



## Wedstrijdopdrachten

Met steun van:



SCHOOLREGELING GEFINANCIERD  
MET EUROPESE MIDDELEN



Vlaamse  
overheid



In samenwerking met:



VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN



|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Toelichting wedstrijd .....                           | 3  |
| Overzicht opdrachten .....                            | 4  |
| Extra uitleg bij de opdrachten (per graad) .....      | 5  |
| Kleuteronderwijs (2,5 – 6 jaar) .....                 | 5  |
| Eerste graad lager onderwijs (6 – 8 jaar) .....       | 7  |
| Tweede graad lager onderwijs (8 – 10 jaar) .....      | 10 |
| Derde graad lager onderwijs (10 – 12 jaar) .....      | 13 |
| Bijlages .....                                        | 16 |
| Bijlage 1 Spaarkaat fruit- en groentestickers .....   | 16 |
| Bijlage 2 Kleurplaat voedingsdriehoek .....           | 17 |
| Bijlage 3 Lege voedingsdriehoek en iconen .....       | 18 |
| Bijlage 4 Fruit, groenten en melk voor de bingo ..... | 20 |
| Bijlage 5 Keurmerken .....                            | 22 |



## Toelichting wedstrijd

Welkom bij de Oog voor Lekkers-wedstrijd! Slice is zijn beste vriend kwijtgeraakt, en daarom roepen we jullie hulp in. Kunnen jullie Slurp weer bij elkaar puzzelen? Dit zijn de spelregels:

- Elke ingeschreven school ontvangt een wedstrijdpakket. Daarin zitten de wedstrijdopdrachten, samen met een puzzel per deelnemende klas. De puzzel is voor elke klas dezelfde, de opdrachten kunnen jullie afstemmen naar leeftijd en moeilijkheidsgraad.
- De Slurp-puzzel telt 10 stukken. Elk puzzelstuk staat voor een gezonde uitdaging – dat kan gaan van een melkquiz tot het lievelingsfruit van de juf of meester ontdekken. Zo kunnen jullie 10 weken aan de slag. Voor elke opdracht die jullie klas tot een goed einde brengt, mogen jullie een stuk van de Slurp-puzzel leggen.
- Op de achterkant van elk puzzelstuk is ruimte voorzien om jullie gezonde inspanningen te 'documenteren'. Hou dus zeker tekeningen of foto's van elke uitgevoerde opdracht bij. Na afloop van de 10 uitdagingen hebben jullie zo een leuk overzicht van al jullie gezonde, gezellige, grappige, originele of creatieve klasactiviteiten.
- Laat Oog voor Lekkers weten hoe jullie de wedstrijd gespeeld hebben. Dat kan door een foto, tekening, collage, filmpje... door te sturen naar [schoolfruit-melk@lv.vlaanderen.be](mailto:schoolfruit-melk@lv.vlaanderen.be). Indien de bestanden te groot zouden zijn om via een regulier e-mailprogramma door te sturen, kunnen jullie eventueel ook beroep doen op online diensten voor het versturen van zware bestanden. Vergeet niet 'wedstrijd Oog voor Lekkers', het onderwijsinstellingsnummer en de naam van jullie school en klas te vermelden.
- De leukste inzendingen – insturen kan tot 5 mei 2019 – maken kans op een jaar gratis verdeling van fruit, groenten en melk. En de hoofdprijs? Dat is een spectaculair Slurp&Slice-festival op school! Veel succes!

Het volledige wedstrijdreglement vinden jullie op [www.oogvoorlekkers.be/wedstrijd](http://www.oogvoorlekkers.be/wedstrijd)



## Overzicht opdrachten

De opdrachten zijn ingedeeld volgens de verschillende thema's in de leerlijn voeding<sup>1</sup>:



|                                | <b>Kleuters<br/>(2,5 tot 6 j)</b>                              | <b>1<sup>e</sup> graad LO<br/>(6-8 j)</b> | <b>2<sup>e</sup> graad LO<br/>(8-10 j)</b> | <b>3<sup>e</sup> graad LO<br/>(10-12 j)</b>                      | <b>Buitengewoon<br/>onderwijs</b>                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stickers en labels!</b>     | Fruit- en groentestickers verzamelen                           | Fruit- en groentestickers verzamelen      | Fruit- en groentestickers verzamelen       | Fruit- en groentestickers en duurzaamheids-labels verzamelen     | Per onderwijsgraad wordt telkens ook de overeenkomstige leeftijd van kinderen/ jongeren vermeld. Leerkrachten uit het buitengewoon onderwijs kunnen een selectie van de opdrachten maken op basis van de leeftijd. |
| <b>Voedingsdrie-hoek</b>       | De voedingsdriehoek kleuren                                    | De voedingsdriehoek invullen              | De voedingsdriehoek invullen               | Maak je eigen voedingsdriehoek en reflecteer                     |                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Wie eet wat?</b>            | Het lievelingsfruit van de juf of meester ontdekken en tekenen | Tussendoortjes van thuis meebrengen       | Tussendoortjes van thuis meebrengen        | Tussendoortjes van thuis meebrengen                              |                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Wie eet wat in beeld!</b>   | Het lievelingsfruit van de juf of meester ontdekken en tekenen | Collage maken                             | Maak een fotoreportage of collage          | Maak een fotoreportage of collage                                |                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Aan de slag in de klas!</b> | Fruitsalade of fruitmilkshake voorbereiden                     | Fruitsalade of fruitmilkshake maken       | Fruitsalade of fruitmilkshake maken        | Fruitsalade of fruitmilkshake maken                              |                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Proeven!</b>                | Voelen en proeven                                              | Voelen en proeven                         | /                                          | /                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Reclame!</b>                | /                                                              | Wat is reclame?                           | Wat is reclame?                            | Wat is reclame?                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Waar komt het vandaan?</b>  | Koe knutselen                                                  | Waar komt melk vandaan? En groenten?      | Waar komt melk vandaan? En groenten?       | Waar komt melk vandaan? En groenten? In welk seizoen groeien ze? |                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Quiz-tijd!</b>              | /                                                              | Melkquiz                                  | Melkquiz                                   | Melkquiz                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Test jezelf!</b>            | /                                                              | Gezondheids-testjes!                      | Gezondheids-testjes!                       | Gezondheids-testjes!                                             |                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Bingo!</b>                  | Oog-voor-lekkers-dans                                          | Fruit-groente-melk- bingo                 | Fruit-groente-melk- bingo                  | Fruit-groente-melk- bingo                                        |                                                                                                                                                                                                                    |

<sup>1</sup> Leerlijn Voeding. Vlaams Instituut Gezond Leven.

<http://www.gezondeschool.be/acties/actielijst/leerlijn-voeding>

## Kleuteronderwijs (2,5 – 6 jaar)

### 1. FRUIT- EN GROENTESTICKERS VERZAMELEN

Laat kleuters zoveel mogelijk stickertjes verzamelen die ze vinden op groenten en fruit.

Doel? Iedereen in de klas verzamelt stickertjes en plakt ze op een gezamenlijke spaarkaat in de klas (zie bijlage 1).

In totaal moeten kleuters samen 50 stickertjes verzamelen. Spreek af hoeveel stickers per kleuter. Stimuleer de kleuters om zoveel mogelijk verschillende stickertjes te verzamelen van verschillende soorten fruit of groenten.

*De tijd die de kleuters krijgen om de stickers te verzamelen bepaalt de juf of meester. Je kan het moeilijk maken door maar één week de tijd te geven, je kan er ook voor kiezen om kinderen deze stickers gedurende de ganse wedstrijdperiode te laten verzamelen.*



### 2. DE VOEDINGSDRIEHOEK KLEUREN

Laat kleuters de kleurprent van de voedingsdriehoek kleuren. De kleurplaten zijn te vinden in bijlage 2.

### 3. HET LIEVELINGSFRUIT VAN DE JUF OF MEESTER

Laat kleuters raden naar jouw lievelingsfruit. Dat doen ze door elk om de beurt een vraag te stellen. De naam van het fruit mag niet in de vraag voorkomen.

Mogelijke vragen:

- Is het groen?
- Is het geel?
- Is het krom?
- Is het rond?
- Smaakt het eerder zoet, zuur, bitter, zout?
- Groeit het aan een boom?
- ...

Kleuters stellen vragen naar gelang de kennis die ze al hebben. Nadat iedereen één vraag heeft gesteld, kunnen ze raden. Nog niet geraden? Dan start de vragenronde opnieuw. De juf of meester mag een beetje helpen als het te moeilijk wordt.

### 4. DE LIEVELINGSGROENTE VAN DE JUF OF MEESTER

Laat kleuters raden naar jouw lievelingsgroente. Dat doen ze door elk om de beurt een vraag te stellen. De naam van de groente mag niet in de vraag voorkomen.



Mogelijke vragen:

- Is het groen?
- Is het oranje?
- Is het rond?
- Bestaat het uit blaadjes?
- Met wat eet je het meestal samen?
- Smaakt het eerder zoet, zuur, bitter, zout of umami?
- Groeit het onder de grond?

Kleuters stellen vragen naar gelang de kennis die ze al hebben. Nadat iedereen één vraag heeft gesteld, kan je raden. Nog niet geraden? Dan start de vragenronde opnieuw. De juf of meester mag een beetje helpen als het te moeilijk wordt.

## **5. HET LIEVELINGSFRUIT OF DE LIEVELINGSGROENTE VAN DE JUF OF MEESTER IN BEELD**

Eens de lievelingsgroente en het lievelingsfruit van de juf of meester geraden is, kan je de kleuters er een mooie tekening van laten maken. Voor jou of voor in de klas.

## **6. EEN FRUITSALADE OF FRUITMILKSHAKE VOORBEREIDEN**

Maak een fruitsalade of fruitmilkshake (fruit en koude melk mixen) en laat de kleuters assisteren met de volgende opdrachten:

- Kleuters participeren in het voorbereidend werk (vb. fruit klaarleggen)
- Kleuters pellen het vers fruit
- Kleuters schenken een beker melk in
- Kleuters scheppen een schaalje fruitsla op (onder begeleiding)
- ...

## **7. VOELEN!**

Laat kleuters (geblinddoekt) voelen aan een soort groente en/of fruit. Pas als iedereen aan de beurt is geweest, kan het raden beginnen: aan welke voedingsmiddelen hebben ze gevoeld?

## **8. PROEVEN!**

Laat kleuters zoet (banaan, wortel), zuur (citroen, karnemelk), bitter (witloof) en zout (olijf) proeven. Laat ze bij het proeven zelf eerst raden welke smaak het is. Je kan de kleuters eventueel blinddoeken tijdens deze opdracht. De smaak te pakken? Wil je nog meer opdrachten uitvoeren rond proeven (voelen, ruiken, smaken, ...)? Leen dan "De Proefkampioen" via het CLB.

Meer info: <https://www.gezondleven.be/projecten/de-proefkampioen>

## **9. OOG-VOOR-LEKKERS-DANS**

Geef de kleuters een stuk fruit, groente, brikje melk of een potje yoghurt (of een afbeelding ervan). Geef aan twee kleuters hetzelfde stuk fruit, groente, brikje melk of een potje yoghurt (of dezelfde afbeelding). Laat de kleuters dit vasthouden achter de rug. Laat de kleuters dansen op muziek in de klas. Wanneer de muziek stopt, zoeken de kleuters hun klasgenoot met hetzelfde stuk fruit, groente, brikje melk of een potje yoghurt (of dezelfde afbeelding).

## **10. KOE KNUTSELEN**

Ga met de kleuters aan de slag en knutsel een koe uit een melkdoos of melkfles. Het knipwerk kan de juf of meester zelf voorbereiden. Meer info en het materiaal voor deze opdracht is te vinden via: <https://www.melk4kids.be/lesmateriaal>

## Eerste graad lager onderwijs (6 – 8 jaar)

### 1. FRUIT- EN GROENTESTICKERS VERZAMELEN

Laat de kinderen zoveel mogelijk stickertjes verzamelen die ze vinden op groenten en fruit.

Doel? Iedereen in de klas verzamelt stickertjes en plakt ze op een gezamenlijke spaarkaat in de klas (zie bijlage 1).

In totaal moeten de kinderen samen 50 stickertjes en 5 verschillende duurzaamheidslabels verzamelen. Spreek af hoeveel stickers per kind. Probeer zoveel mogelijk verschillende stickertjes te verzamelen van verschillende soorten fruit of groenten.

*De tijd die de kinderen krijgen om de stickers te verzamelen bepaalt de juf of meester. Je kan het moeilijk maken door maar één week de tijd te geven, je kan er ook voor kiezen om kinderen deze stickers gedurende de ganse wedstrijdperiode te laten verzamelen.*



### 2. DE VOEDINGSDRIEHOEK

Laat kinderen de verschillende iconen van de voedingsdriehoek op de juiste plaats plakken. De lege driehoeken en aparte iconen zijn te vinden in bijlage 3. Laat kinderen daarna discussiëren over de volgende vragen:

- Welke voedingsmiddelen in de voedingsdriehoek zijn goed voor de gezondheid?
- Welke voedingsmiddelen zijn minder goed voor de gezondheid?

Meer informatie over de voedingsdriehoek op <https://www.gezondleven.be/themas/voeding>

### 3. EEN TUSSENDOORTJE VAN THUIS

Laat elk kind één tussendoortje (fruit, groenten of melkproduct) meebrengen van thuis dat ze vaak eten.

Bespreek de volgende vragen:

- Brengen kinderen veel dezelfde voedingsmiddelen mee?
- Wat is het populairste? Waarom is dat?

Proef nadien samen de tussendoortjes van elkaar en eet ze samen op.



#### **4. COLLAGE MAKEN**

Laat de kinderen prenten en foto's verzamelen van alles wat ze de voorbije dag gegeten hebben. Maak samen met je klasgenoten een collage van alles wat werd gegeten.

#### **5. FRUITSALADE OF FRUITMILKSHAKE MAKEN**

Maak een fruitsalade of fruitmilkshake (fruit en koude melk mixen) en laat de kinderen assisteren met de volgende opdrachtjes:

- Kinderen participeren in het voorbereidend werk (vb. fruit klaarleggen)
- Kinderen pellen het vers fruit en helpen bij het klaarmaken
- Kinderen schenken een beker melk in
- Kinderen scheppen een schaalje fruitsla op (onder begeleiding)

#### **6. VOELLEN EN PROEVEN**

Laat kinderen (geblinddoekt) voelen aan een soort groente en/of fruit. Pas als iedereen aan de beurt geweest is, kan het raden beginnen: aan welke voedingsmiddelen hebben ze gevoeld?

Laat kinderen zoet (banaan, wortel), zuur (citroen, karnemelk), bitter (witloof) en zout (olijf) proeven. Laat ze bij het proeven zelf eerst raden welke smaak het is. Je kan de kinderen eventueel blinddoeken tijdens deze opdracht.

De smaak te pakken? Wil je nog meer opdrachtjes uitvoeren rond proeven (voelen, ruiken, smaken, ...)? Leen dan 'De Proefkampioen' via het CLB.

Meer info: <https://www.gezondleven.be/projecten/de-proefkampioen>

#### **7. RECLAME**

Laat kinderen afbeeldingen of prenten met boodschappen rond voeding opzoeken op het internet, in tijdschriften, in de krant, sociale media, .... Zorg zelf ook voor een aantal reclameboodschappen.

- Welke zaken die ze mee hebben is reclame voor voeding?
- Wisten ze dat dit reclame was?

Meer info over voeding en reclame kan je eventueel raadplegen in het informatiedossier 'Lekkere Reclame':

<https://www.gezondleven.be/files/voeding/informatiedossier-reclame.pdf>

#### **8. WAAR KOMT MELK VANDAAN? EN GROENTEN?**

Om te ontdekken van waar melk, groenten en/of fruit komen kan je samen met de klas een bezoek aan een fruit-, groente- of melkbedrijf plannen. Een bezoek aan de leverancier van schoolfruit of -melk, of de groenteboer kan een alternatief zijn. Een bezoek plannen bij een modern melkveebedrijf kan via <https://www.melk4kids.be/>.

Bekijk samen met de kinderen de video 'De Melkweg' om te ontdekken waar melk vandaan komt. De video vind je op <https://youtu.be/x5k9VYgJEuw> of <https://www.melk4kids.be/lesmateriaal>

Bekijk samen met de kinderen de video 'Fran op groenteavontuur' om te ontdekken waar een aantal soorten groenten vandaan komen. De video vind je op <http://www.plattelandsklassen.be/ons-aanbod/educatief-materiaal/filmpje-fran-op-groenteavontuur>

#### **9. QUIZ**

Quiz met de kinderen: <https://www.melk4kids.be/lesmateriaal/quiz>

Optioneel: wil je graag nog meer vragen beantwoorden? Speel dan het spel 'Land van Calcius' in de klas. Meer info over het spel op

[https://www.calcimus.be/html/spelkoffer\\_meerinfo.html](https://www.calcimus.be/html/spelkoffer_meerinfo.html)



## 10. ZELFTEST

Laat kinderen via de onderstaande testjes nagaan of ze voldoende fruit en groenten eten en melk drinken. De testjes zijn geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar. Je kan vragen aan kinderen om de testjes thuis in te vullen en de resultaten bespreken in de klas. Als je over laptops of tablets (en internet) beschikt, kan je de testjes ook in de klas laten invullen.

De testjes zijn te vinden via:

Groenten, fruit en water: <http://mijn.gezondleven.be>

Groenten: <https://www.lekkervanbijons.be/groentetest>

## 10. FRUIT-, GROENTE- EN MELKBINGO

Hou samen met de ganse klas een week een fruit-, groente- en melkbingo, met de groenten en fruit en melk die werden gegeten/gedronken als tussendoortje of bij het middagmaal op school.

Kijk welke fruit- en groentensoorten kinderen kregen op school als tussendoortje, bij het middagmaal of welke ze meebrachten van thuis. Staan deze soorten groenten, fruit en melk op de kaart van de fruit- en groentebingo (zie bijlage 4)? Dan mag je dit vakje doorstrepen. De juf of meester doorstreept op voorhand de groente- en fruitsoorten die niet binnen het seizoen passen (gebruik hiervoor een fruit- of groentekalender)<sup>2</sup>.



---

<sup>2</sup> Fruit- en groentekalender: [www.groentekalender.be](http://www.groentekalender.be)



#### **4. FOTOREPORTAGE OF COLLAGE MAKEN**

Laat de kinderen prenten en foto's verzamelen van alles wat ze de voorbije dag gegeten hebben. Maak samen met je klasgenoten een collage of fotoreportage van alles wat werd gegeten. Bespreek de collage of fotoreportage in een klasdiscussie met de volgende vragen:

- Wat werd er vooral gegeten?
- Passen de voedingsmiddelen binnen de voedingsdriehoek?
- Waarvan eten we best meer?
- Waarvan eten we best minder?
- Waarvan eten we best zo weinig mogelijk?
- Wat zijn inlandse (uit België) voedingsmiddelen? Van waar komen de andere voedingsmiddelen denken ze?

#### **5. FRUITSALADE OF FRUITMILKSHAKE MAKEN**

Laat kinderen een fruitsalade of fruitmilkshake (fruit en koude melk mixen) klaarmaken aan de hand van de volgende opdrachten:

- Kinderen pellen en versnijden het vers fruit.
- Kinderen maken een aantrekkelijke fruitsalade (in schaalpjes, door figuurtjes te maken op een bord, door fruitsatés te maken, ...).
- Kinderen mixen de melk en het fruit.

#### **6. RECLAME**

Laat kinderen afbeeldingen of prenten met boodschappen rond voeding opzoeken op het internet, in tijdschriften, in de krant, sociale media, .... Zorg zelf ook voor een aantal reclameboodschappen.

- Welke zaken die ze mee hebben is reclame voor voeding?
- Wisten ze dat dit reclame was?

Meer info over voeding en reclame kan je eventueel raadplegen in het informatiedossier 'Lekkere Reclame':

<https://www.gezondleven.be/files/voeding/informatiedossier-reclame.pdf>

#### **7. WAAR KOMT MELK VANDAAN? EN GROENTEN?**

Om te ontdekken waar melk, groenten en/of fruit vandaan komen kan je samen met de klas een bezoek aan een fruit-, groente- of melkbedrijf plannen. Een bezoek aan de leverancier van schoolfruit of -melk of de groenteboer kan een alternatief zijn. Een bezoek plannen bij een modern melkveebedrijf kan via <https://www.melk4kids.be/>.

Bekijk samen met de kinderen de video 'De Melkweg' om te ontdekken waar melk vandaan komt. De video vind je via de volgende link: <https://youtu.be/x5k9VYgJEuw> of <https://www.melk4kids.be/lesmateriaal>

Bekijk samen met de kinderen de video 'Fran op groenteavontuur' om te ontdekken waar een aantal soorten groenten vandaan komen. De video vind je via de volgende link: <http://www.plattelandsklassen.be/ons-aanbod/educatief-materiaal/filmpje-fran-op-groenteavontuur>

#### **8. QUIZ**

Quiz met de kinderen: printversie of online (<https://www.melk4kids.be/lesmateriaal/quiz>)

Optioneel: wil je graag nog meer vragen beantwoorden? Speel dan het spel 'Het land van Calcimus' in de klas. Meer info over het spel op [https://www.calcimus.be/html/spelkoffer\\_meerinfo.html](https://www.calcimus.be/html/spelkoffer_meerinfo.html)

## 9. ZELFTEST

Laat kinderen via de onderstaande testjes nagaan of ze voldoende fruit en groenten eten en melk drinken. De testjes zijn geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar. Je kan vragen aan kinderen om de testjes thuis in te vullen en de resultaten bespreken in de klas. Als je over laptops of tablets (en internet) beschikt, kan je de testjes ook in de klas laten invullen. De testjes zijn te vinden via:

Groenten, fruit en water: <http://mijn.gezondleven.be>

Groenten: <https://www.lekkervanbijons.be/groentetest>

## 10. FRUIT-, GROENTE-, EN MELKBINGO

Hou samen met de ganse klas een week een fruit-, groente- en melkbingo, met de groenten en fruit en melk die werden gegeten/gedronken als tussendoortje of bij het middagmaal op school.

Kijk welke fruit- en groentensoorten kinderen kregen op school als tussendoortje of bij het middagmaal of welke ze meebrachten van thuis. Staan deze soorten groenten, fruit en melk op de kaart van de bingo (zie bijlage 4)? Dan mag dit vakje doorstreept worden.

Laat de kinderen eerst de groente- en fruitsoorten die niet binnen het seizoen passen doorstrepen. Laat ze hiervoor de volgende kalender gebruiken: [www.groentekalender.be](http://www.groentekalender.be)



## Derde graad lager onderwijs (10 – 12 jaar)

### 1. FRUIT- EN GROENTESTICKERS VERZAMELEN

Laat kinderen zoveel mogelijk stickertjes verzamelen die ze vinden op groenten en fruit.

Doel? Iedereen in de klas verzamelt stickertjes en plakt ze op een gezamenlijke spaarkaat in de klas (zie bijlage 1).

Geef naast het verzamelen van de stickers ook de opdracht om keurmerken of labels rond duurzame voeding te verzamelen die te vinden zijn op verpakkingen. Bijlage 5 geeft een overzicht van verschillende labels.

In totaal moeten de kinderen samen 50 stickertjes en 5 verschillende duurzaamheidslabels verzamelen. Spreek af hoeveel stickers per kind. Probeer zoveel mogelijk verschillende stickertjes te verzamelen van verschillende soorten fruit of groenten.

*De tijd die de kinderen krijgen om de stickers te verzamelen bepaalt de juf of meester. Je kan het moeilijk maken door maar één week de tijd te geven, je kan er ook voor kiezen om kinderen deze stickers gedurende de ganse wedstrijdperiode te laten verzamelen.*



### 2. DE VOEDINGSDRIEHOEK

Laat kinderen de verschillende iconen van de voedingsdriehoek op de juiste plaats plakken. De lege driehoeken en aparte iconen zijn te vinden in bijlage 3. Laat kinderen daarna discussiëren over de volgende vragen:

- Van welke voedingsmiddelen in de voedingsdriehoek eet je best meer?
- Van welke voedingsmiddelen in de voedingsdriehoek eet je best minder?
- Van welke voedingsmiddelen in de voedingsdriehoek eet je best zo weinig mogelijk?
- Welke drank kies je best?
- Wat zijn plantaardige voedingsmiddelen?
- Wat zijn dierlijke voedingsmiddelen?
- Hoe kan je variëren tussen de verschillende voedingsmiddelen in de voedingsdriehoek?

Meer informatie over de voedingsdriehoek op <https://www.gezondleven.be/themas/voeding>

### 3. EEN TUSSENDOORTJE VAN THUIS

Laat elk kind één tussendoortje (fruit, groenten of melkproduct) meebrengen van thuis dat ze vaak eten. Bespreek de volgende vragen:

- Brengen kinderen veel dezelfde tussendoortjes mee?
- Wat is het populairste? Waarom is dat?
- (Waar) passen de tussendoortjes in de voedingsdriehoek?

- Brengen kinderen uit andere culturen andere tussendoortjes mee?
- Kunnen kinderen aangeven wat andere eetgewoontes in andere culturen en andere landen zijn?

Proef nadien samen de tussendoortjes van elkaar en eet ze samen op.

#### **4. FOTOREPORTAGE OF COLLAGE MAKEN**

Laat de kinderen prenten en foto's verzamelen van alles wat ze de voorbije dag gegeten hebben. Maak samen met je klasgenoten een collage of fotoreportage van alles wat werd gegeten. Bespreek de collage of fotoreportage in een klasdiscussie met de volgende vragen:

- Wat werd er vooral gegeten?
- Passen de voedingsmiddelen binnen de voedingsdriehoek?
- Waarvan eten we best meer?
- Waarvan eten we best minder?
- Waarvan eten we best zo weinig mogelijk?
- Wat zijn inlandse (uit België) voedingsmiddelen? Waar komen de andere voedingsmiddelen vandaan denken ze?

#### **5. FRUITSALADE OF FRUITMILKSHAKE MAKEN**

Laat de kinderen een fruitsalade of fruitmilkshake maken aan de hand van een recept:

- Kinderen zoeken een recept op voor een fruitsalade of fruitmilkshake te maken.
- Kinderen bereiden zelfstandig een fruitsalade of fruitmilkshake aan de hand van het recept.

Organiseer een proefpanel (waarop eventueel ook ouders worden uitgenodigd) om de lekkerste fruitsalade of fruitmilkshake te selecteren!

#### **6. RECLAME**

Laat kinderen afbeeldingen of prenten met boodschappen rond voeding opzoeken op verpakkingen, tv, radio, sociale media, in games, mobieltje. Zorg zelf ook voor een aantal reclameboodschappen. Welke zaken die ze meebrachten is reclame voor voeding?

- Wisten ze dat dit reclame was?
- Staat reclame ook op ongezonde voedingsmiddelen?
- Willen ze de voeding sneller kopen door dit te zien?

Meer info over voeding en reclame kan je eventueel raadplegen in het informatiedossier 'Lekkere Reclame': <https://www.gezondleven.be/files/voeding/informatiedossier-reclame.pdf>

#### **7. WAAR KOMT MELK VANDAAN? EN GROENTEN?**

Om te ontdekken waar melk, groenten en/of fruit vandaan komen kan je samen met de klas een bezoek aan een fruit-, groente- of melkbedrijf plannen. Een bezoek aan de leverancier van schoolfruit of -melk of de groenteboer kan een alternatief zijn. Een bezoek plannen bij een modern melkveebedrijf kan via <https://www.melk4kids.be/>.

Bekijk samen met de kinderen de video 'De Melkweg' om te ontdekken waar melk vandaan komt. De video vind je via de volgende link: <https://youtu.be/x5k9VYgJEuw> of <https://www.melk4kids.be/lesmateriaal>



Bekijk samen met de kinderen de video 'Fran op groenteavontuur' om te ontdekken waar een aantal soorten groenten vandaan komen. De video vind je via de volgende link: <http://www.plattelandsklassen.be/ons-aanbod/educatief-materiaal/filmpje-fran-op-groenteavontuur>

Neem de collage van kinderen of de afbeeldingen van een aantal groenten en fruit erbij en laat kinderen voor de verschillende groenten en fruit die ze aten de volgende zaken opzoeken:

- Zijn het groenten en fruit uit het juiste seizoen? ([www.groentekalender.be](http://www.groentekalender.be))
- Wat is de herkomst van het voedingsmiddel?

## 8. QUIZ

Quiz met de kinderen: printversie of online (<https://www.melk4kids.be/lesmateriaal/quiz>)  
Optioneel: wil je graag nog meer vragen beantwoorden? Speel dan het spel 'Het land van Calcimus' in de klas.

Meer info over het spel op [https://www.calcimus.be/html/spelkoffer\\_meerinfo.html](https://www.calcimus.be/html/spelkoffer_meerinfo.html)

## 9. ZELFTEST

Laat kinderen via de onderstaande testjes nagaan of ze voldoende fruit en groenten eten en melk drinken. De testjes zijn geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar. Je kan vragen aan kinderen om de testjes thuis in te vullen en de resultaten bespreken in de klas. Als je over laptops of tablets (en internet) beschikt, kan je de testjes ook in de klas laten invullen. De testjes zijn te vinden via:

Groenten, fruit en water: <http://mijn.gezondleven.be>

Groenten: <https://www.lekkervanbijons.be/groentetest>

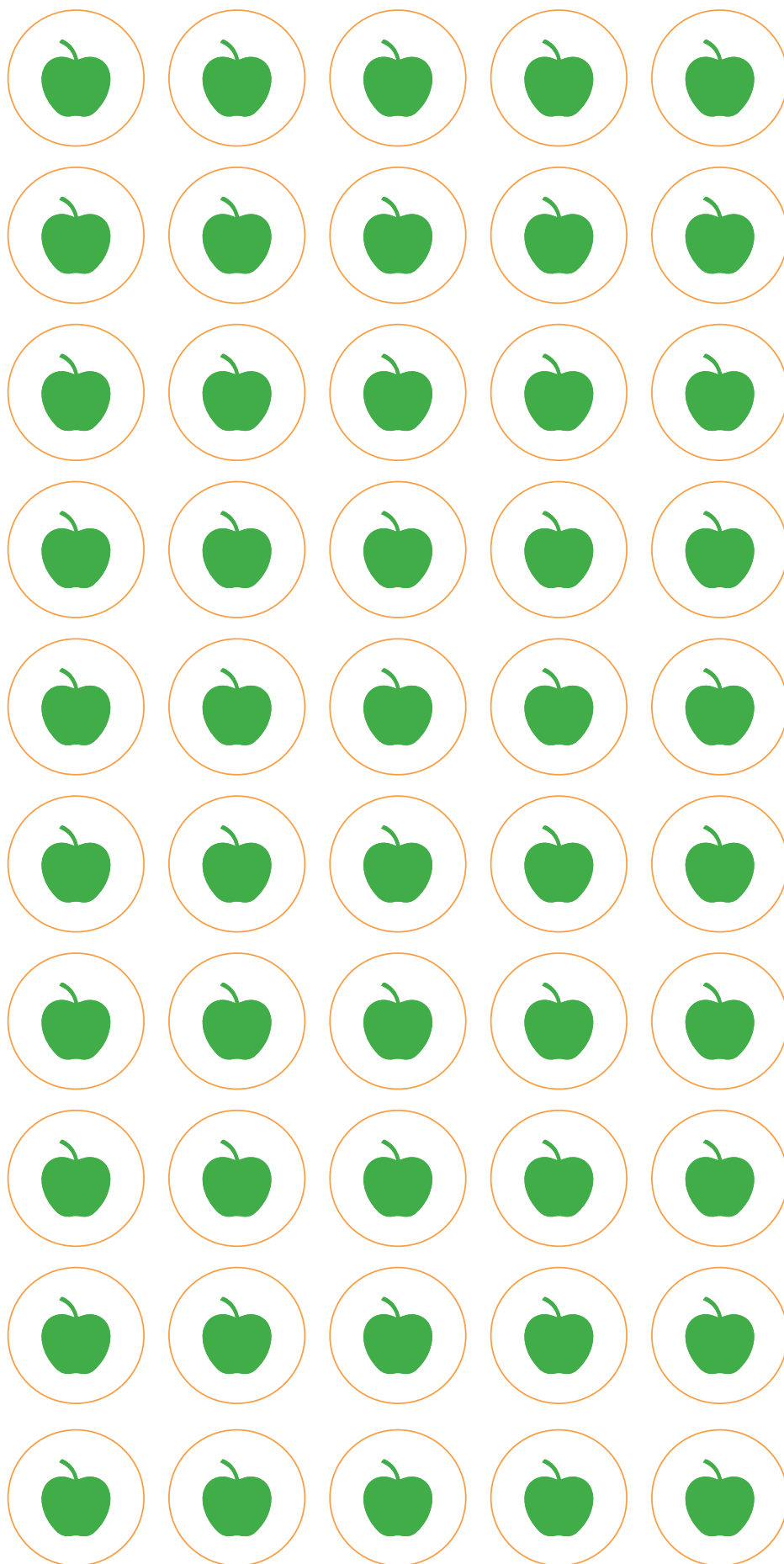
## 10. FRUIT-, GROENTE-, EN MELKBINGO

Hou samen met de ganse klas een week een fruit-, groente- en melkbingo, met de groenten en fruit en melk die werden gegeten/gedronken als tussendoortje of bij het middagmaal op school.

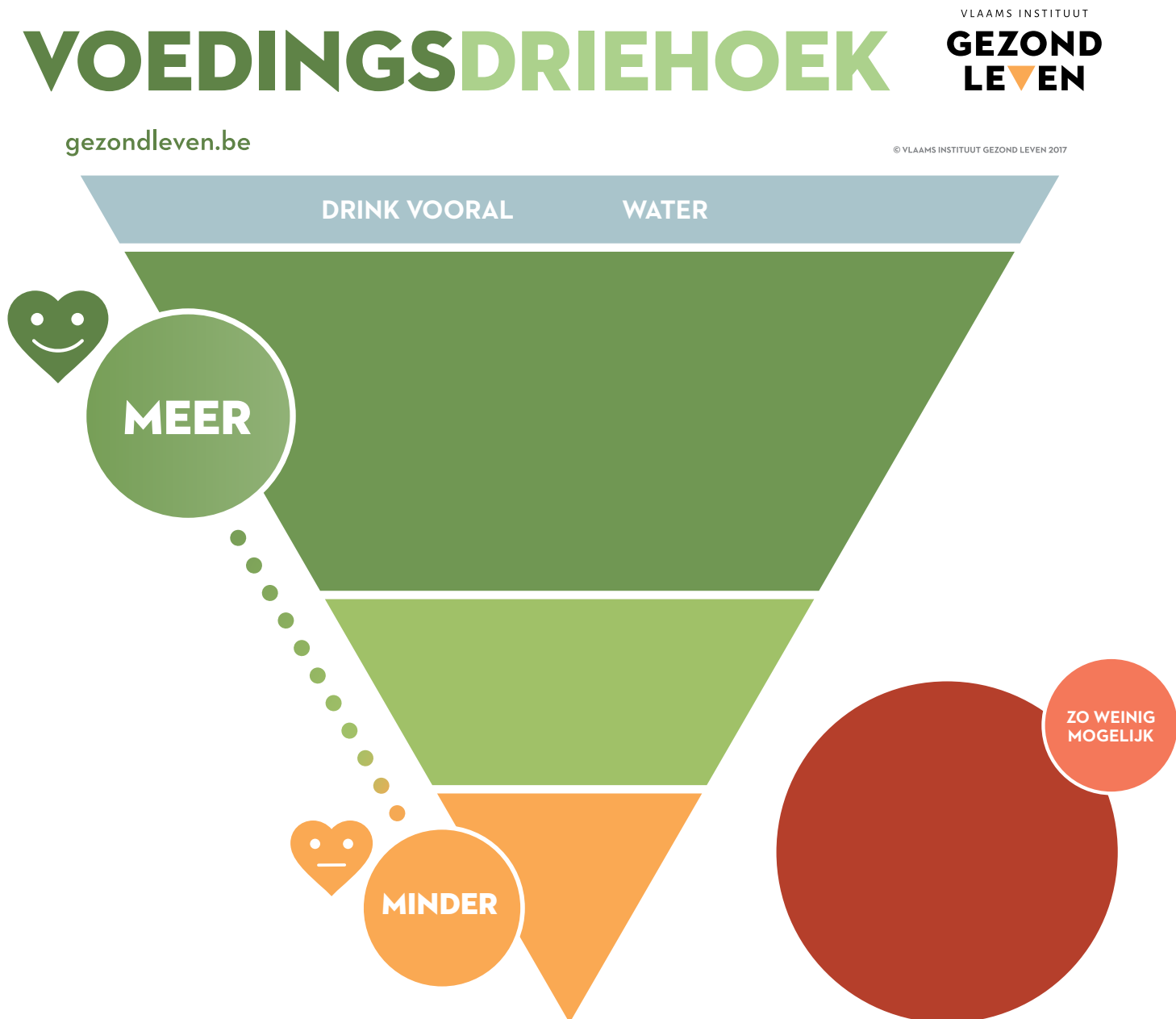
Kijk welke fruit- en groentensoorten kinderen kregen op school als tussendoortje of bij het middagmaal of welke ze meebrachten van thuis. Staan deze soorten groenten, fruit en melk op de kaart van de bingo (zie bijlage 4)? Dan mag dit vakje doorstreept worden.

Laat de kinderen eerst de groente- en fruitsoorten die niet binnen het seizoen passen doorstrepen. Laat ze hiervoor de volgende kalender gebruiken: [www.groentekalender.be](http://www.groentekalender.be)









### Bijlage 3: Lege voedingsdriehoek en iconen



Bijlage 4: Fruit, groenten en melk voor de bingo

|                                                                                                               |                                                                                                           |                                                                                                               |                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>pruim</b></p>          | <p><b>banaan</b></p>     | <p><b>mango</b></p>         | <p><b>braambes</b></p>      |
| <p><b>pompelmoes</b></p>     | <p><b>mandarijn</b></p>  | <p><b>framboos</b></p>      | <p><b>passievrucht</b></p>  |
| <p><b>peer</b></p>          | <p><b>kers</b></p>      | <p><b>ananas</b></p>       | <p><b>rode bes</b></p>    |
| <p><b>kiwi</b></p>         | <p><b>druif</b></p>    | <p><b>blauwe bes</b></p>  | <p><b>perzik</b></p>      |
| <p><b>meloen</b></p>       | <p><b>appel</b></p>    | <p><b>citroen</b></p>     | <p><b>limoen</b></p>      |
| <p><b>sinaasappel</b></p>  | <p><b>melk</b></p>     | <p><b>nectarine</b></p>   | <p><b>noten</b></p>       |



Bijlage 4: Fruit, groenten en melk voor de bingo

|                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ajuin</b></p>        | <p><b>paprika</b></p>      | <p><b>groene boon</b></p>  | <p><b>asperge</b></p>        |
| <p><b>witloof</b></p>      | <p><b>sla</b></p>          | <p><b>wortel</b></p>       | <p><b>prei</b></p>           |
| <p><b>spruit</b></p>     | <p><b>spinazie</b></p>   | <p><b>erwt</b></p>        | <p><b>selder</b></p>       |
| <p><b>radijs</b></p>     | <p><b>melk</b></p>       | <p><b>bloemkool</b></p>  | <p><b>aubergine</b></p>    |
| <p><b>venkel</b></p>     | <p><b>komkommer</b></p>  | <p><b>courgette</b></p>  | <p><b>champignon</b></p>   |
| <p><b>rode kool</b></p>  | <p><b>broccoli</b></p>   | <p><b>pompoen</b></p>    | <p><b>groene kool</b></p>  |

## Bijlage 5: Keurmerken

Meer info over deze keurmerken: <https://www.labelinfo.be/nl/hoe-werkt-labelinfo>

