

LESBRIEF

DE LEUKSTE LESSEN BUITEN DE BOEKJES!



Serie: Burgerschap
Gastdocent: Amber Brandt
Thema: Gezond eten
Lesduur: 55 minuten

Lesdoel:

De leerlingen leren waarom gezond eten belangrijk is.

De leerlingen leren nadenken over hun eigen eetgewoontes.



Stap 1: Voorbereidingsopdracht 10 min.

De leerlingen brengen hun eigen eetgewoontes in beeld. Van 3 dagen houden ze bij: wat ze ontbijten, wat ze meenemen naar school en wat er 's avonds gegeten wordt. En natuurlijk wat er tussendoor allemaal gegeten wordt!

Voorbeelden:

De kinderen maken een tabel in hun schrift of op de computer. Hierin houden ze per dag bij wat er gegeten en gedronken wordt. Om de leerlingen een idee te geven:

<https://www.gratisbeloningskaart.nl/schemas-ed/weekschema-eten-en-drinken/>

Stap 2: OnlineGastles 20 min.

Amber Brandt is voedingsvoorlichtster, gewichtsconsulente, gastdocente en kookjuf bij School of Food. Vanuit haar functie maakt ze kinderen enthousiast over eten en koken.

Tijdens de gastles zullen verschillende aspecten van voeding aan bod komen. Waarom eten we eigenlijk? Hoeveel moeten we eten? Wat is gezond eten en is dat wel lekker? En hoe zit dat met ongezond eten....mag dat nog? Tevens zal Amber de leerlingen tips geven over de verwerkingsopdracht.

Stap 3: Verwerkingsopdracht 25 min.

De leerlingen gaan gezamenlijk een kookboek maken. Verdeel de klas in groepjes van twee of drie leerlingen die op zoek gaan naar een recept. Ieder groepje krijgt 1 eis waar het recept aan moet voldoen. Denk aan: een recept met fruit, een recept met groente, een recept met een volkoren product, een vegetarisch recept, een gerecht om te bakken, etc. Het kookboek kan eventueel als cadeau naar ouders gestuurd worden.

Tip: maak 1 groepje verantwoordelijk voor de redactie zodat het 1 geheel wordt!

We wensen jullie veel kijk- en leerplezier!

Team OnlineGastles