



Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen weten dat 2 tot 3 tussendoortjes per dag voldoende zijn.
- ⊙ De leerlingen kennen het verschil tussen een tussendoortje en een hoofdmaaltijd.

Krijg jij in de loop van de voor- of de namiddag soms ook plots zin om iets te eten of te drinken? Misschien komt dat omdat je aan tafel te weinig hebt gegeten, omdat je extra veel energie hebt verbruikt (bijvoorbeeld na het sporten) of omdat het intussen alweer enkele uren geleden is dat je nog iets hebt gegeten (je hebt bijvoorbeeld heel vroeg ontbeten). Neem dan gerust een tussendoortje.

Een tussendoortje ziet er anders uit dan de maaltijd die je 's ochtends, 's middags en 's avonds neemt. Het is een kleinigheidje. Het is meestal maar één voedingsmiddel, bijvoorbeeld een stuk fruit, een potje yoghurt of een koek.

Prop je boekentas niet vol met tussendoortjes. Aan twee tot drie tussendoortjes per dag heb je genoeg!



■ **Materiaal**

- **Per leerling kaartjes met maaltijden en tussendoortjes**
(zie kopieerblad bij infofiche 1)
- **Tekengerief**

■ **Hoe gaan we te werk?**

Neem de kaartjes. Leg de maaltijden en de tussendoortjes apart.

Denk nu even na over welke maaltijden en tussendoortjes je gisteren hebt genomen. Leg de kaartjes in de juiste volgorde (te beginnen 's morgens). Vind je bij de tussendoortjes niet wat jij gisteren tussendoor hebt genomen, teken dat dan zelf op een kaartje.

Bekijk het resultaat aan de hand van de volgende vragen:

- Heb je drie maaltijden genomen of heb je er één of meerdere overgeslagen?
- Hoeveel tussendoortjes heb je gisteren genomen?
- Heb je een maaltijd vervangen door één of meerdere tussendoortjes?

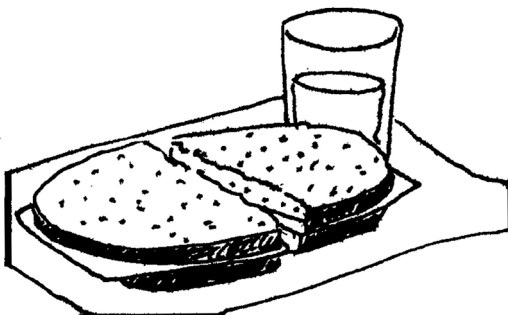



■ **Klasbespreking**

- Bespreek met de kinderen wat ze geleerd hebben. Bespreek hoeveel tussendoortjes ze per dag mogen eten (2 tot 3 tussendoortjes per dag volstaan).
- Laat hen zelf hun ervaringen vertellen: hoeveel tussendoortjes eten zij, welke tussendoortjes eten ze, enz. Doen ze het goed? Wat kan beter?
- Welke tussendoortjes de voorkeur krijgen komt in infofiche 2 aan bod. Je kan al wel navragen wat ze van de tussendoortjes op de kaartjes vinden (bv. gezond, lekker, vies).



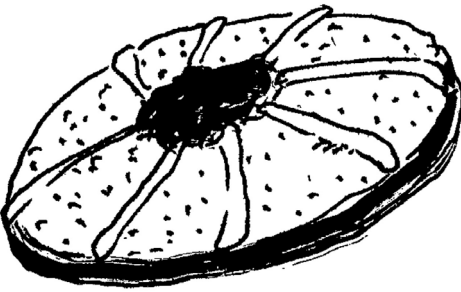

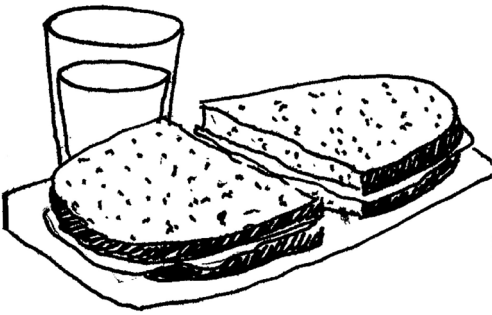
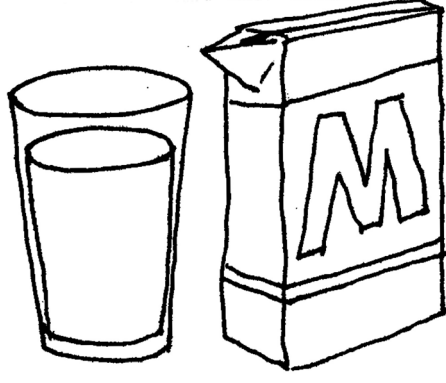
Kopieerblad bij infofiche 1

■ Kaartjes met maaltijden en tussendoortjes

| | |
|--|--|
| <p>ONTBIJT</p>  <p>een dubbele boterham (2 sneetjes) met een sneetje kaas en een glas melk</p> | <p>TUSSENDOORTJE</p>  <p>een potje yoghurt</p> |
| <p>TUSSENDOORTJE</p>  <p>een stuk fruit</p> | <p>WARME MAALTIJD</p>  <p>soep, aardappelen, een klein stukje vlees of vis, veel groenten, een glas water</p> |

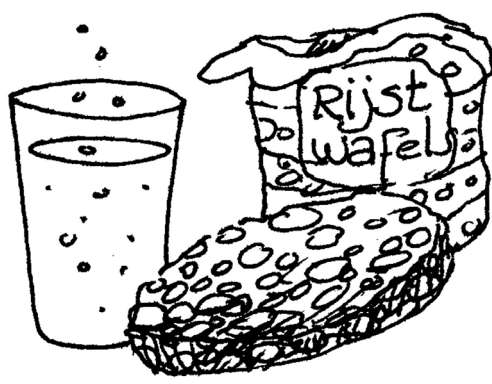
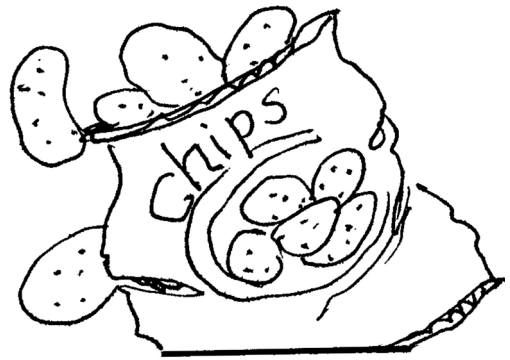


Kopieerblad bij infofiche 1

| | |
|--|--|
| <p>TUSSENDOORTJE</p>  <p>een koek</p> | <p>TUSSENDOORTJE</p>  <p>een reep chocolade</p> |
| <p>TWEEDE BROODMAALTIJD</p>  <p>een dubbele boterham (2 sneetjes) met een sneetje ham en een glas melk</p> | <p>TUSSENDOORTJE</p>  <p>een glas melk</p> |



Kopieerblad bij infofiche 1

| | |
|--|---|
| <p>TUSSENDOORTJE</p>  <p>een glas spuitwater en een rijstwafel</p> | <p>TUSSENDOORTJE</p>  <p>chips</p> |
| <p>TUSSENDOORTJE</p> | <p>TUSSENDOORTJE</p> |