



In de roos: gezonde en lekkere voeding

Doelstelling

- De leerlingen onderzoeken wat gezonde en lekkere voeding is.
- De leerlingen maken een doordachte keuze aan de hand van vooropgestelde criteria.

Materiaal

- Een bord of een flap en/of één kladblad of een werkblad In de roos per leerling.
- Drie kleuren kleurpotloden/stiften/krijtjes.

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, en wat is dan goed voor iedereen?

Geef de leerlingen eerst de korte informatietekstjes (zie achteraan deze fiche).

Schrijf **'Welke voeding zou goed zijn voor iedereen?'** op het bord.



2. IDEEËN BEDENKEN

De leerlingen bedenken ideeën als antwoord op de denkvraag. Schrijf de ideeën onder elkaar links op bord.

Stel vragen om het bedenken van ideeën te stimuleren.

- **Wat is volgens jou een goed idee voor voeding voor iedereen?**
- **We willen voeding voor iedereen. Wat kunnen we kiezen?**
- **Denk aan iemand die je leuk vindt. Wat zou die voorstellen?**
- **Wat zou je voorzien om te eten als de hele klas kwam eten?**

3. CRITERIA BEDENKEN

De leerlingen bedenken nu mogelijke criteria waaraan de ideeën moeten voldoen.

Om ons te helpen het beste idee te kiezen, is het interessant om te onderzoeken wat de belangrijkste criteria zijn waaraan onze ideeën moeten voldoen.

Een criterium is iets waarmee je gaat beoordelen, bijvoorbeeld 'licht' of 'kleurrijk'. Welke criteria kiezen we om te beoordelen of iets goede voeding is voor iedereen?

Schrijf de criteria naast de ideeën onder elkaar.

- **Wat maakt dat een maaltijd goed is voor iedereen?**
- **Wat vind jij belangrijk aan goede voeding voor iedereen?**
- **Welke kenmerken moeten onze ideeën hebben volgens jou?**
- **Wat is belangrijk om te bepalen of een idee goed of slecht is?**

Ter inspiratie enkele mogelijke criteria: lekker, gezond, duurzaam, goedkoop, van hier in de buurt, gemakkelijk te telen, gemakkelijk klaar te maken ...

4. CRITERIA SELECTEREN

De leerlingen selecteren de drie belangrijkste criteria en luisteren daarvoor naar elkaars meningen. Als de meningen overeenkomen zal het selecteren vlot verlopen. Bij duidelijke verschillen kan je ervoor kiezen om democratisch te beslissen.

- **Welke kenmerken zijn voor jou belangrijk?**
- **Welke criteria gaan we selecteren?**
- **Wat vinden we het belangrijkste aan onze ideeën?**

Omcirkel elk gekozen criterium met een andere kleur.



5. IDEEËN AFTOETSEN AAN CRITERIA

Teken rechts drie concentrische cirkels, zodat je een roos krijgt. De leerlingen toetsen nu elk idee aan de gekozen criteria.

Als een idee aan een criterium voldoet, turf je het idee telkens met een streepje in de kleur van het criterium. Zo kan je achteraf snel zien aan welke criteria het idee voldoet.

Schrijf telkens na het turven het idee in de juiste cirkel. Ideeën zonder streepje schrijf je buiten de cirkels. Ideeën met één streepje komen in de buitenste cirkel, ideeën met twee streepjes in de tweede cirkel en ideeën met drie streepjes in het midden, of met andere woorden in de roos.

6. REFLECTEREN

Reflecteer over het eindresultaat en het denkproces van de leerlingen.

- **Waar hebben we over nagedacht?** (Goede voeding voor iedereen.)
- **We hebben samen ideeën bedacht. Ging dat vlot of niet?**
- **Waren er drempels of moeilijkheden bij het bedenken van ideeën?**
- **Na de ideeën vroeg ik naar criteria. Hoe gemakkelijk kon je die bedenken?**
- **We hebben dan in groep drie criteria geselecteerd. Hoe verliep dat voor jou?**
- **Hebben we achteraf bekeken de juiste criteria geselecteerd?**
- **Dan hebben we de ideeën aan de criteria afgetoetst. Begreep je die werkwijze? Heb je toen bepaalde dingen opgemerkt?**
- **Staan er ideeën buiten de roos waarvan je vindt dat die in het midden moeten komen?**
- **Kunnen we ideeën aanpassen zodat ze meer naar het midden verschuiven?**
- **Heeft In de roos ons geholpen met onze denk vraag? Waarom wel/niet?**
- **In welke situaties zou het nog zinvol zijn om een In de roos in te zetten?**



TIP! Criteria bepalen kan erg uitdagend zijn. Wanneer de inspiratie moeilijk komt, kan je vertrekken van één of meerdere ideeën en bevragen welke aspecten ze daarvan goed of net níet goed vinden. Die zet je om in criteria. Bijvoorbeeld:

- **Wat vind je interessant aan dit idee? (Dat het weinig ingrediënten heeft.) Kunnen we dan als criterium noteren dat het weinig ingrediënten moet hebben? Of dat het gemakkelijke te maken is?**
- **Wat vind je minder goed aan dit idee? (Dat het veel geld kost.) Kunnen we dan als criterium noteren dat het goedkoop moet zijn?**



Voedingsmiddelen zijn alle dingen die je eet en drinkt: brood, melk, fruit, vlees, water ...
Je lichaam gebruikt die om te leven, te groeien en te bewegen.

Bouwstoffen helpen je lichaam groeien en herstellen. Als je een wondje hebt, helpen bouwstoffen het genezen. Als je groeit, gebruiken je botten en spieren bouwstoffen. Je vindt ze in noten, zaden, bonen, kikkererwten, vlees, vis, eieren en melkproducten.

Brandstoffen geven je energie. Zonder brandstof kan je niet rennen, denken of spelen, net zoals een machine niet werkt zonder stroom. Brood, rijst, pasta en fruit zijn goede brandstoffen.

Beschermende stoffen houden je gezond en beschermen je tegen ziektes. Als je te weinig beschermende stoffen binnenkrijgt, word je sneller ziek. Je vindt ze vooral in groenten en fruit.

**Begrijp jij waarom gerechten vaak uit verschillende ingrediënten bestaan?
Ken jij voeding waar weinig of geen van deze stoffen in zitten?**

Voedingsmiddelen zijn alle dingen die je eet en drinkt: brood, melk, fruit, vlees, water ...
Je lichaam gebruikt die om te leven, te groeien en te bewegen.

Bouwstoffen helpen je lichaam groeien en herstellen. Als je een wondje hebt, helpen bouwstoffen het genezen. Als je groeit, gebruiken je botten en spieren bouwstoffen. Je vindt ze in noten, zaden, bonen, kikkererwten, vlees, vis, eieren en melkproducten.

Brandstoffen geven je energie. Zonder brandstof kan je niet rennen, denken of spelen, net zoals een machine niet werkt zonder stroom. Brood, rijst, pasta en fruit zijn goede brandstoffen.

Beschermende stoffen houden je gezond en beschermen je tegen ziektes. Als je te weinig beschermende stoffen binnenkrijgt, word je sneller ziek. Je vindt ze vooral in groenten en fruit.

**Begrijp jij waarom gerechten vaak uit verschillende ingrediënten bestaan?
Ken jij voeding waar weinig of geen van deze stoffen in zitten?**