**Gezond eten en drinken**



Naam:

Klas:

Docent:

Hallo allemaal,

Gezond eten en drinken is belangrijk. Als je gezond leeft, word je minder snel ziek. Maar wat is gezond eten en drinken? Je gaat kijken en leren over **gezond eten en drinken**. Je maakt de opdrachten thuis samen met je familie.

**Opdracht 1**

Kijk naar de foto’s. Wat is het? Schrijf op.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\adegoeijen\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\shutterstock_499815643 (1).jpg | C:\Users\adegoeijen\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\shutterstock_1494561377 (1).jpg | C:\Users\adegoeijen\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\shutterstock_589721795 (1).jpg |
|  |  |  |
| C:\Users\adegoeijen\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\shutterstock_1133497106 (1).jpg | C:\Users\adegoeijen\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\shutterstock_324937694 (1).jpg | C:\Users\adegoeijen\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\shutterstock_533487490 (1).jpg |
|  |  |  |

Lees de woorden. Wat is het? Maak een tekening. Of zoek een foto.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| de sinaasappel | de tomaat | de wortel |
|  |  |  |
| de prei | de kool  | de citroen  |

**Opdracht 2**

Denk na: wat is gezond? Wat is ongezond?

Praat samen met iemand bij je in huis

* Wat hebben jullie deze week gegeten en gedronken? Bijvoorbeeld: brood, rijst, chips, cola, water, melk, koffie, appels, druiven…
* Zoek foto’s van jullie eten en drinken. Of teken het.
* Plak de foto’s in de goede rij: is het **gezond** of **ongezond**?

|  |  |
| --- | --- |
| **Gezond eten** | **Ongezond eten** |
|  |  |

**Opdracht 3**

Kijk naar de foto hieronder. Dit noem je de Schijf van Vijf. De foto gaat over gezond eten en drinken. Je ziet vijf vakken: brood, thee, olie, vis en vlees en groenten.

Kijk ook naar een filmpje over de Schijf van Vijf: <https://www.youtube.com/watch?v=2pKJJPBLn-0>

Begin bij het begin en kijk tot 1:46.

![C:\Users\adegoeijen\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\Logo%20Schijf%20van%20Vijf%20groot%20met%20vaknamen%20copyright%20Voedingscentrum[1].jpg]()

Praat met iemand bij je thuis.

* Welk deel van de schijf vind je het belangrijkst?
* Wat eten jullie vanavond?
* Hoe past dat bij de Schijf van Vijf?

Maak een kort verslagje van het gesprek: schrijf **vijf zinnen** op.

**Stuur op**

Stuur **drie** dingen op naar je docent:

* Een foto van opdracht 1: de plaatjes en de woorden.
* Een foto van opdracht 2: gezond en ongezond eten en drinken.
* Vijf zinnen over opdracht 3: een kort verslag.