

IK EET HET BETER OP DE VIOLIER

Groep 5

Voor groep 5 is het thema: waar komt mijn eten vandaan?

Leerlingen kweken hun eigen groenten, kruiden, fruit en bloemen, en volgen vier weken lang de groei en bloei ervan. De klas ziet er dan vrolijk en groen uit!

Groep 6

Met de lesprogramma's van Ik eet het beter leren de leerlingen van groep 6 heel bewust te proeven. Zo ontdekken ze nieuwe smaken en combinaties. Ze leren dat je aan sommige smaken even moet wennen – daardoor weten ze dat het leuk is om nieuwe producten of gerechten te proeven. Iets wat ze eerst misschien nog niet zo graag aten, kan later opeens heel lekker zijn!

Groep 7

Ik eet het beter maakt de leerlingen van groep 7 nieuwsgierig naar het waarom van gezond eten en drinken. Leerlingen ontdekken wat voedingsstoffen en vezels doen voor hun lichaam en begrijpen daardoor wat het belang is van variëren en combineren. Tegelijkertijd ervaren ze hoe leuk het is om steeds iets nieuws te kiezen uit de Schijf van Vijf.

Groep 8

Bewuste keuzes in voeding maak je door rekening te houden met gezondheid, maar ook met de wereld om je heen: andere mensen, dieren en het milieu. Dat leert groep 8 met de lesprogramma's van Ik eet het beter. Leerlingen van die leeftijd vinden het leuk om de verantwoordelijkheid te krijgen voor eigen keuzes, ze gaan met elkaar in discussie en leren een mening te vormen.

1 KlasseLunch

Met het lesprogramma KlasseLunch krijgen leerlingen van groep 8 plezier in het maken van bewuste keuzes voor de middagmaaltijd. Keuzes tussen gezond of iets minder gezond, maar ook keuzes die te maken hebben met duurzaamheid of dierenwelzijn, met cultuur of eetgewoontes, met smaak of porties. Als creatieve opdracht maken de leerlingen een advertentie voor een gezonde lunch: welke keuzes maken ze met elkaar en hoe maken ze hun boodschap overtuigend? Tot slot genieten ze met de hele groep van de gezellige KlasseLunch!

De leerdoelen van KlasseLunch zijn:

1. Leerlingen worden zich bewust van het belang van gezond en gevarieerd eten.
2. Leerlingen herkennen gezonde producten en zijn in staat om bewuste keuzes te maken.
3. Leerlingen leren hoe ze in hun eigen consumptiepatroon rekening kunnen houden met het dierenwelzijn en het milieu.
4. Leerlingen herkennen de sociale en commerciële invloeden op hun eigen consumptiepatroon.
5. Leerlingen leren zich verantwoordelijk te voelen voor hun eigen consumptiepatroon en dat van hun leeftijdsgenoten.

Uiteindelijk leren en ervaren de leerlingen van groep 8 hoe lekker gezond eten kan zijn.



Week van de Pauzehap

Als gezonde start van het schooljaar biedt Ik eet het beter het lesprogramma *Week van de Pauzehap* voor groep 5 t/m 8: vijf dagen met filmpjes, opdrachten en heel veel gezonde tussendoortjes voor de hele groep. Leerlingen ervaren met elkaar hoe lekker zo'n gezonde pauzehap kan zijn!

De tussendoortjes die bij het lesprogramma horen zijn allemaal verse producten. Bewaar ze tot gebruik op een koele donkere plek of in de koelkast. Albert Heijn heeft het fruit en de groenten zo ingekocht, dat ze rijp zijn op de dag van het lesprogramma. Houd echter ook zelf de houdbaarheid in de gaten: mocht u merken dat een fruit/groentesoort al eerder rijp is, wissel dan de dagprogramma's. Dan genieten uw leerlingen optimaal van hun pauzehappen!

De belangrijkste doelstellingen van de Week van de Pauzehap zijn dat leerlingen:

1. veel verschillende gezonde tussendoortjes leren kennen;
2. leren waaróm bepaalde tussendoortjes gezond zijn (Schijf van Vijf);
3. ervaren hoe leuk én lekker het is om gezonde tussendoortjes te eten, om te variëren, te combineren en nieuwe smaken te proeven;
4. ervaren dat met elkaar eten (bereiden) leuk en gezellig is;
5. de gewoonte ontwikkelen om elke dag te kiezen voor gezonde tussendoortjes.

De onderbouw werkt vanuit onderbouwd en schatkist en de thema's op de website van www.gavoorgezond.nl veelal thematisch aan en rondom voeding, gezond, bewegen en hygiëne.