



Ik ben nodig: Gezond eten

Doelstelling

- De leerlingen onderzoeken wat er nodig is om gezond te kunnen eten.
- De leerlingen verwoorden verbanden tussen mensen, dieren en/of dingen.

Materiaal

- Een bord of een flap

Achtergrondinformatie

Toegang tot voldoende en gezond voedsel is vastgelegd als mensenrecht door de Verenigde Naties. Gezond eten betekent niet alleen geen honger hebben, maar ook voldoende vitamines, mineralen en eiwitten binnenkrijgen. Goed eten is een voorwaarde om te kunnen functioneren, groeien en leren. In sommige landen heerst grote honger. In België en andere welvarende landen krijgen de meeste kinderen dagelijks gezond voedsel binnen, maar ook hier geldt dat niet voor iedereen.

1. PRIKKEL

Werk je met het Westhoek Vredeshoeklied?

Maak de leerlingen attent op de eerste zin van de tweede strofe.

*Elke middag staat op tafel,
lekker en gezond eten voor jou klaar.*



Introduceer het thema met enkele vragen en informatie:

- **Wat heb je gisteren gegeten? Denk je dat dat een gezonde maaltijd was?**
- **Staat er elke dag een maaltijd voor jou klaar?**
- **Wat is je lievelingseten?**
- **Wie kookt er meestal thuis?**

Elke dag kunnen eten is voor veel kinderen normaal. Wist je dat iedereen recht heeft op gezond eten? Dat is vastgelegd in belangrijke documenten waarin alle rechten van mensen en kinderen vermeld staan. 'Recht op gezond eten' betekent niet alleen dat je geen honger hebt, maar ook dat er gezonde vitamines, mineralen en eiwitten in je voedsel zitten.

Als je goed en gezond eet, kan je beter leren, groeien en spelen. Maar wat is gezond eten?

Schrijf **GEZOND ETEN** op het bord.

2. NADENKEN OVER ONDERDELEN

Laat de leerlingen nadenken over de onderdelen.

- **Wat hoort er bij gezond eten?**
- **Wat heb je nodig om gezond te eten?**



Schrijf de benoemde onderdelen rond het onderwerp op het bord. Ga voor elk onderdeel na of het verband correct is.

- **Hoort dit volgens jullie bij GEZOND ETEN? Waarom (niet)?**



TIP! De leerlingen mogen ruimer denken dan alleen het voedsel. Je hebt bijvoorbeeld ook geld nodig om eten te kopen, proper bestek en servies, water, en eventueel zelfs boeren die het voedsel telen.

3. ARGUMENTEN GEVEN

De leerlingen vormen samen een cirkel. Eén leerling gaat in het midden staan. Die vertegenwoordigt 'gezond eten'. Je kan eventueel zelf plaatsnemen in het midden. De andere leerlingen vertegenwoordigen elk één onderdeel. Ze kunnen inspiratie halen uit het bordschema.



TIP! Gebruik naamstickers om duidelijk te maken welk onderdeel iedere leerling vertegenwoordigt.

Om de beurt voegt een leerling uit de cirkel zich even bij de persoon in het midden. Daarbij geven ze aan waarom ze nodig zijn voor gezond eten. Daarbij gebruiken ze steeds de zin 'Ik ben nodig, want ...'.

De andere leerlingen mogen samen oordelen of het gebruikte argument/reden goed is en of de leerling in het midden mag staan.

Stel hulpvragen om het denkproces van de leerlingen te helpen.

- **Waarom ben jij nodig voor gezond eten?** (Bv. Ik, een recept, ben nodig, want daarop staat uitgelegd hoe je gezond eten kan klaarmaken.)
- **Welke dingen heb jij zelf nodig om er te kunnen zijn?** (Bv. Ik, een prei, heb water en grond nodig om te kunnen groeien.)
- **Wie zou er je plaats kunnen innemen?** (Bv. Ik, melk, kan vervangen worden door yoghurt, want ze bevatten allebei calcium en eiwitten.)

4. REFLECTEREN

Rond af met enkele reflectievragen over het eindresultaat en het denkproces van de leerlingen.

- **Wat heb je tijdens deze werkvorm onderzocht?** (Wat er allemaal nodig is om gezond te kunnen eten.)
- **Als de elementen in de cirkel er niet waren, kon er dan gezond eten bestaan?**
- **Kon je vlot onderdelen van gezond eten bedenken? Zag je welke verbanden er waren?**
- **Wat vond je moeilijk bij het bedenken van onderdelen?**
- **Hoe was het om een reden te bedenken om in het midden van de cirkel te gaan staan?**
- **Heb je iets verrassend of nieuw gehoord?**