

Bijlage 1 - Verwerkingsopdrachten voor een vervolgles

Belangrijk is om te zorgen dat de leerling het aangeleerde of de aan te leren kennis op zichzelf betrekt en daar ook een handelingsperspectief aan ontleent. Om bewustwording ten aanzien van voeding te creëren is het belangrijk om prestaties aan te gaan. Hiermee worden de leerlingen uitgedaagd hun kennis toe te passen in het dagelijkse leven.

Methodeopdracht* - Practicum: Turflijst voedingsmiddelen

Malmberg, BVJ 2a – vmbo-kgt werkboek:
Opdracht 4 en 5 (blz. 33 – 36)

Malmberg, BVJ 2a – H/V werkboek:
Opdracht 1 en 2 (blz. 36 -38)

Malmberg, Biologie en verzorging voor jou 4 leerwerkboek vmbo-bk:
Opdracht 1 (blz. 9 – 12)

Methodeopdracht* - Gezonde voeding – Schijf van Vijf

Malmberg, BVJ 2a – VMBO-KGT werkboek:
Opdracht 4 (blz. 33 – 35), opdracht 10, 11 en 12 (blz. 42 – 44)

Malmberg, BVJ 2a – H/V werkboek:
Opdracht 1 (blz. 36 – 38), opdracht 8, 9 en 10 (blz. 45 – 47)

Malmberg, Biologie en verzorging voor jou 4 leerwerkboek vmbo-bk:
Opdracht 1 (blz. 9 – 12) en opdracht 13 (blz. 25) en 18 (blz. 30 – 31)

Methodeopdracht* - Hoeveel moet je eten?

Malmberg, BVJ 2a – vmbo-kgt werkboek:
Opdracht 4 (blz. 33 – 35) en opdracht 13, 14 en 15 (blz. 45 – 49)

Malmberg, BVJ 2a – H/V werkboek:
Opdracht 1 (blz. 36 – 38), opdracht 11, 12 en 13 (blz. 48 – 52)

Malmberg, Biologie en verzorging voor jou 4 leerwerkboek vmbo-bk:
Opdracht 1 (blz. 9 – 12) en opdracht 20 (blz. 34)

Methodeopdracht* - ThiemeMeulenhoff – Bekijk het! – Thema 1 'Eet smakelijk' werkboek

Te veel snacks te koop op Nederlandse scholen
Extra opdracht 2 (blz. 11 en 12)
Lees het krantenartikel over de verkoop van voedingsmiddelen in schoolkantines en maak de opdrachten a, b en c.

Methodeopdracht* - ThiemeMeulenhoff – Bekijk het! – Thema 1 'Eet smakelijk' werkboek

De colatest
Extra opdracht 11 (blz. 41 en 42)
Als je cola koopt, kies je misschien voor een bepaald merk. Maar waarom kies je dat merk? Om hier

achter te komen ga je in groepjes vijf merken cola onderzoeken. Welk merk cola wordt het liefste gedronken? En waarom is dat? Maak de opdracht en onderzoek de eventuele invloed van reclame / merken.

*** Indien de lesstof van de methode eerder is behandeld kunnen de opdrachten gemaakt worden.**

Indien je met de leerlingen nog niet deze lesstof hebt behandeld, vorm deze opdracht dan om naar een onderzoeksopdracht: laat de leerlingen de kennis uit het handboek gebruiken om de opdrachten te maken.

Uitdaging – The Personal Food Battle

Welke verlokkingen van ongezond eten kom jij tegen op één dag? En hoe moeilijk is het om niet aan die verleidingen toe te geven?

Film of fotografeer gedurende één dag alle voedselverleidingen: reclames, winkels, etalages, eten en drinken in de school- of sportkantine, vrienden die je iets aanbieden, je ouders die je ongezond eten voorzetten, enzovoorts.

Laat ook zien hoe je je verzet tegen die verleidingen.

Op school spreek je een manier af hoe de filmpjes of het fotoverslag beoordeeld worden.

Besprek met de klas de drie beste filmpjes of fotorapportages. Wat kun jij er van leren?

Thuisopdracht 1 – De voorraadkast

Wat voor eten en drinken hebben jullie in huis? Maak daar een filmpje over.

Film of fotografeer de voorraadkast, de koelkast, de keukenkastjes, de snoep- en koektrommels en de plekken waar jullie nog meer eten en drinken in huis hebben. Wat vind je van die voorraad?

Hoeveel ervan reken je tot 'gezonde voeding'? Zorgt de voorraad ervoor dat je meer en vaker eet?

Hoe zichtbaar en voor het grijpen is het eten, en speelt dat ook nog een rol?

Laat het filmpje of de diashow van foto's aan je ouders zien en vraag een reactie: op welke manier houden zij er rekening mee dat jij gezond eet?

Schoolopdracht 1 – De school verleidt

Op welke manier worden de leerlingen op school gestimuleerd tot gezond eten?

Film of fotografeer de plekken waar dit gebeurt. Dit zijn de hotspots.

Wat zou de school nog meer kunnen doen?

Film of fotografeer ook de plekken waar je binnen school juist tot ongezond eten wordt verleid. Dit zijn de notspots.

Maak een award voor de hotspots. Hang de awards op die plekken op.

Stel een verbeterplan op voor de notspots.

Schoolopdracht 2 – De schoolkantine

Wat lunchen de leerlingen op school? Doe een onderzoek.

Interview medeleerlingen in de schoolkantine.

- Wat zit er in hun lunchpakket?
- Wat kopen ze nog (extra) in de kantine?
- Hoe belangrijk vinden ze het om gezond te lunchen?
- Worden ze beïnvloed door wat vrienden eten?

Maak er een verslag of een filmpje over.

Verdiepingsopdracht – De invloed van reclame

Verzamel reclame over voedingsmiddelen. Advertenties, foto's, filmpjes.
Zet het verzamelde materiaal op Instagram, een Blog of andere internetpagina.
Hoe proberen deze reclames mensen aan te zetten tot (on)gezond eten?
Zet bij elk onderwerp een commentaar.

Onderzoeksoopdracht 1 – De invloed van de groep

Wat is de invloed van de groep? Kies jij iets anders als je met vrienden in de supermarkt of schoolkantine staat dan als je alleen bent?
Bedenk een experiment waarmee je dit kunt testen op iemand anders.
Bedenk een plan: hoe kun jij je vriendengroep beïnvloeden in de supermarkt geen saucijzenbroodje te kopen, maar iets gezonders?

Onderzoeksoopdracht 2 – De hoeveelheid suiker

Hoeveel suiker zit er eigenlijk in de frisdranken?
En vruchtensap klinkt gezond(er), maar hoeveel suiker krijg je dan binnen?
Maak een overzicht van de hoeveelheden suikers in diverse soorten drinken. Kijk daarvoor op de etiketten.

Maak een top 10 en werk die mooi uit op een poster met kopjes, tekstjes, foto's en/of tekeningen.
Extra: Maak de suikers zichtbaar. Kook de frisdranken in. Overleg met de (scheikunde)docent.
Maak foto's van de fles, met daarnaast een glas en daarnaast een stapel suikerklontjes, net zoveel als er in één glas fris zit.
Tip: kijk wat de Keuringsdienst van Waarde uitgezocht heeft over suikers.
http://keuringsdienstvanwaarde.kro.nl/seizoenen/2012/afleveringen/13-12-2012/top_10_meest_suikerhoudende_producten

Keukenopdracht

Maak gezonde hapjes en probeer in de kantine zoveel mogelijk leerlingen te verleiden deze hapjes te kopen (tegen kostprijs).