

Gezond eten

Onderwerp

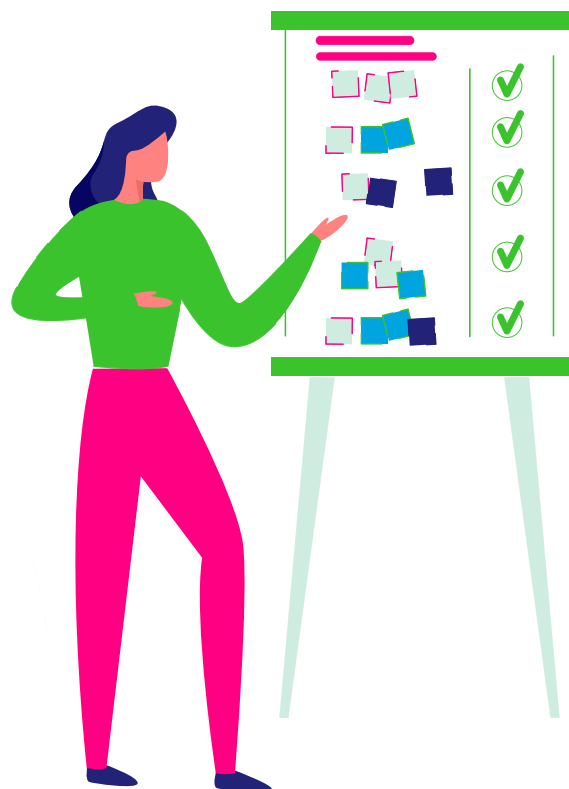
In deze training oefenen de deelnemers hoe ze kunnen kiezen voor gezonde voeding. Ze maken kennis met de Schijf van Vijf. Ze oefenen met etiketten lezen op producten. Ze krijgen tips hoe ze om kunnen gaan met de verleidingen die de hele dag om ons heen zijn (reclame, overal eten te koop, misleidende boodschap op verpakkingen). Ze bekijken recepten om zelf een verse maaltijd te maken.

Oefendoelen

- Maken kennis met de Schijf van Vijf
- Oefenen om etiketten te lezen met kcal en voedingsstoffen
- Leren om een bewuste keuze te maken voor producten
- Recepten lezen

Spel

Bij deze training hoort het bordspel: Is het gezond?



Dit materiaal is tot stand gekomen door samenwerking tussen Stichting Lezen en Schrijven, SBCM en Cedris in opdracht van het ministerie van OCW. Vragen over het lesmateriaal kun je stellen via info@stichtinglezenenschrijven.nl. Vragen over het project kun je stellen via info.sbcm@caop.nl. Op de website www.sbcm.nl/impuls zijn alle materialen te downloaden.

Bijeenkomst 1

Oefendoelen

- Kennismaken met de Schijf van Vijf
- Inzicht krijgen in gezonde keuzes
- Elkaar tips geven over hoe je verleidingen voor ongezonde keuzes kunt vermijden

Tijdspad

Vooruitkijken	5 min	Samen praten over eetgewoonten
Uitvoeren	20 min	De Schijf van Vijf
	30 min	Hoe ga je om met verleidingen voor ongezonde keuzes?
Terugkijken	5 min	Wat heb je geleerd?

Nodig

- Werkblad 1 in kleur voor iedere deelnemer
- Beamer om het filmpje van het Voedingscentrum te laten zien
- Instructie app 'Kies ik gezond' op je telefoon zetten (na werkblad 1)

Werkwijze per onderdeel

Vooruitkijken

5 minuten – Samen praten over eetgewoonten

Start met een kort gesprek over eetgewoonten. Maak een keuze uit de volgende vragen:

- Wat eet je het liefst als ontbijt, lunch en avondeten?
- Wat vind je niet lekker en wil je nooit eten?
- Kook je zelf? Doe je dat elke dag?
- Vind je het belangrijk om altijd gezond te eten?
- Eet je ook wel eens iets ongezonds? Wat dan? Wanneer?

Uitvoeren

20 minuten – Schijf van Vijf

Laat een deel van het informatiefilmpje over de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum zien.

www.youtube.com/watch?v=2pKJJPLn-0&
(0:00 tot 1:45 min.)

Deel **werkblad 1** uit. Laat de deelnemers de tekst stil voor zichzelf lezen. Hebben de deelnemers moeite met het lezen van deze tekst? Lees dan de tekst zelf voor en laat meelesen. Laat daarna de opdracht maken.

Uitvoeren

30 minuten – Hoe ga je om met verleidingen voor ongezonde keuzes?

Vertel ter introductie iets over een situatie waarbij jij in de verleiding komt om iets ongezonds te eten. Bijvoorbeeld: na een lange werkdag kom je op het station. Je trein heeft vertraging. Er zijn veel ongezonde eettentjes. Ruikt lekker. Je koopt...

De oefening is een afgeleide van het spel 'over de grens'. Alle deelnemers staan aan één kant van de ruimte. Ga zelf in het midden staan. Lees de situatie voor. De deelnemers die in deze situatie hetzelfde doen, lopen naar de overkant. Vraag aan een paar deelnemers waarom ze zijn overgestoken. Of waarom ze zijn blijven staan. Voordat je de volgende situatie voorleest, gaan alle deelnemers weer aan 1 kant staan. Laat de grootste groep oversteken, zodat zoveel mogelijk deelnemers in beweging komen.

Heb je onvoldoende ruimte of zijn er deelnemers die moeilijk bewegen? Laat de deelnemers dan opstaan. Of hun hand opsteken.

Situaties

- Als ik na het werk boodschappen doe, koop ik vaak iets lekkers wat ik eigenlijk niet nodig heb.
- Als ik naar een feestje ga, let ik niet op wat ik eet en drink.
- Bij de kassa in de supermarkt liggen snoeprepen en zo. Die neem ik vaak mee.
- Ik eet thuis iets voordat ik boodschappen ga doen. Met een gevulde maag koop ik niet zo snel snoep of chips.
- Als ik een probleem heb, of als ik verdrietig ben, trakteer ik mezelf op iets lekkers. Zoals chips of chocola.
- Ik eet elke dag 2 stuks fruit.
- Ik neem mijn eigen lunch mee naar het werk.
- Ik heb altijd een flesje water bij me.
- Als ik een reclame zie voor iets ongezonds (ijs of pizza bijvoorbeeld) krijg ik daar direct trek in.

Na afloop van de oefening gaan de deelnemers weer op hun plaats zitten. Vraag hoe ze zich voelen. Even bewegen kan ervoor zorgen dat je je energiekeker voelt.

Vraag of de deelnemers nog tips hebben voor elkaar. Wat doe jij om ervoor te zorgen dat je niet te vaak ongezonde keuzes maakt?

Moeilijker

Deelnemers bedenken zelf een situatie waarbij ze in de verleiding komen. Of waarbij ze de verleiding juist kunnen weerstaan.

Terugkijken

5 minuten – Wat heb je geleerd?

We hebben vandaag gekeken naar de Schijf van Vijf en bedacht hoe we kunnen voorkomen dat we ongezonde keuzes maken. Volgende keer gaan we kijken naar voedingsstoffen die je nodig hebt. En naar hoeveel eten je nodig hebt op een dag.

Voor de volgende les hebben de deelnemers een app van het Voedingscentrum nodig. Het is handig als deelnemers die al voor de bijeenkomst op de telefoon hebben geïnstalleerd.

Bij de werkbladen zit een instructie die je mee kunt geven aan de deelnemers.

Als ze dit niet zelf kunnen, is er misschien iemand die ze erbij kan helpen.

Extra informatie*

Basishulp Rekenen:

Rekenkaart 44. Cirkeldiagram

*Deze kaart komt uit de Basishulp Rekenen en geeft extra informatie en oefensuggesties aanvullend op de training. Je kunt de training ook geven zonder deze kaart. Kijk voor meer informatie over de Basishulp in de materialenlijst.

Bijeenkomst 2

Oefendoelen

- Kennismaken met voedingsstoffen
- Inzicht krijgen in kcal en hoeveel je nodig hebt
- Oefenen met etiketten lezen

Tijdspad

Vooruitkijken	5 min	Praten over etiket, voedingsstoffen en kcal
Uitvoeren	10 min	Samen tekst lezen over energie en kcal
	40 min	Producten vergelijken met de app 'Kies ik gezond?'
Terugkijken	5 min	Wat heb je geleerd? Ga je andere keuzes maken?

Nodig

- Verschillende verpakte producten met een etiket waar de voedingswaarden op staan. Kies steeds 2 producten uit 1 categorie met een duidelijk verschil in de hoeveelheid suiker, vet en zout. Bijvoorbeeld:
 - muesli en cruesli
 - biscuitjes en stroopwafels
 - cola en mineraalwater met een smaakje
 - magere yoghurt en Griekse yoghurt
 - studentenhaver en borrelhooftjes
- Werkblad 2 en 3 in kleur voor iedere deelnemer.
- Instructie Lees Simpel app op je telefoon zetten (na werkblad 3)

Werkwijze per onderdeel

Vooruitkijken

5 minuten – Praten over etiket, voedingsstoffen en kcal

Schrijf de verschillende voedingsstoffen en kcal op het bord:

- kcal
- koolhydraten
- suikers
- zetmeel
- vezels
- vetten
- eiwitten
- vitamines en mineralen

Suikers, zetmeel en vezels zijn allemaal koolhydraten. Door ze allemaal te noemen kun je het verschil aangeven tussen goede koolhydraten (zetmeel en vezels) en minder goede (suikers).

Stel vragen:

Op alle verpakte producten die je koopt, staat informatie over wat er precies in zit.

- Kijk je wel eens op het etiket? En waar let je dan op?
- De woorden van de etiketten staan op het bord. Welke woorden ken je?
- Kan je producten noemen waar veel van die voedingsstoffen in zitten?

Moeilijker

Maak ook onderscheid tussen verzadigde vetten (vaak de 'harde' vetten zoals boter en vet in vlees) die niet goed voor je zijn en de gezondere, onverzadigde vetten (de zachte vetten in bijvoorbeeld olie en vis).

Uitvoeren

10 minuten – Samen tekst lezen over energie en kcal

Deel **werkblad 2** uit en lees samen de tekst over energie die je nodig hebt en verbruikt. Als de tekst te lang is voor de deelnemers, kun je ook een filmpje van het Voedingscentrum laten zien over de energiebalans: <https://youtu.be/GTeOC95ElbY>

Uitvoeren

40 minuten – Producten vergelijken met de app 'Kies ik gezond?'

Deel **werkblad 3** uit. Leg uit dat ze met de app 'Kies ik gezond?' producten met elkaar gaan vergelijken. De deelnemers hebben de app na de eerste les al gedownload.

Neem samen door hoe de app werkt.

Daarna scannen de deelnemers de producten.

Ze kijken naar calorieën en voedingsstoffen. Ze vergelijken steeds de 2 producten uit dezelfde categorie.

Bijvoorbeeld:

- muesli en cruesli
- biscuitjes en stroopwafels
- cola en mineraalwater met een smaakje
- magere yoghurt en Griekse yoghurt
- studentenhaver en borrelnootjes

Ze geven aan welk product ze zelf zouden kiezen.

Makkelijker

Laat alleen de calorieën noteren.

Moeilijker

De informatie is altijd per 100 gram / 100 ml zodat je producten goed kan vergelijken. Laat deelnemers de hoeveelheid per portie schatten of opzoeken op het etiket.

Laat deelnemers op de app bekijken waarom een product niet in de Schijf van Vijf zit. En wat een gezondere keuze is.

Terugkijken

5 minuten – Wat heb je geleerd? Ga je andere keuzes maken?

- Ga je de app gebruiken om te zien wat er in een product zit?
- Ga je nu iets veranderen in wat je eet? Zo ja, wat?

Volgende keer gaan we op zoek naar lekkere recepten.

Voor de volgende les hebben deelnemers de *Lees Simpel* app nodig. Het is handig als deelnemers die al voor de bijeenkomst op de telefoon hebben geïnstalleerd.

Bij de werkbladen zit een instructie die je mee kunt geven aan de deelnemers. Als ze dit niet zelf kunnen, is er misschien iemand die ze erbij kan helpen.

Bijeenkomst 3

Oefendoelen

- Oefenen met ingrediënten van een recept lezen
- Oefenen met nieuwe recepten zoeken en lezen

Tijdspad

Vooruitkijken	5 min	Praten over koken en recepten
Uitvoeren	15 min	Ingrediënten + inhouds- en gewichtsmaten
	15 min	Eenvoudige recepten lezen
	20 min	Recept zoeken in blad supermarkt + lezen met <i>Lees Sijmpel</i> app
Terugkijken	5 min	

Nodig

- Per twee deelnemers een receptenblad uit de supermarkt
- Werkblad 4 en 5 in kleur voor iedere deelnemer
- Enkele prints in kleur met makkelijke recepten uit de toolbox SBCM [Aandacht voor gezond eten met deze recepten - SBCM](#)
- Een maatbeker van 1 liter en een kleinere

Werkwijze per onderdeel

Vooruitkijken

5 minuten - Praten over koken en recepten

Stel vragen:

- Wie kookt er vaak?
- Wat maak je?
- Wat kan je goed koken?
- Probeer je nieuwe recepten uit?

Uitvoeren

15 minuten - Ingrediënten + inhouds- en gewichtsmaten

Deel **werkblad 4** uit.

Vertel dat een recept altijd begint met een lijst ingrediënten. Die gaan de deelnemers nu bekijken. Er staat dus nog niet in hoe je de soep moet maken. Laat de deelnemers in tweetallen de vragen over de ingrediënten beantwoorden.

Moeilijker

Stel extra vragen:

- Hoeveel keer past 500 gram in 1 kilo?
- Hoeveel keer past 50 ml in 1 liter?
- Als je tomatensoep wilt maken voor 6 personen. Hoeveel gehakt heb je dan nodig?

Makkelijker

Laat de kleine maatbeker vullen met 50 ml water en overgieten in de maatbeker van 1 l. Laat herhalen en tellen hoeveel keer 50 ml in 1 l gaat. Is dit nog lastig? Start dan met 100 ml per keer.

Uitvoeren

10 minuten - Eenvoudige recepten lezen

Laat de deelnemers een keuze maken uit de geprinte recepten uit de toolbox van SBCM. Laat de deelnemers de recepten lezen. Praat er samen over. Vragen die je hierbij kunt gebruiken:

- Is het een lekker recept? Wil jij het maken?
- Is het een complete maaltijd? Wat zou je er nog bij willen eten?
- Is het een recept voor ontbijt, lunch of avondeten?

Uitvoeren

20 minuten – Recept zoeken in blad van de supermarkt en lezen met *Lees Simpel App*

Deel **werkblad 5** uit en geef de deelnemers per tweetal een blad uit de supermarkt. Laat een recept kiezen dat ze aanspreekt. Laat ze vooral kiezen aan de hand van de foto's. Ze hoeven het recept niet te lezen.

Laat de deelnemers met de *Lees Simpel app* een simpele versie van het recept maken. Met de opdrachten ontdekken de deelnemers dat er informatie ontbreekt, zoals de hoeveelheden. Stimuleer de deelnemers om nu te proberen het volledige recept in het blad te lezen. De app is een hulpmiddel. Ze hebben nu voorkennis die ze helpt bij het lezen van de lastigere tekst.

Over de *Lees Simpel app*:

De app is oorspronkelijk gemaakt voor brieven. Daarom kan het voorkomen dat de app zegt de foto niet te herkennen als brief. Probeer het dan opnieuw met een andere uitsnede, of kies een ander recept. De app kan verschillende teksten aan. Ook krantenberichten bijvoorbeeld.

Terugkijken

5 minuten

Kijk na de laatste bijeenkomst even terug naar de hele training. We zijn nu aan het einde van de training over gezond eten. We hebben geoefend met:

- De Schijf van Vijf
- Het lezen van etiketten met kcal en voedingsstoffen
- Een bewuste keuze maken voor producten
- Recepten lezen

Stel vragen:

- Wat vond je de leukste les?
- Wat heb je geleerd?
- Wat wil je nog meer leren?

Extra informatie*

Basishulp Rekenen

Rekenkaart 18. De verhoudingstabel

Rekenkaart 31. Schattend meten (inhoud en gewicht)

Rekenkaart 36. Inhoud meten

*Deze kaarten komen uit de Basishulp Rekenen en geven extra informatie en oefensuggesties aanvullend op de training. Je kunt de training ook geven zonder deze kaarten. Kijk voor meer informatie over de Basishulp in de materialenlijst.