



Gezond eten: Staat dit in de Schijf

Docentenhandleiding



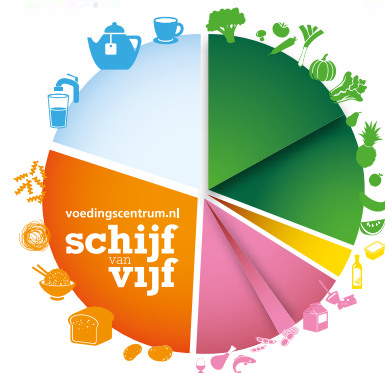
Gezond eten: Staat dit in de Schijf

Doel:

De student kan een analyse maken van het eigen eetgedrag en verbetert zijn eetpatroon op 1 punt.

Aantal lesuren (45 min): 1

Tijd	Leeractiviteit/ werkvorm	Materialen/ hulpmiddelen	Opmerkingen
7 minuten	Terughalen/samenvatten vorige les Geëindigd met maken van een verbeterstap in het eigen eetpatroon	Digibord met onderwerp en doel van de les (PowerPoint slide 3)	
	Bespreken van de ervaringen Wat ging goed? Waar loop je tegenaan? Wat zijn moeilijke momenten?	Post-its, stiften (PowerPoint slide 4)	Optie met post-its. Deze opdracht kan ook via een klassikale discussie.
8 minuten	Onderwerp: Buiten de Schijf van Vijf Onderwijs-leergesprek met uitleg over dagkeuze en weekkeuze. Vragen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kunnen jullie een voorbeeld geven van een dagkeuze? ▪ Kunnen jullie een voorbeeld geven van een weekkeuze? Docent geeft zo nodig voorbeelden. ▪ Vraag: wat zal het zijn? Dagkeuze of weekkeuze? Waarom? 	(PowerPoint slide 5,6 en7)	Achtergrondinfo/meer voorbeelden: https://www.youtube.com/watch?v=EVmMYROHuy0 Voorbeelden van producten Zakje chips: weekkeuze Croissant: weekkeuze Portie friet: weekkeuze Koekje: dagkeuze Waterijsje: dagkeuze Lepel satésaus: dagkeuze
6 minuten	Lesonderwerp: Gezonder kiezen Hulpmiddel 'Staat dit in de Schijf van Vijf?'-tool Met de tool 'Staat dit in de Schijf?' ontdek je eenvoudig of een product in de Schijf van Vijf staat of niet en waarom.	Digibord met uitleg over tool en voorbeeld uitkomst (zakje chips) (PowerPoint slide 8 en 9)	Handleiding 'Staat dit in de Schijf?'-tool De 'Staat dit in de Schijf?'-tool is te vinden op de site van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl/gezond-kiezen Handleiding/info: www.voedingscentrum.nl/uitlegtool



Tijd

Leeractiviteit/ werkvorm

Materialen/ hulpmiddelen

Opmerkingen

10 minuten

Vervolg: 'Staat dit in de Schijf van Vijf?'-tool

Opdracht: Zoek in duo's 6 producten op of ze in de Schijf van Vijf staan of niet.

- 1e (en evt. 2e) product samen doen: studenten kiezen product
- Verdeel rollen: zoek beide 3 producten op, noteer beide van 3 producten de informatie.

Digibord met Opdracht (PowerPoint slide 10)

Werkblad Staat het in de Schijf van Vijf?

Voedingsmiddelen:

Eventueel kunnen de eerste paar klassikaal worden gedaan.

4 minuten

Vervolg: 'Staat dit in de Schijf van Vijf?'-tool

Nabespreking opdracht:

- Lukte het?
- Welke uitkomst verrast jou?
- Welke 'gezondere keuze' spreekt jou het meest aan?

Digibord met vragen nabespreking (PowerPoint slide 11)

8 minuten

Uitleg over tweede hulpmiddel 'Kies Ik Gezond?'-app

Inleiding:

Met de 'Kies Ik Gezond?'-app scan, zoek en vergelijk je eenvoudig producten. In de supermarkt óf thuis op de bank. Zo kun je ook van je favoriete merk checken of het in de Schijf van Vijf staat.



Video over 'Kies Ik Gezond?'-app (PowerPoint slide 12 en 13)

Downloaden en uitleg 'Kies Ik Gezond?'-app
App bevat meer producten.

Handleiding 'Kies Ik Gezond?'-app
https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=JojQktBklQQ

Downloaden 'Kies Ik Gezond?'-app op de telefoon
[Bekijk in Play Store](#)
[Bekijk in App Store](#)

Voorbeeld van productvergelijking presenteren en bespreken en vragen over stellen

Digibord met productvergelijking (PowerPoint slide 14)

2 minuten

Lesafronding