

## Handleiding voor de taalcoach

### Bij lesbrief 1: Gezond eten

#### Achtergrondinformatie

- Deze lesbrief gaat over gezond eten en drinken. Over gezonde voeding is veel informatie beschikbaar. Op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) vind je veel informatie over bijvoorbeeld de Schijf van Vijf, gezond boodschappen doen en veilig eten.
- Voedingsstoffen leveren energie aan het lichaam. Voorbeelden van voedingsstoffen zijn eiwitten, vetten en koolhydraten. Door gevarieerd te eten, krijgen we van alle voedingsstoffen de goede hoeveelheden binnen. Een hulpmiddel hierbij is de Schijf van Vijf. Met de Schijf van Vijf kun je in één oogopslag zien hoe je gezond kunt eten. Binnen de vijf vakken en de vijf regels van de Schijf van Vijf, kun je zelf bepalen wat je eet. De vijf vakken zijn:
  1. Groente en fruit
  2. Brood, graanproducten en aardappelen
  3. Dranken
  4. Smeer- en bereidingsvetten: halvarine, margarine en oliën
  5. Vis, peulvruchten, vlees, ei, zuivel en noten
- Bij de Schijf van Vijf horen een aantal adviezen. Deze adviezen komen terug in de vragen van de spreekoefening op pagina 4 van de lesbrief.
  - kleine porties
  - niet te veel zout, suiker en verzadigd vet
  - per dag 3-5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf
  - per week maximaal 3 keer iets groots buiten de Schijf van Vijf
- Bij de Schijf van Vijf horen een aantal richtlijnen. Deze staan ook afgebeeld op de infographic die bij het materiaal in dit lespakket hoort.

De richtlijnen zijn:

  - Eet veel groente en fruit.
  - Eet vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervriesrijst. Volkoren betekent dat de vezels niet zijn verwijderd. Vaak kun je volkoren producten herkennen aan de donkere kleur. Een bruinbrood of bruine rijst is vaak volkoren: er zitten vezels in. Witbrood en witte rijst zijn geen volkoren producten: er zitten geen vezels in.
  - Eet minder vlees en meer plantaardig.
  - Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en andere vegetarische producten.
  - Eet voldoende zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas.
  - Eet regelmatig een handje ongezouten noten.
  - Gebruik zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten. Vloeibaar betekent dat je het kunt schenken. Olie is een voorbeeld van een vloeibaar vet, boter is niet vloeibaar.
  - Drink voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie (zonder suiker).
- Zie voor meer informatie:
  - [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
  - [https://oefenen.nl/etvtool/publicaties\\_html5/Eten\\_en\\_Weten/Pdfs.php](https://oefenen.nl/etvtool/publicaties_html5/Eten_en_Weten/Pdfs.php)
  - <https://www.kijkopgezond.nl/Gezond-eten/>

## Leerdoelen

De cursisten leren:

- woorden over eten en drinken
- het verschil tussen gezonde en ongezonde voeding herkennen
- oefenen met tegenstellingen
- de Schijf van Vijf kennen
- praten over voeding

## Materiaal in het lespakket

- lesbrief 1 'Gezond eten'
- extra werkblad 'Eten en weten' – Groente en fruit (Niveau A2 / 1F)  
[https://oefenen.nl/programma/eten\\_en\\_weten](https://oefenen.nl/programma/eten_en_weten)
- afbeelding van de Schijf van Vijf in een notendop (infographic).  
<https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/Schijf%20van%20Vijf%202016/Schijf%20van%20Vijf%20in%20een%20notendop.pdf>
- flitskaarten voor de taalcoach

## Materiaal zelf meenemen

- kooktijdschrift (bijvoorbeeld de Allerhande) – 1 tijdschrift per 2 cursisten
- schaar, lijm en plakband
- grote vellen papier (minimaal A3, liever A2)
- een gezond en een ongezond product (bijvoorbeeld een appel en een reep chocola)
- reclamefolders van supermarkten
- eventueel iets lekkers om de les mee af te sluiten

## Voorbereiding

- Lees de lesbrief en de achtergrondinformatie goed door.
- Verzamel de bovengenoemde materialen.

## Woordenschat

- de chocolade
- de frisdrank
- de groentewinkel
- de kaas
- de vitamine
- het water

## 1. Introductie

- Vertel de cursisten dat het in deze les gaat over gezonde voeding. Je kunt hen de volgende vragen stellen om in gesprek te gaan over het thema:
  - Wat is een ander woord voor *voeding*? Eten en drinken.
  - Wat betekent *gezond*? Dat het goed is voor je lijf. Wat is het tegenovergestelde? Ongezond.
- Laat de appel en de reep chocola zien. Vraag aan de cursisten welke van de twee producten gezond is en welke ongezond, en laat hen uitleggen waarom dat zo is. Vraag wat voeding gezond of ongezond maakt. Ga hierbij in op het begrip *voedingsstoffen*.
- Kunnen de cursisten nog meer voorbeelden geven van gezonde en ongezonde voeding? Maak samen twee woordwebben.
- Wijs de cursisten op de Schijf van Vijf en benoem dat dit een hulpmiddel is bij het kiezen van gezonde voeding. Als je elke dag uit elk vak van de Schijf van Vijf eet, krijg je voldoende voedingsstoffen binnen. Bespreek de Schijf van Vijf niet te uitgebreid, want de cursisten doen hier later in de les een opdracht over.
- Bespreek de leerdoelen.

## 2. Instructie en verwerking

### A. Gesprek

- Lees het gesprek voor. Laat vervolgens één (of meer) cursist(en) het gesprek voorlezen.
- Begrijp de cursisten alles wat er staat? Bespreek woorden die lastig kunnen zijn voor de cursisten.
- Bespreek de vraag die in de inleiding van het gesprek staat. Welk antwoord geven de cursisten op de vraag? Geeft iedereen hetzelfde antwoord?
- De cursisten maken zelfstandig oefening 1. Ze geven aan welke zinnen in de tekst staan en welke niet. Bespreek de oefening gezamenlijk. Laat bij de zinnen die *niet* in de tekst staan, aangeven hoe het *wel* in de tekst staat. Bijvoorbeeld: Het is vrijdagmiddag → Het is vrijdagmorgen.
- Bespreek oefening 2. Leg uit dat tegenstellingen bestaan uit twee woorden die precies het tegenovergestelde betekenen. Tegenstellingen zijn twee woorden die helemaal anders zijn. Geef eenvoudige voorbeelden en beeld deze uit: niet *dik*, maar *dun*; niet *groot*, maar *klein*. Laat de cursisten ook voorbeelden noemen. Lees vervolgens de tegenstellingen in oefening 2. In tweetallen bedenken de cursisten bij iedere tegenstelling een zin.

### B. Woorden

- Bespreek samen de woorden uit oefening 3. Zijn alle woorden bekend? Gebruik de flitskaarten om de woorden in te slijpen en oefen met het nazeggen. Achter in de gebruiksaanwijzing voor taalcoaches worden extra suggesties gegeven voor leuke werkvormen met de flitskaarten.
- Tips voor het bespreken van de woordbetekenissen:
  - **de kaas:** Wat is kaas? Waarvan wordt kaas gemaakt? In welk vak van de Schijf van Vijf hoort kaas? Wie kent verschillende soorten kaas? Je kunt de cursisten eventueel een plakje/stukje kaas laten proeven.
  - **het water:** Iedereen kent water. Is er verschil tussen water in flesjes en water uit de kraan? Water met en zonder bubbeltjes? Wist je dat ons lichaam voor 70% uit water bestaat? Daarom is het belangrijk om voldoende water te drinken.
  - **de vitamine:** Wat zijn vitamines? Wat doen vitamines? Ze zorgen voor een goede weerstand, zodat je minder snel ziek wordt. Waarin zitten vitamines? In fruit, groente, volkoren producten, vlees(vervangers), vis, zuivel, olie, boter.
  - **de frisdrank:** Welke woorden zitten in het woord *frisdrank*? Welke soorten frisdrank ken je? Is frisdrank gezond? Waarom niet? Er zit suiker in en het is slecht voor je tanden.
  - **de chocolade:** Hoe smaakt chocolade? (Laat eventueel een stukje proeven). Welke soorten zijn er? Puur, melk, wit, met nootjes, enzovoort.
  - **de groentewinkel:** Welke twee woorden zie je in het woord *groentewinkel*? Wat is een groentewinkel dus? Een winkel waar je groente (en fruit) kunt kopen. Waar kun je nog meer groente en fruit kopen? Op de markt, in de supermarkt, in de natuurwinkel.
- De cursisten maken zelfstandig de oefening met woorden. Laat de cursisten het woord hardop lezen en het woord overschrijven, inclusief het lidwoord (ze schrijven het woord onder de afbeelding in hun lesbrief). Als zij dit hebben gedaan, maken zij met ieder woord één zin. Let op de juiste spelling.

### C. Spreken

- In tweetallen of in kleine groepjes maken de cursisten een collage over voeding (eten en drinken). Ze kunnen hierbij verschillende invalshoeken kiezen: gezond/ongezond, lekker/niet lekker, voeding uit verschillende landen, verschillende maaltijden/eetmomenten op een dag (ontbijt-lunch-diner-tussendoortjes). Belangrijk is dat het thema 'gezond en ongezond' terugkomt in de collage. De cursisten kunnen bij de foto's schrijven (namen van producten, of het gezond is of niet, enzovoort).

- De groepjes of tweetallen presenteren hun collage. Ze leggen uit hoe hun collage is opgezet, wat er op de foto's te zien is, waarom ze voor de foto's gekozen hebben en of de getoonde voedingsmiddelen gezond of ongezond zijn. De andere cursisten stellen vragen.
- Voer vervolgens een gesprek over eten en drinken. De vragen in de lesbrief zijn hierbij een richtlijn. Voor de laatste vraag, over koolhydraten, is de volgende informatie handig: Koolhydraten zijn voedingsstoffen die energie leveren aan het lichaam, net als eiwitten en vetten. Koolhydraten zitten vooral in graanproducten zoals brood, rijst en pasta, maar ook in aardappelen en peulvruchten. Gezonde keuzes zijn koolhydraatbronnen die veel voedingsvezels bevatten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst en peulvruchten.

#### **D. Eindopdracht**

In tweetallen lezen de cursisten de afbeelding van de Schijf van Vijf in een notendop. Vervolgens vertellen ze in de groep welke nieuwe dingen ze gezien of gelezen hebben. Ga tijdens deze bespreking in op de regels die horen bij de Schijf van Vijf (zie *achtergrondinformatie*).

#### **Extra werkblad**

- Het extra werkblad is bedoeld voor de cursisten die een stap verder zijn en zich verder willen verdiepen in gezonde voeding. De opdrachten op het blad kunnen gemaakt worden tijdens de les of als huiswerkopdracht.
- Vooral het eetdagboek is interessant. Hierin houden de cursisten gedurende een week bij wat ze elke dag aan groente en fruit eten.

#### **Na de les/ doorverwijzen**

Wanneer iemand aangeeft zijn of haar voedingspatroon te willen veranderen en hierbij graag hulp zou willen, kun je vertellen over de mogelijkheid om via de huisarts een doorverwijzing te krijgen naar een diëtist.

Raadpleeg bij twijfel over advies aan iemand de coördinator van Taal Doet Meer.

### **3. Terugblik – notities van de taalcoaches**

- Geef kort achter elkaar wat stellingen. De cursisten geven aan: *waar of niet waar*. Controleer aan de hand hiervan of de leerdoelen voldoende bereikt zijn. Noteer dit in je schrift.  
Voorbeelden van stellingen:
  - Je mag per dag maar uit één vak van de Schijf van Vijf eten (niet waar).
  - Volkorenbrood is gezonder dan witbrood (waar)
  - De tegenstelling van warm is koud (waar)
  - Per dag heb je 1 liter water nodig (niet waar).
  - Thee met suiker is gezond (niet waar).
  - Vitaminen zorgen ervoor dat je minder snel ziek wordt (waar).
- Wat waren echte eyeopeners? Wat wisten ze eerst niet? Gaan ze nu zelf ook anders naar hun voeding kijken? Noteer je bevindingen in je schrift.

**Sluit de les af met iets lekkers: het liefst iets gezonds.**



## Spreken

### Maak een collage

In kleine groepjes maak je een collage over eten en drinken.

#### Doe het zo:

- Zoek in een tijdschrift en in reclamefolders foto's van eten en drinken.
- Let hierbij op: gezond en ongezond.
- Plak de foto's op een groot papier. Je mag ook schrijven op het papier.
- Presenteer je collage aan de groep. Vertel wat je op de foto's ziet. Is het eten en drinken gezond of ongezond? Waarom is het gezond of ongezond?

### Praat in de groep over voeding

- Wat eet je als ontbijt?
- Wat drink je het liefst?
- Eet je volkorenbrood of witbrood?
- Eet je vaak vlees?
- Kook je met olie of met boter?
- Drink je koffie en thee met suiker?
- Welke vitamines ken je en wat doen ze?
- Welk gezond eten en drinken vind je lekker?
- Welk ongezond eten en drinken vind je lekker?
- Weet je wat koolhydraten zijn?

### Eindopdracht

Bekijk in tweetallen de Schijf van Vijf.  
Welke nieuwe dingen heb je gelezen en gezien?  
Presenteer het aan de groep.



# Gezond eten

## Lesbrief 1



### Wat leer je in deze les?

#### Je leert:

- woorden over eten en drinken
- het verschil tussen gezonde en ongezonde voeding
- oefenen met tegenstellingen
- de Schijf van Vijf kennen



## Het gesprek

### Lees het gesprek of luister naar de taalcoach

Marian gaat boodschappen doen. Op de markt komt zij Amir tegen.  
**Wat koopt Marian? Is dit gezond?**

Marian: Hallo Amir.

Amir: Hoi Marian. Jij hebt een volle tas! Wat zit er allemaal in?

Marian: Er zit vis, groente, couscous en brood in. En ook een groot stuk kaas voor mijn man.

Amir: Oh heerlijk! Ga je vaak naar de markt?

Marian: Ja, ik ga iedere vrijdagmorgen op de fiets naar de markt.

Amir: Wat goed! Fietsen is gezond. Ben je nu klaar?

Marian: Nee, ik ga nu naar de supermarkt. Daar koop ik water, frisdrank en chocolade.

Amir: Ik houd van frisdrank, maar het is niet gezond. Water drinken is beter. Mijn kinderen moeten iedere dag twee liter water drinken. En ze eten twee stukken fruit per dag. In fruit zitten veel vitamines. Zo blijven mijn kinderen gezond. Wat eet jij vanavond?

Marian: Vanavond komt er familie. We eten een couscoussalade met brood.

Amir: Wat gezellig! Veel plezier.

Marian: Dankjewel. Fijne avond.

## Oefening 1

### Staat het in de tekst?

	ja	nee		
Het is vrijdagmiddag.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	groot	- klein
Marian fietst naar de markt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	open	- dicht
Marian koopt vlees en eieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	warm	- koud
Marian koopt melk voor haar man.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	lekker	- vies
Amir houdt van frisdrank.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gezond	- ongezond
De kinderen van Amir drinken iedere dag twee liter water.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	pittig	- flauw
			zoet	- hartig
			weinig	- veel

## Oefening 2: tegenstellingen

## Oefening 3

### Woorden: zeg na, schrijf over en maak een zin.



1. de kaas

.....  
.....



2. het water

.....  
.....



3. de vitamine

.....  
.....



4. de frisdrank

.....  
.....



5. de chocolade

.....  
.....



6. de groentewinkel

.....  
.....









de  
chocolade

de  
vitamine

de  
kaas



de  
groentewinkel

de  
frisdrank

het  
water



## Opdracht 1 Lezen

Lees de tekst. Beantwoord daarna de vragen op bladzijde 2.

### Tekst

#### **Eet gezond: groente en fruit**

##### **Groente en fruit in alle kleuren en smaken**

Rode tomaten, gele bananen, groene spinazie, blauwe bessen, oranje sinaasappels, witte venkel.

Groente en fruit in alle kleuren en smaken. Er is zoveel om uit te kiezen.

##### **Goed voor je hart en je bloeddruk**

Groenten en fruit zijn goed voor je. Als je genoeg groente en fruit eet, heb je minder kans op problemen met je hart. Bovendien zijn groente en fruit goed voor je bloeddruk en je darmen. Je mag er zoveel van eten als je wilt, want van groente en fruit word je niet dik.

##### **Vezels, vitamines en mineralen**

In groente en fruit zitten veel vezels, vitamines en mineralen. Dat maakt groente en fruit gezond.

##### *Vezels*

Vezels zorgen ervoor dat je darmen goed blijven werken. Je krijgt geen verstopping en je kunt makkelijk naar de wc.

##### *Vitamines*

Vitamines heb je nodig om gezond te blijven. De belangrijkste is vitamine C. Als je genoeg vitamine C binnen krijgt, word je minder snel ziek. Vitamine C zit in sinaasappels en in kiwi's maar ook in broccoli en aardappels.

##### *Mineralen*

Mineralen zijn net zo belangrijk als vitamines. Er zijn veel verschillende mineralen. Twee zijn heel bekend: ijzer en calcium. IJzer zit vooral in rozijnen en peulvruchten. Als je niet genoeg ijzer binnen krijgt, word je moe en bleek. Calcium is goed voor je botten. Het zit in melk maar ook in bijna alle groente en fruit.

##### **Hoeveel groente en fruit?**

Eet twee stuks fruit per dag en 200 gram groente. Eet verschillende soorten groenten en fruit. Dan krijg je voldoende vitamines en mineralen binnen.



## Vragen

### Vraag 1

In groente en fruit zitten drie belangrijke stoffen.  
Welke zijn dat?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Vraag 2

Hoeveel groente en fruit moet je eten per dag?

groente: \_\_\_\_\_

fruit: \_\_\_\_\_

### Vraag 3

Eet jij genoeg groente en fruit?

\_\_\_\_\_

Waarom wel of waarom niet?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Opdracht 2 Schrijven

### Eetdagboek

Hoeveel groente en fruit eet jij deze week? Schrijf op bladzijde 4 elke dag op wat je eet aan groente en fruit.

Heb je deze week genoeg groente en fruit gegeten?

### Voorbeeld

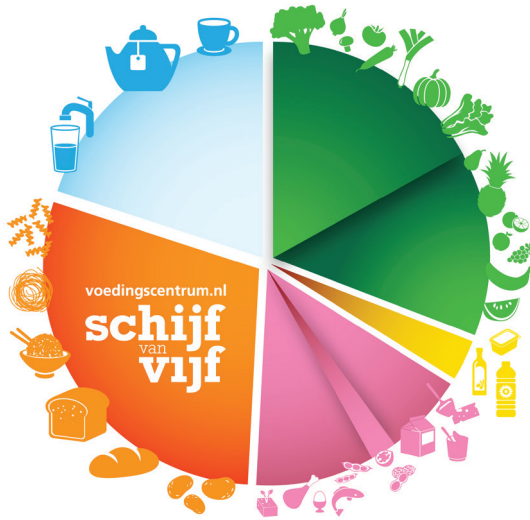
Eetdagboek		
Dag	Groente	Fruit
maandag	100 gram sperziebonen	1 appel
dinsdag		



Eetdagboek		
Dag	Groente	Fruit
maandag		
dinsdag		
woensdag		
donderdag		
vrijdag		
zaterdag		
zondag		



# De Schijf van Vijf in een notendop



## Volop uit de Schijf van Vijf



Veel groente en fruit



Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst



Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten



Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas



Een handje ongezouten noten



Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten



Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

## Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Kleine porties
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet

