



## Algemene handleiding

### Fit op school – door gezonde voeding en bewegen

#### Inleiding – Waarom dit lespakket?

Dit lespakket is gemaakt in opdracht van de NZO, de Nederlandse Zuivel Organisatie. De NZO wil kinderen helpen zo gezond mogelijk te leven. Goede voeding en bewegen zijn daarvoor belangrijk. Als je op jonge leeftijd een gezond eet- en beweegpatroon ontwikkelt, heb je daar je hele leven profijt van.

Bij de lessen zijn de richtlijnen aangehouden van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum en het Kenniscentrum Sport. Volgens de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum is het voor kinderen in de groei erg belangrijk om zuivel te consumeren omdat het veel voedingsstoffen, vitamines en mineralen bevat. Daarom behoren ze – net als groenten, fruit, aardappelen en graanproducten – tot de basisproducten van onze voeding.

Regelmatig bewegen is goed voor de ontwikkeling van de spieren en de botten, helpt tegen stress en verbetert de motorische ontwikkeling. Volgens het Kenniscentrum Sport zouden kinderen van 4 tot en met 17 jaar oud elke dag minstens een uur moeten lopen, fietsen of flink bewegen bij het (buiten) spelen.

In dit lespakket vindt u daarom veel beweegplezier, van de jongste kleuter tot de oudste bovenbouwer.



## Opbouw van het lespakket

Dit lespakket bevat lessen op alle niveaus van de basisschool.

Er zijn lessen voor;

- groep 1 en 2
- groep 3 en 4
- groep 5 en 6
- groep 7 en 8

Voor elk niveau zijn er vier lessen. Deze lessen sluiten op elkaar aan, maar zijn ook los te gebruiken. Of in een andere volgorde, als u dat beter uitkomt.

Per les vindt u een lesbrief. De onderwerpen zijn over alle niveaus hetzelfde, maar de uitwerking is per niveau verschillend.

### Inleiding van de les

Bij de groepen 1 en 2 en 3 en 4 start elke les met een praatplaat. Elke digitale praatplaat heeft een aantal hotspots. Door de hotspots aan te klikken, kunt u inzoomen op die afbeelding en daar extra aandacht aan schenken.

Groep 5 en 6 en groep 7 en 8 starten de lessen met een stelling. Deze stelling wordt in een video gepresenteerd door Naomi van As. De stelling kan waar of niet waar zijn en is het uitgangspunt voor een discussie of een andere verwerkingsvorm. Na de discussie wordt de video verder bekeken en geeft Naomi van As het juiste antwoord aan de leerlingen.

Voor groep 5 en 6 en groep 7 en 8 volgen vervolgens per les extra verdiepingsopdrachten, die aansluiten bij de stelling van Naomi van As en het thema van de les.

### Bewegingsles

Na deze inleidingen volgt er in elke les een bewegingsonderdeel dat uitgevoerd wordt op het schoolplein. Het zijn laagdrempelige bewegingsoefeningen. Zoveel mogelijk wordt spelenderwijs de theorie van de voeding herhaald. Natuurlijk komt ook het belang van bewegen aan bod. Er zijn weinig materialen voor nodig dus u hoeft alleen maar de deur naar het schoolplein open te zetten en u kunt aan de slag.

Na ieder onderdeel van de bewegingsles volgt een plattegrond, waarop u kunt zien wat de opstelling is, welk materiaal u nodig heeft en hoe het onderdeel uitgevoerd dient te worden. Deze plattegronden vindt u ook in de lesbrieven.



## Afsluiting van de les

Tenslotte is er elke les een gezamenlijke afsluiting met een eetmoment in de klas. Als je energie gebruikt hebt, moet je dat immers ook weer aanvullen.

Dit lespakket trapt sportief en gezond af met een algemene introductievideo. In deze video benadrukt Naomi van As het belang van een gezonde levensstijl en licht ze vast een tipje van de sluier op van de lessen.

## Verdiepingsvideo's

Voor groep 5 en 6 en groep 7 en 8 zijn er twee verdiepingsvideo's toegevoegd aan het lespakket. Hiervoor konden leerlingen hun vraag over voeding aan Naomi van As stellen. Naomi van As ging vervolgens met twee winnende groepjes op pad om het antwoord op de volgende vragen te vinden: 'Krijg je van melk witte tanden?' en 'Word je van spinazie groot en sterk?'. Deze video's dienen ter verdieping en kunnen klassikaal bekeken worden op het digibord.

## Quiz

Groep 5 en 6 en groep 7 en 8 test de opgedane kennis van het lespakket in een quiz. De quiz bestaat uit honderd vragen over voeding en bewegen. De quiz wordt aangeboden in tien quizen van elk tien vragen. Naomi van As leidt de quiz. De quiz kan op het digibord in de klas worden getoond, zodat het klassikaal gemaakt kan worden. Onderaan deze handleiding vinden leerkrachten van groep 5/6 en 7/8 het antwoordenblad van de quiz.

## Ouderbrief

Ook zit er een ouderbrief bij dit lesprogramma. Deze kunt u voorafgaand aan de eerste les aan de kinderen meegeven zodat de ouders op de hoogte zijn van de lessen over gezonde voeding en bewegen.

## Het lespakket in schema

### Les 1: Fit zijn is fijn

**Lesdoel:** De leerlingen zijn zich bewust van het belang van gezond eten en voldoende bewegen.

	<b>Groep 1-2</b>	<b>Groep 3-4</b>	<b>Groep 5-6</b>	<b>Groep 7-8</b>
Intro beweging en voeding	<u>Praatplaat:</u> Kinderen in de	<u>Praatplaat:</u> Kinderen in de klas	<u>Stelling Naomi:</u> Als je fit bent, voel	<u>Stelling Naomi:</u> Als je fit bent, kun je



	klas die 10-uurtje eten o.a. fruit, zuivel, maar ook chips, chocolade, snoep.	die 10-uurtje eten o.a. fruit, zuivel, maar ook chips, chocolade, snoep.	je je fijner dan wanneer je niet fit bent.	je op school beter concentreren dan wanneer je niet fit bent.
Verdiepingsopdrachten			Zelftest, TOP5: Fit zijn is fijn!, Afsluiting, De volgende keer.	Sta op als..., Test je fitheid, Afsluiting.
Kern met bewegen	Spelletjes waarin spelenderwijs duidelijk wordt wat wel en niet gezond eten is.	Bewegingsvormen waarin spelenderwijs duidelijk wordt wat wel en niet gezond eten is.	Conditiecircuit	Conditiecircuit met hartslag opmeten
Afsluiting met 10-uurtje en leergesprek				

## Les 2: Voed je lijf met de Schijf van Vijf

**Lesdoel:** De leerlingen leren over de Schijf van Vijf en het belang van bewegen

	Groep 1-2	Groep 3-4	Groep 5-6	Groep 7-8
Intro beweging en voeding	<u>Praatplaat:</u> De Schijf van Vijf met daaromheen allerlei eten en drinken dat wel en niet in de Schijf van Vijf hoort.	<u>Praatplaat:</u> De Schijf van Vijf met daaromheen allerlei eten en drinken dat wel en niet in de Schijf van Vijf hoort.	<u>Stelling Naomi:</u> De Schijf van Vijf is gezond. Als je zorgt dat je elke dag voldoende uit elk van de schijven iets eet, kun je daarnaast ook lekker veel snoepen.	<u>Stelling Naomi:</u> De producten in de Schijf van Vijf zijn gezond. Als je elke dag voldoende eet uit ieder vak en lekker afwisselt dan blijf je gezond. En dan hoeft je helemaal niet meer te bewegen.
Verdiepingsopdrachten			De levende Schijf van Vijf, Wat eet jij op een dag?, Animatievideo De Schijf van Vijf.	De Schijf van Vijf, De Schijf van Vijf in school, Afsluiting.
Kern met bewegen	Circuit met bewegingsvormen	Circuit met bewegingsvormen	De Schijf van Vijf in 2 spelvormen:	De Schijf van Vijf in 2 spelvormen:



	met o.a. de Schijf van Vijf	met o.a. de Schijf van Vijf	1. Koningsbal 2. Estafette	1. Koningsbal 2. De Schijf van Vijf-mastermind.
Afsluiting met 10-uurtje en leergesprek				

### Les 3: Energie voor drie

**Lesdoel:** De leerlingen leren welke voedingsstoffen de brandstoffen zijn voor je lijf en welke de bouwstoffen zijn.

	Groep 1-2	Groep 3-4	Groep 5-6	Groep 7-8
Intro beweging en voeding	<p><u>Praatplaat:</u></p> <p>Een auto heeft benzine nodig om te kunnen rijden. Een mens heeft goede voedingsstoffen nodig om te kunnen bewegen.</p>	<p><u>Praatplaat:</u></p> <p>Een auto heeft benzine nodig om te kunnen rijden. Een mens heeft goede voedingsstoffen nodig om te kunnen bewegen.</p>	<p><u>Stelling Naomi:</u></p> <p>Sporters hebben sterkere spieren dan mensen die niet sporten. Dat komt omdat sporters hun spieren trainen. De bouwstoffen van de spieren zijn eiwitten. De eiwitten maken je spieren groter en sterker.</p> <p>In melk, yoghurt, kwark en kaas zitten veel eiwitten. Sporters moeten dus extra veel zuivel eten.</p>	<p><u>Stelling Naomi:</u></p> <p>Voedsel is de brandstof voor ons lijf, zoals de benzine voor een auto. Je lijf herkent voedsel dat je eerder gegeten hebt. Daarom kun je het beste zoveel mogelijk hetzelfde voedsel eten. Dan kan je lijf het makkelijkste eruit halen wat het nodig heeft.</p>
Verdiepingsopdrachten			Alles over zuivel, De klas geeft raad, Afsluiting.	Het Fit op School-debat, Zoek de valse, Eetdagboek en filmpje.
Kern met bewegen	Energizers	Energizers	Energizers	Energizers
Afsluiting met 10-uurtje en leergesprek				

## Les 4: Hou je fit!

**Lesdoel:** De leerlingen leren met welke voedingsstoffen je spieren het snelste herstellen na het sporten.

	Groep 1-2	Groep 3-4	Groep 5-6	Groep 7-8
Intro beweging en voeding	<u>Praatplaat:</u> Praatplaat met daarop allemaal kinderen die bezweet en moe zijn, ze hebben zich net ingespannen.	<u>Praatplaat:</u> Praatplaat met daarop allemaal kinderen die bezweet en moe zijn, ze hebben zich net ingespannen.	<u>Stelling Naomi:</u> Bij het sporten ga je heel erg zweten. Daarom moet je voor en na de training heel goed drinken. Dan herstel je namelijk het snelst.	<u>Stelling Naomi:</u> Bij het sporten ga je erg zweten. Daarom is het heel belangrijk dat je voor, tijdens en na het sporten heel veel drinkt, dan herstel je namelijk het snelst.
Kern met bewegen	Uitgebreide warming-up  Kern: -Staarttikkertje -Jagerbal  Afsluiting met cooling-down	Uitgebreide warming-up  Kern: -Jagerbal  Afsluiting met cooling-down	Uitgebreide warming-up  Kern: -Stand in de mand  Afsluiting met cooling-down	Uitgebreide warming-up  Kern: -Handbal  Afsluiting met cooling-down
Verdiepingsopdrachten			Warming-up, Het klasse-kookboek, Afsluiting, Cooling-down.	Gezonde tussendoortjes, One-liners, Conclusie.
Afsluiting met 10-uurtje en leergesprek				

### Enkele uitgangspunten en verantwoording

Gezondheid en goede voeding en beweging zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. In het bewegingsdeel van de lessen komt de theorie over gezonde voeding weer aan bod. Zo beklift de leerstof beter. Eén van de uitgangspunten van het lespakket is plezier. Plezier in (samen) eten en in bewegen. Zo gaat les 3 over het krijgen van verse energie. Deze verkrijgen we natuurlijk uit gezonde voeding, maar ook met aantrekkelijke energizers. Om de lessen voor de kinderen nog aantrekkelijker te maken, is er bewust gekozen voor een



variëteit aan werkvormen, zoals coöperatieve werkvormen. Bij de lessen zijn de richtlijnen aangehouden van erkende autoriteiten en instanties zoals De Gezondheidsraad, het Voedingscentrum en het Kenniscentrum Sport. Deze instanties adviseren het Ministerie van VWS (Volksgezondheid, Welzijn en Sport).

## **De lessen in het lespakket sluiten aan bij de volgende kerndoelen:**

### **Kerndoelen Oriëntatie op jezelf en de wereld**

34 De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.

### **Kerndoelen Bewegingsonderwijs**

57 De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.

58 De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.

## **Achtergrondinformatie**

De laatste honderd jaar is de maatschappij onherkenbaar veranderd. Er zijn enorm veel technologische ontwikkelingen geweest. Tegenwoordig zitten wij mensen heel veel stil. Vergelijk het maar eens met een groot deel van de vorige eeuw, toen er nog veel fysieke arbeid was! De mensen verbrandden het eten dat ze binnenkrijgen tijdens dat fysieke werk. Veel kregen de mensen niet binnen, want het was er domweg nog niet.

Er is qua voeding sindsdien veel verbeterd. We weten meer over voeding dan ooit, en dankzij de globalisering zijn alle producten die we willen binnen handbereik. Maar er is ook

een keerzijde van die medaille. Tegenwoordig liggen de schappen in de winkels vol met allerlei aantrekkelijke lekkernijen. Velen bevatten enorm veel suiker. Daarnaast zijn er veel pakjes, zakjes en kant-en-klaar-maaltijden. Handig, in ons drukke bestaan. Maar vaak bevatten deze veel zout, suiker en vet. De smaakmakers van ons voedsel! Vergeleken met het begin of zelfs halverwege de vorige eeuw, is het aanbod van suiker-, zout- en vethoudend voedsel enorm toegenomen. Om maar eens te zwijgen van de vergelijking met



hoe mensen 100.000 jaar geleden leefden. De mensen jaagden op voedsel. Ze liepen uren achtereen en de enige zoetheid die ze binnenkregen was via de vruchten die ze vonden.

Het contrast tussen de hoeveelheid beweging en de manier van eten van enerzijds onze voorouders en anderzijds die van ons, is gigantisch. Niet verwonderlijk dus, dat diverse welvaartsziekten zijn ontstaan. Daar is wat aan te doen. Voorkomen is daarbij beter dan genezen.

Met gezond voedsel en voldoende beweging, kan een mens zijn lijf enorm helpen.

Regelmatige beweging is goed voor de ontwikkeling van de spieren en de botten, het helpt tegen stress en verbetert de bloedsomloop. Kinderen van 4 tot en met 17 jaar oud moeten elke dag minstens een uur lopen, fietsen of ingespannen spelen om aan de beweegnorm te voldoen. Hiervan moeten de activiteiten twee keer per week gericht zijn op het verbeteren of behouden van kracht, lenigheid of coördinatie. Om aan de fitnorm te voldoen moet je drie keer per week sporten, telkens ten minste twintig minuten. Bijvoorbeeld zwemmen, hard fietsen of intensief hardlopen. Het kan van alles zijn, als je hartslag maar flink omhooggaat en als je er maar van gaat zweten. Deze fitnorm is voor alle leeftijden gelijk. De meeste mensen die sporten, trainen te hard. Rustig bewegen en gedoseerd sporten is het beste voor de gezondheid op de lange termijn. Vandaar dat in dit lespakket ook geen uitgebreide sportlessen zijn opgenomen, maar laagdrempelige bewegingslessen. Bewegen is trouwens goed voor lichaam én geest. Dat komt omdat bewegen een positief effect heeft op de werking van de hersenen. Het zorgt voor meer prikkels in de hersenen en voor de aanmaak van nieuwe hersencellen.

Het lichaam is ongelooflijk goed in staat om zichzelf te repareren. Een schaafwond herstelt snel, en ook gebroken botten helen weer. Wist u dat uw botten zich elke dag vernieuwen? Het duurt gemiddeld 10-12 jaar om al je botten te vervangen. Ook de botten van volwassenen en ouderen vernieuwen zich nog elke dag. Daarvoor heeft je lichaam wel bouwstoffen nodig: proteïnen (= eiwit), calcium en fosfor. Deze vind je vooral veel in zuivel.

Je botten hebben ook vitamine D nodig, daarom is het goed om regelmatig in de zon te lopen. In het algemeen kun je zeggen: zuivel bevat veel van de bouwstoffen die je botten, spieren, tanden en nagels nodig hebben om vitaal te blijven. Groente en fruit bevatten veel vitaminen en mineralen die onder andere je immuunsysteem helpen versterken en om nog veel meer redenen dagelijks onmisbaar zijn in ons voedsel. Omega-3-vetzuren vind je in vette vis en walnoten, en dat is goed voor je hersenen.





Wat betreft voeding is het advies in grote lijnen eigenlijk erg eenvoudig: veel verse groenten en fruit, voldoende zuivel, matig met vlees, voldoende aardappelen en volkoren producten (bruin brood, volkoren pasta) en voldoende vocht. Eet gevarieerd en niet te veel. Zorg dat u elke dag in verhouding uit de Schijf van Vijf uw voedingsstoffen binnenkrijgt.

Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en op [www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl).

## Antwoordenblad quiz Fit op school – Groep 5/6

1. Appelsap.
2. 2-3 stuks en 1 plak kaas.
3. Een ontbijtkoek.
4. Vier.
5. Om je botten steviger te maken.
6. Vier weken.
7. Zuivel.
8. Halfvolle melk.
9. Om blessures te voorkomen.
10. Dat is melk van koeien die 120 dagen per jaar zes uur per dag buiten staan in de wei.
11. Van de koe.
12. Gras.
13. 600.
14. Als je je spieren overbelast.
15. Een uur.
16. Paardrijden.
17. Omdat je veel vocht verliest als je sport en het goed is om dit aan te vullen.
18. Een gevulde koek.
19. Als je regelmatig sport en beweegt krijg je minder uithoudingsvermogen.
20. Een saucijzenbroodje.

***Extra uitleg van het Voedingscentrum: De Schijf van Vijf is een wetenschappelijk onderbouwd voorlichtingsmodel dat laat zien wat de essentie van gezond eten is. De Schijf van Vijf biedt een optimale combinatie van producten, die gezondheidswinst opleveren en die zorgen voor genoeg energie en alle nodige voedingsstoffen. De Schijf van Vijf bestaat uit de volgende schijven: groente en fruit (1), smeer- en bereidingsvetten (2), vis, peulvruchten en vlees (3), graanproducten en aardappelen (4) en dranken (5). Een saucijzenbroodje komt in geen van deze schijven voor.***

21. Die stijgt.
22. Cola.
23. Er zitten veel zoetstoffen in, die niet goed zijn voor je lijf.
24. 1 op de 8 kinderen. Gemiddeld is er van elke 8 kinderen dus 1 te zwaar.
25. Zoet, zuur, zout, bitter en umami.
26. Dat zijn goede stoffen, die je lichaam nodig heeft om te groeien en je fit te voelen.
27. Dat zijn rustige oefeningen, waardoor je lichaam na het sporten tot rust komt.
28. Omdat Nederlanders veel zuivel eten/drinken, zoals kaas, yoghurt en melk.
29. Het proces in je lichaam, waarbij het eten verteerd wordt. Je lichaam haalt goede stoffen uit het eten om goed te kunnen groeien.
30. Dat je tijdens het sporten niet snel moe wordt en je fit voelt.
31. Voetbal.
32. Fitness.
33. Voetbal.
34. Toestand waarin alles aan beide kanten even zwaar is en het dus in balans is.
35. Snowboarden.
36. Door elke dag te bewegen en goed te eten.
37. Marathon lopen.
38. 37 graden.



39. De temperatuur binnenin je lichaam.
40. Van verhitte melk.
41. Napels.
42. In pasta zitten koolhydraten en die geven je lichaam energie.
43. Dat is eten waarbij zoveel mogelijk rekening gehouden wordt met het milieu van de dieren.
44. Meel, graansoorten, water, gist en zout.
45. Vitamine B, ijzer en jodium.
46. Een soort dunne draadjes waar je darmen voedingsstoffen uit kunnen halen.
47. Energie die je uit voedsel haalt.
48. 3 dagen.
49. 2 tot 3 weken.
50. 1.5 liter.
51. 4 uur.
52. Doordat er in poep miljoenen bacteriën zitten.
53. Big Mac-menu.

**Extra uitleg: In een Big Mac-menu zitten 1130 kcal, een diepvriespizza met salami en kaas bevat 873 kcal en twee pannenkoeken met stroop bevatten zo'n 535 kcal.**

54. Stampot boerenkool met spekjes.

**Extra uitleg: Stampot boerenkool met spekjes bevat zo'n 45 kcal per lepel, gebakken aardappels met sla en vissticks 50 kcal per lepel en spaghetti bolognese 61 kcal per lepel.**

55. Een drank gemaakt van het sap van sojabonen.
56. Rosbief.
57. 60-100 hartslagen per minuut.
58. 212 hartslagen per minuut.
59. Ze maken een samentrekkende beweging.
60. Je milt.
61. Veel eiwitten eten en sporten.
62. Liga-koek.
63. Om haar spieren te laten herstellen na heftige inspanning.

**Extra uitleg: Eiwit zit bijvoorbeeld in kipfilet, kaas en biefstuk.**

64. Bouwvakker.
65. Je bovenbeenspieren.
66. Je bovenarmspieren.
67. Spieren in je bovenarm.
68. Hoe snel je reageert op een gebeurtenis.
69. Voetbalkeeper.
70. Zij moeten direct gaan sprinten, zodra het startschot klinkt.
71. Hartig.
72. Sushi.
73. Dat is tot 72 graden verhitte melk. Hierdoor worden slechte bacteriën gedood.
74. Deze melk is gesteriliseerd. Dat betekent dat het extra verhit is tot 100 graden Celsius.
75. Margarine.
76. 113 minuten.
77. 11 uur.
78. In fruit zitten heel veel goede voedingsstoffen. Er zit van nature ook suiker in.
79. Drop.



80. Korfbal.
81. Atletiek.
82. Meloen.
83. In cola zit koolzuur. Dat zijn die bubbels in je glas. Als koolzuur in je maag komt, dan wil het er graag uit. Via je slokdarm ontsnapt het naar buiten en ... BLURP!
84. Tafeltennis.
85. Je zweet om af te koelen. Zo raakt je lichaam niet oververhit.
86. Aan een bananenplant.
87. Dat is een stofje dat in cola en koffie zit. Het stofje komt snel in je bloed en schudt bepaalde plekken in je lichaam wakker, zoals je hersenen, nieren, maag en darmen.
88. Carpaccio.
89. Als je eten proeft gebruik je je tong, maar ook je ogen en je neus.
90. Een beker warme melk.
91. Appelsap.
92. Belegen kaas.
93. Druif.
94. In zuivel zitten eiwitten. Eiwitten zijn de bouwstoffen van spieren en dus heel belangrijk voor sporters.
95. Casino witbrood.
96. Banaan.
97. Warme thee.
98. Nee. Een sinaasappel is opzich wel gezond, maar voor een uitgeperst glas sinaasappelsap zijn heel veel sinaasappels nodig. Hierdoor bevat een glas sinaasappelsap veel suiker.
99. 2 stuks fruit en 250 gram groente.
100. Je mag 3 tot 5 keer per dag iets kleiner (zoals een klein koekje) en 3 keer per week iets groter (zoals een glas frisdrank).

**Extra uitleg van het Voedingscentrum: Tussendoortjes als koekjes, frisdrank en chips horen niet in de Schijf van Vijf. Maar ook producten als witbrood, sauzen, vleeswaren, zoet broodbeleg en vla vallen erbuiten. Als je volgens de Schijf van Vijf eet kunnen ze er wel bij, maar niet te veel en niet te vaak. Volg je deze vuistregel en eet je gezond volgens de Schijf van Vijf? Dan krijg je niet te veel calorieën, verzadigd vet en zout binnen.**

**Het antwoordenblad voor groep 7/8 vindt u op de volgende pagina's.**



## Antwoordenblad quiz Fit op school – Groep 7/8

1. Vitamine A, vitamine B2, vitamine B12, calcium, eiwit en fosfor.
2. Voor je hersenen.
3. 4.
4. Ja. In sommige frisdrank zit het zuivelproduct wei.
5. Dat is de naam die gegeven wordt aan melk en melkproducten.
6. Minstens 8 uur per week.
7. Door een warming-up en een cooling-down te doen.
8. 2000.
9. 1900.
10. 6.5.
11. Eiwitten en vitamine D.
12. Om hun spieren te laten herstellen na heftige inspanning.
13. Energie die je uit voedsel haalt.
14. Dan krijg je elke dag genoeg voedingsstoffen binnen om fit te blijven.
15. 1 op de 8 kinderen. Gemiddeld is er van elke 8 kinderen dus 1 te zwaar.
16. Die stijgt.
17. Een croissant.

**Extra uitleg: een croissant bevat veel vet en weinig vezels en hoort daarom niet in de dagelijkse Schijf van Vijf. Linzen zitten vol ijzer, vezels, eiwitten en zetmeel, wat ons langdurige energie geeft. Hummus is gemaakt van kikkererwten. Kikkererwten zitten boordevol vezels, ijzer, eiwitten, zink en bevat weinig calorieën. Een mueslibol bevat veel vitamines en mineralen. Tevens zitten er in een mueslibol relatief veel koolhydraten en vezels.**

18. Zoet, zuur, zout, bitter en umami.
19. Calcium.

**Extra uitleg: Calcium is onder andere goed voor de opbouw en het onderhoud van de botten en het gebit.**

20. 1.7 liter.
21. 10 uur.
22. Hartig.
23. Lenigheid, kracht en evenwicht.
24. Beachvolleybal.
25. Lang, dun en groot uithoudingsvermogen.



26. 3 dagen.
27. Diepvriespizza met mozzarella en salami.
28. Gebakken zalm met zilvervliesrijst en broccoli.
29. Sojamelk.
30. Borstspieren.
31. Skateboarden.
32. 208 hartslagen per minuut.
33. In je bovenarm.
34. Ze maken een samentrekkende beweging.
35. Cola.
36. Voetbal.
37. 80-120 hartslagen per minuut.
38. Ze moeten direct gaan zwemmen zodra het startschot klinkt.
39. Je lichaam heeft vet nodig in. Er zitten belangrijke bouwstoffen in. Let wel op welke producten met vet je eet.
40. Een spagaat.
41. Sprinten.
42. Keel - slokdarm - maag - dunne darm - dikke darm - endeldarm - anus.
43. Hoe snel je reageert op een gebeurtenis.
44. 10 maanden of zelfs nog ouder.
45. Leverkaas.
46. Limoen.
47. In zowel groente als fruit zitten precies dezelfde voedingsstoffen. Het maakt dus niet uit of je groente of fruit eet.

**Extra uitleg van het Voedingscentrum: Groente en fruit leveren allebei verschillende goede stoffen, die je allebei nodig hebt. Om zoveel mogelijk goede voedingsstoffen binnen te krijgen, is het daarom belangrijk zowel fruit als groente te eten. Tevens is het belangrijk veel verschillende soorten groenten en fruit te eten, want ieder product voorziet je weer van andere goede voedingsstoffen.**

48. Voor 1 kg chips is 3-4 kg aardappels nodig.
49. Als je niet goed kauwt, krijg je niet alleen eten maar ook lucht binnen. Teveel lucht in je maag is niet goed. Dat wil eruit! De lucht borrelt op, gaat door de slokdarm omhoog en verlaat je lichaam door je mond. BLURP!
50. Je zweet om af te koelen. Zo raakt je lichaam niet oververhit.
51. De vijf verstrengelde ringen geven de verbondenheid van de vijf werelddelen aan.



52. Vette vis.
53. 6 klontjes.
54. Als je de chocolade eet komt de stof 'endorfine' vrij in je lichaam. Deze stof zorgt voor een blij gevoel.
55. Dat zijn geur- en smaakstoffen die aan het eten worden toegevoegd om het te verbeteren.
56. Kippenvlees, paardenvlees, varkensvlees, water, paneermeel en kruiden.
57. Omdat er speciale stoffen in het eten worden gestopt. Dat zijn zoetstoffen.
58. Vruchtensap.
59. De kleur van de eidooier wordt bepaald door wat de kip eet. Een kip die alleen graan eet legt eieren met een lichtgele eidooier.
60. Het proces in je lichaam waarbij het eten verteerd wordt. Je lichaam haalt goede stoffen uit het eten om goed te kunnen groeien.
61. 1300.
62. Rijst.
63. Aardbei.
64. Plakjes rauwe vis.
65. Dat zijn suikers. Ons lichaam zet deze suikers om in glucose. Glucose dient als brandstof voor ons lichaam.

**Extra uitleg: Koolhydraten komen voornamelijk als het enkelvoudige koolhydraat glucose in ons bloed terecht. Vervolgens nemen weefsels de glucose op waar het verbrand kan worden. Hierbij ontstaat energie voor het lichaam. Koolhydraten vormen de belangrijkste energiebron voor je lichaam. Veel koolhydraten zitten bijvoorbeeld in frisdrank, brood en snoep.**

66. Cornflakes.

**Extra uitleg: aan cornflakes is vaak veel suiker toegevoegd en dat is niet goed voor je.**

67. Volkoren pasta.

**Extra uitleg: Koolhydraten zijn nodig, omdat dit de belangrijkste energiebron voor je lichaam vormt. Een belangrijk onderdeel van de volkoren pasta zijn complexe koolhydraten. Dit houdt in dat deze koolhydraten moeilijk af te breken zijn door het lichaam, waardoor de energie gelijkmatiger vrijkomt.**

68. Een toetje dat gemaakt is van bijvoorbeeld karnemelk en wat ingedikt is. Het lijkt op kwark.
69. Een ontbijtkoek.



70. Je lichaam breekt oude cellen af en daarbij wordt een stof aangemaakt die 'bilirubine' heet. Deze stof is bruin en daarom is jouw poep ook bruin.
71. De regel in de wielersport is dat je met haar op je benen niet mee mag doen aan een wedstrijd.
72. Halfvolle melk.
73. 600.
74. Quadriceps, hamstrings, gluteusspier en onderbeenspier.
75. Kibbeling.
76. Roggebrood.
77. Volle yoghurt.
78. 95%.
79. Een worstenbroodje.
80. Body Mass Index. Hiermee kan je uitrekenen of je een gezond gewicht hebt.
81. Pompoen.
82. Kikkererwtten.
83. Bloemkool.
84. Het proces in je lichaam waarbij het eten verteerd wordt. Je lichaam haalt goede stoffen uit het eten om goed te kunnen groeien.
85. Appel.
86. Avocado.
87. Skateboarden.
88. Quinoa.
89. Groente en fruit.
90. Zwemmen.
91. Sushi.
92. Kinderen die niet ontbijten kunnen zich vaak slechter concentreren op school.
93. Zoet.
94. Kiwi.
95. Salami.
96. 2 stuks fruit en 250 gram groente.
97. Je mag 3 tot 5 keer per dag iets kleiner (zoals een klein koekje) en 3 keer per week iets groter (zoals een glas frisdrank).

**Extra uitleg van het Voedingscentrum: Tussendoortjes als koekjes, frisdrank en chips horen niet in de Schijf van Vijf. Maar ook producten als witbrood, sauzen, vleeswaren, zoet broodbeleg en vla vallen erbuiten. Als je volgens de Schijf van Vijf eet kunnen ze er wel bij,**





maar niet te veel en niet te vaak. Volg je deze vuistregel en eet je gezond volgens de Schijf van Vijf? Dan krijg je niet te veel calorieën, verzadigd vet en zout binnen.

- 98. Om je botten steviger te maken.
- 99. Als je regelmatig sport en beweegt krijg je minder uithoudingsvermogen.
- 100. Paté