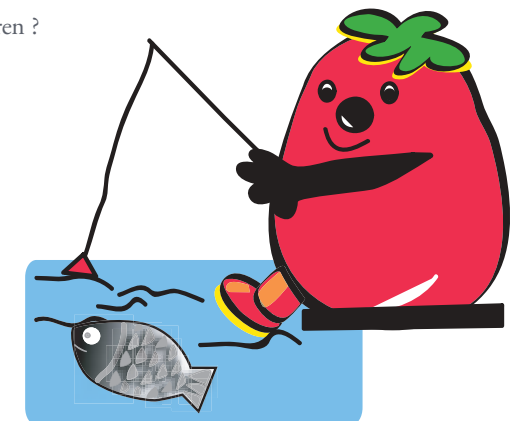
Antwoord: 3 eieren.

B. Hoe noem je mensen die geen vlees eten?

Antwoord: vegetariërs.

C. Noem 3 soorten vissen die beginnen met de letter S.

Antwoord: snoek, sprout, sardien, schol, schelvis, sint-jacobsschelp, snoekbaars, schar, surimi, enz.



Smeer en bereidingsvetten

1. Noem 2 soorten smeervetten.

Antwoord: boter, margarine, minarine, hoeveboter, gezouten boter, enz.

Smeervetten gebruik je het best met mate en toch zijn vetten een essentieel onderdeel van een evenwichtige voeding. Een mespuntje smeervet op je boterham volstaat. Gebruik bij voorkeur smeervetten met onverzadigde vetzuren (margarine, minarine). Wanneer je bv. chocopasta of harde kaas als beleg gebruikt, is smeervet smeren niet meer nodig.

2. Noem 2 producten waaruit vetten worden gemaakt.

Antwoord: zonnebloem, olijven, maïs, noten, koolzaad, arachide, enz.

Vetten kunnen grofweg in 2 categorieën ingedeeld worden: dierlijke vetten en plantaardige vetten. Plantaardige vetten (afkomstig uit zonnebloemen, olijven, noten, enz.) zijn te verkiezen boven dierlijke vetten (vlees, roomboter, enz.). De dierlijke vetten kleven immers sneller vast aan de binnenkant van de bloedvaten en kunnen zo hart- en vaatziekten veroorzaken. Plantaardige vetten, maar ook de vetten uit vette vis en noten hebben een meer gezonde vetzuursamenstelling en verdienen daarom de voorkeur.

3. Gebruik energie! Doe een buikdans bovenop een stoel gedurende 30 seconden.

Door te bewegen verbruik je de energie die je opgenomen hebt via voeding. Het is belangrijk om ongeveer evenveel energie te verbruiken als je hebt ingenomen. Wanneer je energiebalans uit evenwicht is en je meer energie inneemt dan je verbruikt, word je dikker. Veel kinderen worden geplaagd door extra kilo's omdat ze te weinig bewegen in verhouding tot wat ze eten. De overtollige energie wordt in de vorm van vet opgeslagen in het lichaam. Evenwichtig en gezond eten en dagelijks bewegen zijn twee gezonde gewoonten die ervoor zorgen dat de energiebalans in evenwicht blijft.

4. Hoeveel bereidingsvet (per persoon) mag je gebruiken bij het bereiden van de maaltijd?

1, 2, 3 eetlepels?

Antwoord: 1 eetlepel.

De aanbeveling is één eetlepel bereidingsvet per persoon (lijnzaadolie, koolzaadolie, walnootolie, enz.) voor de bereiding van een warme maaltijd. Hoewel je met vetten matig moet omgaan, is deze groep toch een essentieel onderdeel van een evenwichtige voeding. Smeer en bereidingsvetten leveren naast energie ook essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines (A, D, E en K). Vetten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren (meestal van plantaardige oorsprong met uitzondering van vis) genieten de voorkeur omdat ze hart- en vaatziekten helpen voorkomen.

Alternatieve vragen

A. Noem 2 producten waarin vetten zitten en die niet tot de smeer en bereidingsvetten behoren.

Antwoord: koekjes, mayonaise, gebak, roomijs, vlees, chocolade, sommige kazen, volle melk, enz.

B. Noem een spreekwoord waarin "boter" voorkomt.

Antwoord: boter bij de vis doen, met zijn gat in de boter vallen, het wil tussen hen niet boteren, er zit een haar in de boter, enz.

C. Koolhydraten, vetten en eiwitten zijn voedingsstoffen die energie leveren.

Hoeveel procent vetten mag evenwichtige voeding maximaal bevatten?

10%, 30%, 50%?

Antwoord: maximaal 30%.



Restgroep



1. Waarom staat de restgroep los van de andere groepen in de actieve voedingsdriehoek?

Antwoord: je hebt de producten uit de restgroep niet nodig om gezond te blijven.

Het topje van de actieve voedingsdriehoek staat los van de overige groepen. Het zijn de extraatjes. De voedingsmiddelen die erin worden ondergebracht (snoepjes, koekjes, frietjes, mayonaise, chips, chocolade, enz.) heb je eigenlijk niet nodig voor een evenwichtige en gezonde voeding. Belangrijk is dat leerlingen begrijpen dat deze producten niet essentieel zijn, maar dat je ze met mate moet gebruiken. Het zijn immers geen verboden producten, maar je moet er wel verstandig mee omspringen.

2. Hoelang moet je touwtjespringen om de calorieën van één groot glas frisdrank te verbruiken? 5 minuten, 15 minuten of 30 minuten?

Antwoord: 15 minuten.

Frisdrank bevat veel energie in de vorm van suikers. Daarom zit frisdrank in de restgroep en drink je er best zo weinig mogelijk van. In 1 glas frisdrank zitten 5 suikerklontjes. Het verbruiken van die energie vergt wat inspanning: 1 kwartier touwtje springen is nodig om de suikers uit een glas frisdrank te verbruiken. Je kan ook 1 kwartier gaan joggen of 1 kwartier snel fietsen om de suikers uit een glas frisdrank te verbruiken. Matig omgaan met producten uit de restgroep is dus nodig om problemen zoals overgewicht en hart- en vaatziekten te voorkomen.

3. Teken 2 elementen die je nodig hebt om dagelijks je tanden te verzorgen.

Antwoord: tandenborstel, tandpasta, beker, flossdraad.

Suikers die je opneemt uit voeding en gesuikerde dranken worden door de bacteriën in het tandplak omgezet in zuren. Die tasten het tandglazuur aan, waardoor cariës (gaatjes) of tandbederf ontstaat. Door dagelijks tweemaal de tanden te poetsen met een fluoridehoudende tandpasta, kan men het ontstaan van gaatjes tegengaan. Ook tandvriendelijke voedingsgewoonten zijn van belang. Na het eten en drinken heeft het gebit rust nodig om te herstellen van de zuuraanval. Daarom laat je beter twee tot drie uur tijd tussen de maaltijden en tussendoortjes. Drie maaltijden en 2 tussendoortjes per dag volstaan om gezond en evenwichtig te eten.

4. Noem 3 gezonde tussendoortjes die niet tot de restgroep behoren.

Antwoord: appel, peer, yoghurt, wortel, rijstwafel, boterham, enz.

Een tussendoortje wordt al snel geassocieerd met een ongezond hapje dat rijk is aan vetten en suikers. Dat is fout! Het is perfect mogelijk om een tussendoortje te kiezen uit één van de essentiële voedingsgroepen en niet uit de restgroep. Gezonde tussendoortjes zoals fruit, rauwe groenten, melkproducten, graanproducten, enz. verdienen dan ook steeds de voorkeur. Wees creatief! De schoolomgeving kan hierbij een belangrijke rol spelen door initiatieven te nemen op het vlak van tussendoortjes. Zo kan men het eten van koekjes met chocolade ontmoedigen en het eten van gezonde tussendoortjes stimuleren door bv. enkel gezonde verjaardagstraktaties toe te staan.

Alternatieve vragen

A. Welk voedingsmiddel bevat de meeste calorieën? Banaan, milkshake, chocolademousse?

Antwoord: chocolademousse.

B. Noem 3 producten die zeker in de restgroep thuishoren.

Antwoord: limonade, chocolade, gebak, snoep, chips, enz.

C. Welk voedingsmiddel hoort niet in de restgroep thuis? Croissants, chips, noten?

Antwoord: noten, door de aanbrengh van eiwit en ijzer horen noten thuis in de groep "vlees, vis, eieren en vervangproducten".

SUGGESTIES VOOR LESSEN OVER VOEDING

De actieve voedingsdriehoek vormt een mooi uitgangspunt om de principes van gezonde voeding (evenwicht, variatie, matigheid) in de klas aan te brengen. Hieronder vind je enkele ideeën die je in de klas kan uitwerken.

Maak een denkbeeldige ontdekkingsreis doorheen de actieve voedingsdriehoek:

- huppelen, wandelen, springen, dansen, enz. (bewegen);
- ontdek een waterbron (water);
- reis verder door het woud met grote velden (graanproducten, aardappelen);
- ontdek een boomgaard met prachtige fruitbomen (fruit);
- ontmoet een landbouwer en bezoek zijn veld (groenten);
- ontmoet een boer, hij nodigt jullie uit op zijn boerderij: help de koeien melken, bezoek de varkensstal, raap de eieren van de kippen en help de boer met het maken van hoeveboter (melkproducten; vlees, eieren en smeer- en bereidingsvetten);
- maak een boottocht op het meer, doe aan visvangst (vis);
- wanneer alle groepen zijn ontdekt, rest er alleen nog het topje van de actieve voedingsdriehoek (restgroep).

Organiseer een themaweek rond voeding en beweging. Start de dag telkens met een bewegingssessie (dansen, loopspelen, turnen, enz.) en werk dagelijks rond een andere voedingsgroep.

Laat de leerlingen een voedingsmiddel (of de lege verpakking ervan) meebrengen (alle voedingsgroepen moeten vertegenwoordigd zijn). Presenteer alle voedingsmiddelen op een tafel. Laat de leerlingen vervolgens de producten in een grote "lege" voedingsdriehoek plaatsen.

Gezonde en leerrijke opdrachten:

- proef van verschillende soorten water (kraantjeswater, bronwater, mineraalwater, spuitwater, gearomatiseerd water, enz.);
- knutsel met graanproducten en aardappelen: stempel met aardappelen, maak een kunstwerkje van deegwaren, enz.;
- kook een groentesoep, maak een koude soep (type gazpacho);
- maak een fruitsaté, een fruitsalade, appelmoes, een fruitcocktail, enz.;
- maak een milkshake op basis van yoghurt (met seizoensvruchten);
- maak hapjes van kaas (gouda, emmental, gruyère) en groentjes met een dipsausje van yoghurt;
- breng een bezoek aan een markt, een boomgaard, een boerderij, een groentekweker, enz.;
- organiseer een gezond klasontbijt waarbij elke leerling een voedingsmiddel meebrengt (graanproducten, melkproducten, fruit, groenten, smeervetten, enz.).

Maak van elke groep een fiche, hang de fiches op in de klas. Maak bij elke fiche een standje met voedingsmiddelen, recepten, artikelen, enz. uit de groep. Nodig andere klassen uit om je gezonde klas te bezoeken. Ook thema's zoals de regionale of mediterrane keuken (traditioneel rijk aan fruit en groenten) stimuleren de nieuwsgierigheid en de creativiteit. Zij helpen ook bij het in de kijker zetten van de kennis van ouders en grootouders.

Kies een leuk liedje en leer je leerlingen een groepsdansje aan. Zoals de actieve voedingsdriehoek aantoont, gaan gezonde voeding en beweging hand in hand!



LEERLINGENFICHE: DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

Wat is de actieve voedingsdriehoek?

De actieve voedingsdriehoek leert je welke voedingsmiddelen nodig zijn om gezond en evenwichtig te eten.

De actieve voedingsdriehoek bestaat uit:

- een beweeglaag;
- 7 essentiële voedingsgroepen;
- het topje of de restgroep.

Waarom een driehoek?

Om evenwichtig te eten, moet je dagelijks eten uit alle essentiële groepen van de driehoek. Je eet meer uit de grote groepen (onderaan) en minder uit de kleine groepen (bovenaan). Ook is het belangrijk om dagelijks binnen de groepen af te wisselen. Volg daarom de aanbevelingen voor elke groep.

Voorbeelden van producten binnen elke groep en de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid.



GROEP	VOORBEELD	AANBEVELING VOOR KINDEREN TUSSEN 6 EN 12 JAAR
Lichaamsbeweging	Wandelen, lopen, fietsen, zwemmen, dansen, turnen, enz.	< 18 jaar: minstens 1 uur/dag
Water	Water, thee, bouillon, koffie zonder suiker, enz.	1,5 liter (5 à 6 grote glazen)
Graanproducten en aardappelen	Bruin brood, aardappelen, spaghetti, rijst, ontbijtgranen, rijstwafels, enz.	5-9 sneden bruin brood 3-4 aardappelen
Groenten	Asperges, broccoli, komkommer, prei, sla, snijbonen, tomaten, wortelen, enz.	300 gram groenten (rauwe en/of bereide groenten)
Fruit	Appelen, bananen, druiven, kersen, kiwi, nectarines, peren, sinaasappelen, enz.	2 stukken fruit
Melkproducten	Melk, yoghurt, pudding, rijstpap, sojadrink, kaas, enz.	3 glazen halfvolle melk 1-2 sneetjes kaas
Vlees, vis, eieren	Runds, kalfs, lamsvlees, gevogelte, enz. Haring, makreel, zalm, snoek, tong, enz. Eieren	75-100 gram vlees (vleeswaren inbegrepen) 1 à 2 maal / week vis max. 3 eieren / week
Vetten	Boter, margarine, minarine, enz. Plantaardige olie (maïsolie, zonnebloemolie, olijfolie, arachideolie, koolzaadolie, enz.)	1 mespuntje smeervert 1 eetlepel bereidingsvet
Restgroep	Frisdranken, snoepjes, koekjes, frietjes, mayonaise, chocolade, chips, enz.	Met mate!

OUDERS INFORMEREN OVER GEZONDE VOEDING

Ouders zijn het belangrijkste rolmodel voor een kind. Wanneer de ouders het goede voorbeeld geven, zal het kind ook gemotiveerd zijn om gezond te leven. Het overbrengen van gezonde boodschappen mag zich bijgevolg niet beperken tot de leerlingen. Probeer ouders zoveel mogelijk te betrekken bij gezondheidsthema's.

Hieronder vind je enkele suggesties:

- bestel de gratis brochures over gezonde voeding en het voorkomen van overgewicht bij kinderen en geef ze mee aan de leerlingen;
- zet de onderstaande boodschap in de schoolagenda van de leerlingen.

Beste ouders,

In onze school is het aanleren van een gezonde levensstijl een belangrijk aandachtspunt in de lessen. Talrijke welvaartsziekten zijn immers het gevolg van ongezonde voedingsgewoonten en te weinig beweging. Vandaag werd in de klas van uw zoon/dochter een kwartetspel gespeeld op basis van de actieve voedingsdriehoek. Het spel "Zet je tanden in de driehoek!" had tot doel uw kind te motiveren om gezond(er) te eten en regelmatig te bewegen. Uw kind kan dat echter niet alleen. De steun van de ouders is daarbij onontbeerlijk. Zij doen immers de boodschappen en bepalen wat er mee in de boekentas gaat. Ouders moeten dan ook het goede voorbeeld geven.

Graag willen we u bij die opdracht steunen met info en tips over gezonde voeding, de actieve voedingsdriehoek en het voorkomen van overgewicht. U leest er alles over in de bijgevoegde brochures van de dienst Gezondheidspromotie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen:

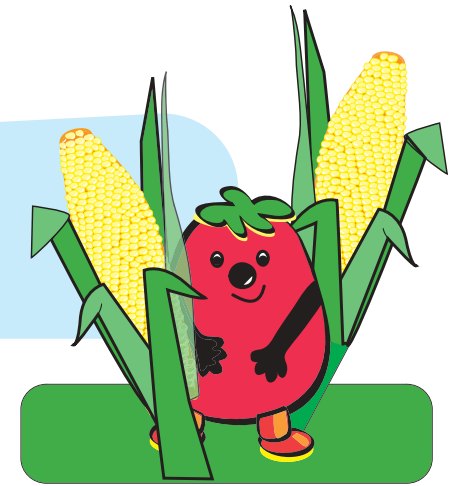
- Het geheim van gezonde voeding
- Overgewicht bij kinderen? Actief voorkomen!

Alvast bedankt voor uw interesse en voor de tijd en moeite die u hieraan wil besteden,

De leerkracht en de schooldirectie.



MEER INFO OVER VOEDING EN GEZONDHEID?



Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw is het expertisecentrum voor professionals inzake gezondheidspromotie. De VIG website herbergt een schat aan informatie over voeding (praktische aanbevelingen, fiches per voedingsgroep, on-line voedingstesten, recepten, enz.). Daarnaast kan je de database INVENT raadplegen. Je vind er een overzicht van educatieve/audiovisuele materialen voor het onderwijs.

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie
G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel
Tel.: 02-422 49 49 - Fax: 02-442 49 59
E-mail: vig@vig.be - Website: www.vig.be

Het Lokaal Gezondheids Overleg (Logo) werkt in opdracht van de Vlaamse overheid aan gezondheidsbevordering en ziektepreventie. Alle 26 Vlaamse Logo's werken aan projecten rond gezonde voeding. Het schoolfruitproject Tutti Frutti is daar een mooi voorbeeld van. Ook jouw school kan deelnemen aan Tutti Frutti. Voor meer info kan je terecht bij het Logo in je buurt. De contactgegevens van de Vlaamse Logo's kan je downloaden op www.mloz.be en www.vig.be.

Nuttige websites

www.mloz.be

Op de site van de Onafhankelijke Ziekenfondsen vind je talrijke publicaties over allerlei gezondheidsthema's, on-line tests, enz.

www.vvvd.be

Site van de Vlaamse Vereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten.

www.nice-info.be

Op de site van het Nutrition Information Center vinden zowel professionele voedingsdeskundigen als het grote publiek en de leerkrachten zeker wat ze zoeken. Een site met handige tips en adviezen, toffe voedingsprojecten, enz. Een aanrader!

www.favv.be

Site van het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen.

www.voedingsinfo.org

De Federatie van de Voedingsindustrie (FEVIA) ontwikkelde een interessante site met info over de voedselketen, de voedselveiligheid, enz.

www.gezondontbijt.be

Een interactieve site van de Gezinsbond waar kinderen en grote mensen alles leren over het belang van een gezond en evenwichtig ontbijt.

www.nubel.com

Site van Nutriënten België met wetenschappelijke info over de voedingsmiddelen die in het normale Belgische voedingspatroon voorkomen (o.a. Voedingsmiddelentabel).

www.eufic.org

Engelstalige site van de European Food Information Council.

www.kanker.be

Site van de Stichting tegen Kanker.

www.healthandfood.be

Site met artikelen uit het voedingstijdschrift Health and Food.

BIJBESTELLEN VAN MATERIALEN

U wenst bijkomende materialen te bestellen ? Vul onderstaand formulier in en bezorg het aan de dienst Gezondheidspromotie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen.

Naam school:

Adres school:

wil gratis het volgende materiaal bestellen (max. 2 spelen of pedagogische pakketten per school en zolang de voorraad strekt):

- exemplaren van het kwartetspel "Zet je tanden in de driehoek !"
- exemplaren van het pedagogische pakket
- exemplaren van de affiche met de actieve voedingsdriehoek
- exemplaren van de gratis brochure "Het geheim van gezonde voeding"
- exemplaren van de gratis brochure "Overgewicht bij kinderen ? Actief voorkomen"

CONTACTEER ONS

Dienst gezondheidspromotie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen
Sint-Huibrechtsstraat 19, 1150 Brussel
Tel.: 02-778 92 11 - Fax: 02-778 94 04
gezondheidspromotie@mloz.be - www.mloz.be

De Onafhankelijke Ziekenfondsen groeperen 7 dynamische en apolitieke ziekenfondsen:

