



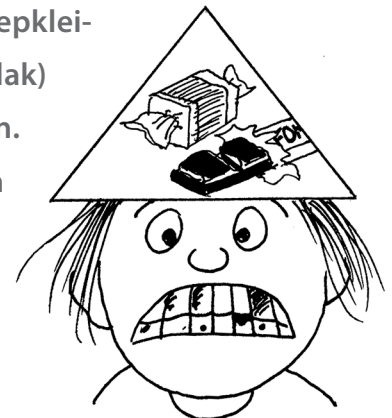
## Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen zien in dat een gezond gebit niet alleen mooi maar ook belangrijk is.
- ⊙ De leerlingen zien het verband tussen een gezonde voeding en een gezond gebit.
- ⊙ De leerlingen beseffen dat te veel maaltijdmomenten en suiker slecht zijn voor de tanden.

Een kindermond telt 20 kleine melktanden. Tussen je 6<sup>de</sup> en je 12<sup>de</sup> jaar wisselen je tanden. Je mond lijkt dan net een kegelspel. Gelukkig blijft dat niet duren. Je krijgt uiteindelijk 28 nieuwe tanden die je leven lang mee moeten. Een volwassen gebit telt 32 tanden die we nodig hebben om goed te kunnen kauwen. Onverzorgde tanden kunnen pijn doen: daardoor ga je slechter kauwen, slechter eten, slechter slapen en je slechter voelen.

Elke dag goed poetsen en minstens twee maal per jaar naar de tandarts gaan, houdt je tanden mooi en gaaf. Maar ook gezond eten volgens de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek is belangrijk voor een mooi en gezond gebit. Gun je tanden zoals jezelf ook af en toe wat rust. Neem daarom niet meer dan 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 tussendoortjes per dag.

Zoetekauwen zijn mensen die veel van zoetigheden houden. Ze snoepen regelmatig tussendoor, drinken veel frisdranken of gebruiken veel suiker in bijvoorbeeld koffie of op pannenkoeken. Ook bacteriën (onzichtbare piepkleine beestjes) die in groepjes aan je tanden kleven (tandplak) houden van suiker omdat zij er goed en snel van groeien. Zijn plakbacteriën goede burens? Neen want ze maken gaatjes in je tanden die - auw - heel erg veel pijn doen. De tandarts opzoeken is dan de enige oplossing. Niet verwonderlijk dat zoetigheden vooral in de restgroep zitten.



**■ Materiaal**

- **Per leerling of per groepje een exemplaar van de 10 leeszinnen**  
*(zie kopieerblad bij infofiche 1)*
- **Schrijfgerief**

**■ Hoe gaan we te werk?**

Deze oefening kan individueel of in groepjes van 2 worden uitgevoerd.

Lees aandachtig de 10 leeszinnen. In elke zin is een foutje geslopen. Zoek de fout en corrigeer ze.

Bespreek de resultaten in de klas. De leerkracht geeft er wat uitleg bij.

Iedereen schrijft een juiste zin over op een blad papier en illustreert de zin met een toepasselijke tekening. Verzamel alle papieren en maak er een leuke poster van om in de klas te hangen als geheugensteuntje.

**■ Klasbespreking**

- Heb je gemakkelijk de fouten gevonden? Wist je het juist te corrigeren? Welke vond je het moeilijkste?
- Houden jullie zich aan deze tandvriendelijke adviezen? Wat kan beter?



■ **10 leeszinnen**

1. Eet veel suiker.

---

2. Neem elke dag 3 hoofdmaaltijden en maximaal 10 tussendoortjes.

---

3. Drink genoeg, liefst zoete dranken.

---

4. Harde kaas en een wortel zijn keislechte knabbels.

---

5. Rustig eten en goed kauwen is niet belangrijk.

---

6. Snoep gezond, eet een wafel.

---

7. Poets 2 maal per week je tanden.

---

8. Breng nooit een bezoek aan de tandarts.

---

9. Roomijs houdt je tanden sterk.

---

10. Een baby heeft 20 melktanden.

---



### Correctiesleutel bij infofiche 1

#### ■ 10 leeszinnen

1. Eet **weinig** suiker.
2. Neem elke dag 3 hoofdmaaltijden en maximaal **2 tot 3** tussendoortjes.  
*Gun je tanden voldoende lange rustpauzes na een maaltijd of drankje, eet dus niet te veel tussendoor – beter een zoet dessert na de maaltijd dan tussendoor.*
3. Drink voldoende, liefst **water**.
4. Harde kaas en een wortel zijn **keigoede** knabbels.  
*Kauwen stimuleert de speekselproductie en speeksel beschermt de tanden.  
In kaas zitten voedingsbestanddelen die onze tanden beschermen tegen cariës.  
Eet echter niet meer dan 2 sneetjes per dag.*
5. Rustig eten en goed kauwen is **zeer** belangrijk.
6. Snoep gezond, eet een **appel**.
7. Poets 2 maal per **dag** je tanden.  
*'s Morgens na het ontbijt en 's avonds voor het slapengaan.*
8. Breng **2 maal per jaar** een bezoek aan de tandarts.
9. **Melk** houdt je tanden sterk.  
*Roomijs is gemaakt van melk maar bevat veel suiker, vandaar dat roomijs ook in de restgroep zit.*
10. Een **kleuter** heeft 20 melktanden.  
*Rond de leeftijd van 5 à 6 jaar beginnen je tanden te wisselen.*