



LESBRIEF 1

Wat hoort in de Schijf van Vijf?

WERKWIJZE

Deze les besteedt aandacht aan de Schijf van Vijf; hoe ziet een Schijf van Vijf proof ontbijt eruit?

De les bestaat uit drie onderdelen:

I: ontbijten volgens de Schijf van Vijf (werkblad 1)

II: het bespreken van de Schijf van Vijf

III: huiswerkopdracht (werkblad 2)

I: Ontbijten volgens de Schijf van Vijf

Het meest gezonde ontbijt is een ontbijt volgens de Schijf van Vijf. In deze les gaan leerlingen in groepjes de Schijf van Vijf invullen met ontbijtproducten. Hiervoor maken ze gebruik van het werkblad. Dit werkblad bestaat uit twee pagina's: één pagina met daarop de Schijf van Vijf en één pagina met verschillende ontbijtproducten. De bedoeling is dat de leerlingen de ontbijtproducten bij het juiste vak van de Schijf van Vijf schrijven. De Schijf van Vijf en de indeling 'binnen Schijf van Vijf' en 'buiten Schijf van Vijf' staan toegelicht op de volgende pagina. Op het antwoordvel vind je de juiste indeling van de producten.

II: Het bespreken van de Schijf van Vijf

Na het bespreken van het ingevulde werkblad, bespreek je de Schijf van Vijf. Wat is de Schijf van Vijf, wat valt in de Schijf van Vijf en wat erbuiten en waarom valt het erbuiten? Wat betekent dat voor je keuzes voor het ontbijt?

III: Huiswerkopdracht

Na het bespreken van de Schijf van Vijf krijgen de leerlingen een huiswerkopdracht: beschrijf je eigen ontbijt en kijk of de producten binnen of buiten de Schijf van Vijf vallen.

TOELICHTING

Met de Schijf van Vijf laat het Voedingscentrum zien welke voedingsmiddelen gezond voor je zijn. De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken, met in elk vak een groep voedingsmiddelen. Voor deze voedingsmiddelen worden ook aanbevolen hoeveelheden gegeven. Dat zijn de hoeveelheden die je elke dag ongeveer nodig hebt om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Er zijn ook voedingsmiddelen die niet in de Schijf van Vijf staan. Dat zijn voedingsmiddelen die je niet echt nodig hebt, zoals chips en snoep. Maar ook voedingsmiddelen waar gezondere alternatieven van zijn, staan niet in de Schijf. Denk bijvoorbeeld aan witbrood (gezonder alternatief: bruin- of volkorenbrood) of gezouten noten (gezonder alternatief: ongezouten noten).

De vakken van de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf is opgedeeld in vijf vakken:

1. Groente & fruit

Stukken fruit, zoals appel, banaan of mandarijn staan allemaal in de Schijf van Vijf. Fruitmoes (bijvoorbeeld appelmoes) met toegevoegd suiker en fruitsap niet. Er zit veel suiker in en je eet/drinkt er makkelijk te veel van.

2. Smeer- en bereidingsvetten

Halvarine voor op brood en olijfolie zijn voorbeelden van Schijfkeuzes, omdat ze veel gezond (onverzadigd) vet bevatten. Roomboter en kokosolie bevatten veel ongezond vet en staan daarom niet in de Schijf van Vijf.

3. Zuivel, noten, peulvruchten, vis, vlees en ei

De pure en minder bewerkte varianten staan vaak in de Schijf van Vijf, zoals 100% pindakaas (waar dus geen zout of suiker aan is toegevoegd) of magere en halfvolle yoghurt. Producten buiten de Schijf van Vijf bevatten in verhouding veel verzadigd (ongezond) vet, of het zijn producten waar zout of suiker aan is toegevoegd. Vruchtenkwark of gezouten noten zijn voorbeelden van producten buiten de Schijf van Vijf.

4. Brood, graanproducten en aardappelen

Volkoren producten staan in de Schijf van Vijf, net als de onbewerkte aardappelen. Patat, witbrood en witte rijst staan buiten de Schijf van Vijf omdat die minder gezond zijn.

5. Dranken

Water, magere en halfvolle melk en thee zonder suiker zijn gezond en staan in de Schijf van Vijf. In sap, zoete zuiveldrink en frisdrank zit veel suiker; deze dranken staan daarom buiten de Schijf van Vijf.

Extra's

Alles waar veel zout, suiker en ongezond vet in zit staat buiten de Schijf van Vijf. Deze producten eet je omdat je ze lekker vindt, maar niet omdat je ze nodig hebt om gezond te blijven. Denk aan producten als snoep, koek, snacks en frisdranken. Dat ze buiten de Schijf van Vijf staan betekent niet dat je ze nooit meer mag eten of drinken. Wel is het beter voor je om ze niet te veel en niet te vaak te nemen.

Gezond kiezen

Het is dus het meest gezond om vooral uit de Schijf van Vijf te eten, en om niet te veel en niet te vaak buiten de Schijf van Vijf te kiezen. Ook is het belangrijk om uit alle vakken van de Schijf van Vijf te eten en om binnen elk vak te variëren. Dan krijg je van alle verschillende voedingsstoffen voldoende binnen.

Meer weten over de Schijf van Vijf? Kijk dan op www.voedingscentrum.nl