

Voor de docent

Thema voeding

Dit katern bevat 5 deeltitels en kan worden afgesloten door een toets. De leerling kan zelfstandig werken in het leerwerkboek en de opdrachten nakijken m.b.v. de antwoordkaarten.

Tips en aandachtspunten per hoofdstuk

Hoofdstuk 1 Wat (w)eet je?

Bij de teksten en opdrachten over God die zorgt voor zijn volk en voor jou als leerling kunnen Ex 16:4, 1Kon 17 en Matt 14:17 gebruikt worden bij de dagopening.

Hierbij is wellicht een klasgesprek mogelijk over de bergrede. Jezus zegt hier dat je je geen zorgen hoeft te maken over wat je eet en waarmee je je kleedt. Hoe zit dat dan met mensen die zo weinig te besteden hebben dat ze zich wel zorgen maken om voedsel en kleding?

Bij de opdrachten over tandenpoetsen kan de docent zelf een opdracht invoegen met tandplakverklidders. Deze zijn verkrijgbaar bij de drogist. Het ivoren kruis geeft de volgende informatie over tandplakverklidders.

Tandplak is vaak lichtgeel van kleur en daarom niet goed zichtbaar. Tandplakverklidder is een rode kleurstof in tabletvorm die tandplak zichtbaar maakt. Kauw na het tandenpoetsen op de tablet en verspreid de kleurstof met de tong over de tanden en kiezen. Daarna spoelt u de overtollige kleurstof weg met een klein slokje water. De rode plekken op de tanden geven aan waar nog tandplak zit. Na enige tijd verdwijnt de kleurstof vanzelf.

Informatie over het gebit staat o.a. op www.ivorenkruis.nl. Hier kunnen ook folders besteld worden.

Hoofdstuk 2 In Balans

Dit hoofdstuk gaat o.a. over de Schijf van Vijf. Veel informatie daarover staat op www.voedingscentrum.nl. Op deze site staan ook spelletjes waarmee leerlingen op een speelse manier veel leren over voeding.

Behalve het Voedingscentrum geeft ook de Nederlandse Hartstichting informatie over gezond eten. Op www.hartstichting.nl zijn diverse brochures te downloaden of te bestellen. Hier zitten ook brochures bij met leuke (vegetarische) recepten. Dit is ook zinvolle informatie voor hoofdstuk 5.

Hoofdstuk 3 Bereiding en Hygiëne

Een bekend TV-programma over dit onderdeel is de smaakpolitie. Het kan leuk zijn met leerlingen een aflevering daarvan te kijken. Op internet zijn deze te vinden op www.sbs6.nl en dan onder het kopje ' programma gemist'.

In de KTL en de BL versie staat een opdracht met het proeven van gesteriliseerde en gepasteuriseerde melk. Deze is natuurlijk ook prima toepasbaar bij de HV versie. De aanwezigheid van melk in het lokaal is uiteraard vereist.

Als de middelen aanwezig zijn is het met name voor de hogere niveau leerlingen leuk om zelf yoghurt te maken. Hierbij kan de docent wat extra theorie kwijt over melkzuurbacteriën. Yoghurt is relatief eenvoudig te maken en op internet zijn er diverse recepten voor te vinden. Het enige wat je ervoor nodig hebt is melk en een beetje yoghurt uit een pak. De melkzuurbacteriën in de yoghurt zullen zich in de melk vermenigvuldigen waardoor yoghurt ontstaat. Hiervoor is het wel noodzakelijk dat de melk gedurende minstens 24 uur bij een temperatuur van rond de 35°C wordt bewaard. Hiervoor moeten wel de middelen aanwezig zijn op school.

In dit hoofdstuk staat een opdracht met een roerbakrecept. In deze docentenhandleiding staan g 2 alternatieve roerbakrecepten.

ROERBAKRECEPT BIJ HOOFDSTUK 3

Spirali, met spekjes, tomaatjes, rucola en pijnboompitjes.

voor 2 personen

benodigdheden:

200 gram spirali
150 gram gerookte spekjes
half bakje cherry tomaten
3 eetlepels pijnboompitten
handvol rucola.
geraspte kaas

Kook de spirali gaar in ruim kokend water.

Giet de spirali af in een vergiet en spoel af met koud water.

Roerbak in een wok de spekjes.

Halveer de tomaatjes.

Als de spekjes gebakken zijn, de tomaatjes toevoegen en heel kort mee bakken.

Voeg de spirali bij de roergebakken spekjes en tomaatjes en meng het voorzichtig.

Rooster in een kleine koekenpan de pijnboompitten.

Voeg de pijnboompitten toe aan de spirali.

Meng er snel de rucola doorheen en serveer het op een bord.

Gooi er tenslotte wat geraspte kaas overheen.

VEGETARISCH ROERBAKRECEPT BIJ HOOFDSTUK 3 EN/OF HOOFDSTUK 5

Roergebakken Quorn met doperwten, champignons, ui en paprika.

Voor 2 personen

Benodigdheden:

150 gram Quorn
200 gram doperwten
100 gram champignons
1 ui

Snijdt de ui, paprika en de champignons.

Verhit olie in de wok

Fruit de ui

Voeg de Quorn toe en laat het 2 minuten sudderen.

Voeg de doperwtjes, paprika en champignons toe.

Roerbak nog 5 minuten.

Breng op smaak met peper en zout.

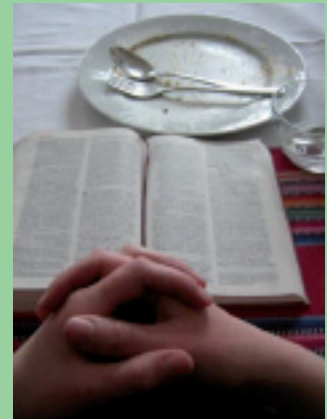
Opdracht 5

Heb jij dat ook, tussendoor ineens enorme trek in eten of iets lekkers?

ja nee

Wat neem jij als je tussendoor trek hebt? _____

Geef ons vandaag het brood dat wij nodig hebben...
"Geef ons heden ons dagelijks brood". Met deze zin in het Onze Vader leert de Here Jezus ons bidden voor ons voedsel. Want het is God die voor ons eten zorgt. In de bijbel staan daar verschillende voorbeelden van. Denk maar aan het verhaal van het volk Israël in de woestijn. Toen de Israëlieten geen voedsel konden vinden en bang waren dat ze zouden verhongeren, gaf God brood uit de hemel. Met dit manna had het volk elke dag te eten. (Exodus 16)
Een ander bekend voorbeeld komt uit het nieuwe testament. Jezus geeft met een paar broden en een paar vissen duizenden mensen te eten. Wist je trouwens dat Jezus dit twee keer heeft gedaan? In het boek Marcus staan de beide gebeurtenissen beschreven. (Marcus 6 en 8)



Opdracht 6

In deze voorbeelden zorgt God heel duidelijk zelf voor voedsel als dat er niet is.

Jij kan gewoon naar de supermarkt. Zorgt God ook voor dat eten?

ja nee

Leg je antwoord uit _____



De bergrede

Jezus zegt in de bergrede: "Maak je geen zorgen over jezelf en over wat je zult eten of drinken, noch over je lichaam en over wat je zult aantrekken. Is het leven niet meer dan voedsel en het lichaam niet meer dan kleding? Kijk naar de vogels in de lucht: ze zaaien niet en oogsten niet en vullen geen voorraadschuren, het is jullie hemelse Vader die ze voedt. Zijn jullie niet meer waard dan zij?" (Matteus 6)

Er zijn gezinnen die niet veel te besteden hebben en waar zelfs armoede heerst. Ouders zullen dan best zorgen hebben over eten en dan zegt Jezus: "Maak je géén zorgen over eten." Jezus bedoelt hiermee dat God voor je zorgt en jouw Vader wil zijn. Hij zorgt ervoor dat het ooit helemaal goed komt met jou. Dat gaat nog veel verder dan aardse dingen zoals eten en drinken!



Denkkaders

Hoe reageer je goed op alle goede dingen die je van God krijgt, zoals eten, kleding en een huis. Maar ook een computer of een vakantie waarin je geniet van het lekkere weer, en de mooie natuur?

- Je begint met God te bedanken!
- Je zorgt goed voor jezelf, maar denkt niet alléén aan jezelf: je deelt met mensen die te weinig hebben.
- Je zorgt goed voor Gods schepping, de dieren en het milieu.

Opdracht 7

Zet het passende denkkader achter de zin. Kies uit:

- GOD
- ik-ik
- zorg voor de ander
- schepping en milieu

Ik dank God voor mijn lekkere ontbijt.	
Iedereen blijft van mijn computerspelletjes af.	
Ik poets mijn tanden en laat de kraan onnodig lopen.	
Er is voldoende voedsel in de wereld. En toch lijden mensen honger. Wat kan ik er aan doen?	
Ik heb een voedselallergie. Het is beter voor mij om goed op voedsel te letten.	
Wanneer ik iets koop let ik op het soort en de hoeveelheid verpakking.	
Kleding die mij te klein is geworden breng ik naar een kleding inzamelpunt zodat een ander er nog wat mee kan.	
Wanneer ik twee keer naar de kerk ga en ook nog naar vereniging en catechisatie, doe ik genoeg voor God.	
Ik doe iets extra's in de collectezak voor een actie voor de voedselbank.	
Mijn klasgenoot stottert, ik wacht rustig tot hij klaar is met wat hij wil zeggen.	
Mijn afval gooi ik altijd in de prullenbak.	



Fastfood en slowfood

Tegenwoordig nemen mensen minder de tijd voor eten. Ze eten ook minder vaak samen. Ze nemen iets voor zichzelf op het moment dat het hen uitkomt en ze trek hebben. Dit eetpatroon heet **grazen**. Denk maar aan dieren die in de wei lopen. Die eten de hele dag door. Mensen kunnen ook de hele dag eten. Er zijn overal kant-en-klare snacks te vinden. Snelle happen, die ook wel **fastfood** of **junkfood** worden genoemd. Er zijn veel fastfood-restaurants waar je snel een hapje of een heel menu kunt eten als maaltijd. Thuis een maaltijd klaarmaken gebeurt ook steeds vaker met kant-en-klare producten. Even opwarmen en eten maar. Tegenover fastfood staat **slowfood**. Bij slowfood gaat het om lekker, puur en eerlijk eten. Met zorg iets klaarmaken van verse producten en dan eten aan een gezellig gedekte tafel. Samen genieten van het eten en van de gezelligheid.

Opdracht 8

Slow- en fastfood. Elk op zijn tijd.

Welk woord hoort er bij? **Wat denk jij?**

Je mag ook in beide kolommen een kruisje zetten.

	 Slow	 Fast
1. puur		
2. handig		
3. aandacht		
4. kwaliteit		
5. verpakkingen		
6. eerlijk		
7. snel		
8. kant en klaar		
9. traditioneel		
10. goedkoop		

Soms heb je twee kruisjes gezet. Leg uit waarom beiden voor jou van toepassing zijn. Schrijf het nummer van de woorden op en leg het dan uit.

Nr _____ want _____

Nr _____ want _____

Nr _____ want _____

Nr _____ want _____

Nr _____ want _____



Wat denk jij?

Bij slowfood gaat het om lekker, puur en eerlijk eten. Bij 'lekker' kun jij je wel iets voorstellen, maar wat wordt er bedoeld met 'puur' en 'eerlijk'?

Kim

Als Kim 's morgens uit bed komt, zijn haar ouders al naar hun werk. Ze redt zich altijd zelf. Ze zoekt met zorg haar kleren uit en besteedt de nodige tijd voor de spiegel. Ze zorgt dat ze er goed uitziet. Dan pakt ze haar tas in. Kim zorgt ervoor dat ze alles voor school bij zich heeft. Ze is net op tijd bij de bus. Ontbijten doet ze op school, in de eerste pauze. Een cola en twee gevulde koeken.

Opdracht 9



Is Kim aan het grazen?

ja nee

Leg je antwoord uit.

Eetpatroon

De eetgewoonten die iemand heeft, noemen we een **eetpatroon**. Iemand met een goed eetpatroon gebruikt 3 maaltijden op een dag en eet 3 of 4 keer iets tussendoor. Het kan best lastig zijn om je hieraan te houden en niet vaker te gaan eten. Doe je dat wel, dan loop je kans om te dik te worden of om een slecht gebit te krijgen.

Opdracht 10



Hoe heten de drie maaltijden die we 's morgens, 's middags en 's avonds eten? De woorden staan door elkaar en de letters gemixt.

riden - tijnbol - hunlc

Zet er achter wat je vaak eet tijdens die maaltijd.

Bij de/het _____ eet ik

vaak _____

Bij de/het _____ eet ik

vaak _____

Bij de/het _____ eet ik

vaak _____

Vergelijk je antwoorden met een klasgenoot. Zijn er verschillen?

ja nee

Bij ja: Welke verschillen zijn er? _____

Bij nee: Welke maaltijd is bij jullie thuis het gezelligst? Is dat bij jullie ook hetzelfde?

