

25. 200 gram groenten per dag

Leeftijdsgroep	12-16 jaar
Kerdoel	Deze les levert een bijdrage aan kerndoel 1 en 4. De leerlingen leren hoeveelheidbegrippen gebruiken en herkennen. Ze leren meten en wegen en leren omgaan met meetinstrumenten, gangbare maten en eenheden.
Leerstofonderdeel	1.3.9 hoeveelheden tot 200 vergelijken in context van geld en meten. 4.2.11 op een keukenweegschaal een bepaalde hoeveelheid in grammen afwegen.
Doel van de les	200 gram kunnen afwegen met een analoge keukenweegschaal.
Benodigheden	<ul style="list-style-type: none">- een analoge keukenweegschaal- groenten, liefst van allerlei groenten een kilo- doorzichtige plastic zakken- facultatief: achtergrondinformatie (blz. 3)- facultatief: afbeeldingen van groenten, te gebruiken om werkbladen te maken)
	
Korte samenvatting	Praktische les in het wegen, aflezen van 200 gram groenten op een analoge keukenweegschaal.
Organisatie	De opdracht kan klassikaal of in een kleinere groepen worden aangeboden. Laat de opdrachten in tweetallen uitvoeren.
Activiteiten	Introductie: Bespreek met de groep het eten van groenten en richt op wat de leerlingen weten over gezond en ongezond voedsel. Vraag de leerlingen of ze weten hoeveel groenten ze per dag het beste kunnen eten. Als ze het zelf niet weten, laat ze dan bedenken aan wie ze die vraag het beste kunnen stellen. Laat een blad zien waarop staat dat het eten van 200 gram (of 2 ons) groenten wordt aangeraden. Kern: Vraag de leerlingen hoe je in de winkel weet hoeveel groenten 200 gram is. Richt op product-informatie op de verpakking en/of op het wegen van verse groenten. Ga met de groep uitproberen op de weegschaal hoe je de keukenweegschaal gebruikt (voorkennis ophalen) en tot welk streepje 200 gram betekent. Verwerking: Laat de leerlingen in tweetallen groenten afwegen tot 200 gram.
	

Afsluiting:

Evalueer de les en breng het begrip ons nog een keer ter sprake.

Richt de aandacht ook op hoeveelheid (volume) en gewicht: een zak met 200 gram spinazie is heel anders dan een zak met 200 gram bietjes.

Aandachtspunten

Het begrip ons is meestal gebruikt met het afwegen en kopen van boterhambeleg.

Vraag aan ouders om een kilo groenten mee te geven, die ze later die dag weer terug krijgen of koop en vries groenten in, zodat ze in de keuken gebruikt kunnen worden.

Differentiatie



Makkelijker:

- laat groenten afwegen met de waag op 200 gram en weeg daarna samen op de analoge keukenweegschaal of het zakje met groenten steeds bij de 200 gram uitkomt

Moeilijker:

- voer het begrip ons in
- laat voor 2 personen uitrekenen wat er nodig is, dat mag al wegend per persoon gebeuren waarna de 2 hoeveelheden bij elkaar gewogen worden.

Vervolgactiviteiten

- afwegen van vooraf bepaalde hoeveelheden van 100, 200, 300 of meer gram
- zoeken naar verpakkingen waar voor 1 of 2 personen
- voldoende groenten in zitten

Ervaring van een leerkracht uit het VSO

Ik heb gisteren in de supermarkt verschillende groentes en fruit in zakjes gedaan die de kinderen af konden gaan wegen vandaag.

Dit was nieuw voor ze: gram-ons.

Zelfs voor de slimsten was dit behoorlijk lastig. Vooral het aflezen tussen de 300 gram en 400 gram, als er alleen een streepje staat en geen getal. Welk getal hoort daar dan te staan?

Veel 1 op 1 begeleid. Gelukkig was er een stagiaire in de groep.

De leerlingen zijn nog niet gewend aan het wegen, alles is nog nieuw voor ze. Als de Rekenboog ook in het SO ingevoerd is, hebben de leerlingen al ervaring met wegen.

We hebben veel aandacht besteed aan:

Wat is nu precies 200 gram. De les ging erg leuk.

Op het laatst ging een jongen potloden op de weegschaal leggen tot 200 gram.

Zo hebben we er spelenderwijs nog verder aandacht aan besteed.

Achtergrondinformatie (uit: Het Voedingscentrum)



Het Voedingscentrum adviseert elke dag twee ons groente en twee keer fruit te eten en daarbij volop te variëren.

Groente en fruit zijn voedingsmiddelen die in verhouding tot hun volume en gewicht weinig calorieën en veel voedingsstoffen leveren. Een gezonde voeding bevat ruime porties van deze voedingsmiddelen. Ze geven een volaan gevoel na elke maaltijd.

Bovendien zijn er veel aanwijzingen dat het eten van voldoende groente en fruit [het risico op chronische ziekten](#) verlaagt. Als iedereen in Nederland elke dag twee ons groente en twee keer fruit zou eten, kunnen per jaar zo'n 5000 sterfgevallen door hart- en vaatziekten en ongeveer 2300 sterfgevallen door kanker worden voorkomen. Daarnaast kunnen ongeveer

18000 hartinfarcten en beroerten worden voorkomen. Verder is aangetoond dat het eten van voldoende groente en fruit de bloeddruk verbetert en de stoelgang vergemakkelijkt. Ook wordt mogelijk de kans op bepaalde oogziekten (staar, macula-degeneratie) en aandoeningen aan de luchtwegen (COPD) kleiner.

Groente en fruit zijn belangrijke bronnen van vitamines, zoals vitamine C en foliumzuur, vezels, mineralen zoals kalium en bioactieve stoffen.

Aanbevolen hoeveelheid groente

De aanbevolen hoeveelheden gelden als globale aanduiding van hoeveel er gemiddeld per dag gebruikt zou moeten worden als basis voor een gezonde voeding. Daarbij is uiteraard de nodige speelruimte. Voor grote eters, is er niets op tegen om meer groente en fruit te eten.

Bij de aanbevolen hoeveelheid gaat het niet alleen om verse groente en fruit. Bij fruit tellen ook vruchten uit blik en glas mee, bij groente ook groente uit blik, glas of diepvries.

Veel mensen denken dat ze genoeg groente en fruit eten. In werkelijkheid kunnen ze meer van deze producten gebruiken. Gemiddeld eten mensen nu 123 gram groente en 105 gram fruit per dag. Gemiddeld zouden er een tot twee groentelepels groente en een stuk fruit meer gegeten mogen worden.

Voor fruit geldt als portiegrootte in het algemeen dat een stuk fruit of een schaalpje fruit ongeveer 125 g is. Globaal gesproken komt 200 g fruit dan ook overeen met twee stuks.

(facultatief, voor het maken van een werkblad)

