

Succes!

Rekenen

1F R9

Gezond eten en lekker bewegen

Dit boekje gaat over gezond eten en bewegen.



Taal voor
het Leven

VOORUITKIJKEN



Bespreek de afbeeldingen.

- Hoe gezond voel je je?
- Hoe gezond eet jij? Wat vind je?
- Wat weet jij over kilocalorieën?
- Wat vind je van je gewicht?
- Hoeveel beweeg jij op een dag?

In dit boekje staan de volgende onderwerpen:

| | | |
|--------------------------|-------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | 1 Eet ik gezond? | p. 4 |
| <input type="checkbox"/> | 2 Eet ik niet te veel? | p. 8 |
| <input type="checkbox"/> | 3 Ga meer bewegen! | p. 12 |
| <input type="checkbox"/> | 4 Naar het zwembad | p. 16 |
| <input type="checkbox"/> | 5 Bij de huisarts | p. 19 |

Welke onderwerpen vind je interessant?

Kruis aan.

1. EET IK GEZOND?

OPDRACHT 1



Ayla:
Wat eet jij vanavond Bert?

Is dat niet veel te vet?



Bert:
Lasagne, lekker met veel kaas,
room en gehakt.
Mmm... lekker.

Tja, misschien niet zo gezond.
Morgen maar weer een dagje
groente eten.

Lees het gesprek tussen Ayla en Bert en bespreek samen de vragen:

- Hoe denk jij over gezond eten?
- Waar let je op bij het kiezen van eten?

OPDRACHT 2

Er is veel informatie over gezond eten. Hier zie je de 'Schijf van Vijf'. Daarin zie je 5 vakken. Bij de vakken zie je eten en drinken. Kies elke dag genoeg uit elk vak. Dan eet je gezond.

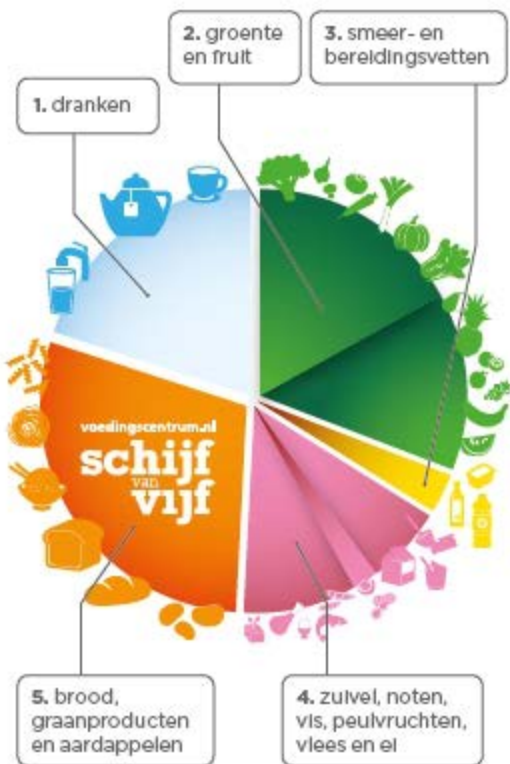
Bekijk de Schijf van Vijf en beantwoord samen de vragen.

- Wat staat er allemaal bij de vakken?

- De vijf vakken zijn niet even groot. Waarom is dat zo? Wat denk je?
- Welke twee vakken zijn het grootst? Wel vak is het kleinst?

De Schijf van Vijf is een 'cirkeldiagram'.

- Heb je weleens andere cirkeldiagrammen gezien? Waar? Bespreek het samen.



**CIRKELDIAGRAM**

Met een cirkeldiagram kun je informatie laten zien in een plaatje.
Je ziet een verdeling in vakken.
Vaak staat de verdeling in procenten (%) er ook bij.

De hele cirkel is 100%.



➡ Zie: Rekenkaart

OPDRACHT 3

In dit diagram zie je ons eten.
Het is verdeeld in drie groepen.

Elke groep heeft een vak.

- Wat zie je in de vakken? Welke groepen zie je?
- Hoeveel procent is elk vak?

Je eet 100 gram zalm, 100 gram aardappelen en 100 gram sla.

- Klopt dat met de verdeling in het diagram?

-
- Bedenk een betere verdeling die klopt met het diagram.

Je maakt een maaltijd met pasta.

Je wilt dat de verdeling klopt met het diagram. Je kookt 75 gram pasta.

- Hoeveel gram groente en hoeveel gram vlees past daar bij? _____

**OPDRACHT 4**

Vergelijk het diagram hierboven met de Schijf van Vijf.

- Wat is hetzelfde? Wat is anders?

Bert zegt:

'Ik gebruik liever de Schijf van Vijf. Dan mag ik meer brood eten.'

- Ben je het met Bert eens?

Wat vind jij beter? De Schijf van Vijf of het diagram? Wat gebruik je het liefst?
Bespreek het samen.