



# *Vet lekker, vet gezond*

Docentenhandleiding

## Inleiding

Voeding speelt een grote rol bij het ontstaan van welvaartsziekten. Het is daarom belangrijk kinderen voor te lichten over het belang van een goede voeding. De laatste jaren zijn er enkele zorgwekkende trends waar te nemen:

- Kinderen zijn vaak al op jonge leeftijd te dik.
- Er wordt door kinderen soms extreem gelijnd.

Een aanzienlijk deel van de kinderen blijkt niet te ontbijten en steeds minder kinderen blijken een volwaardige lunch te gebruiken. Daarnaast neemt de consumptie van ongezond, verzadigd vet toe met het stijgen van de leeftijd. Ook loopt de vitamine-A-inname al enkele jaren terug, onder andere door minder gebruik van margarine en halvarine op brood. Het lesmateriaal *Vet lekker, vet gezond* biedt leerlingen mogelijkheden om hun eigen gedrag ten behoeve van gezonde voeding te verbeteren.

# Doelstelling van het lespakket

Het is de bedoeling dat kinderen, nadat ze gewerkt hebben met dit lesmateriaal weten:

- hoe een gezonde voeding is opgebouwd;
- dat het belangrijk is matig en gevarieerd te eten;
- dat vet een essentieel voedingsmiddel is, dat energie en vitamines levert;
- dat vetten vitamines bevatten die het lichaam niet op een andere manier binnen kan krijgen;
- dat er een belangrijk verschil is tussen ongezonde (verzadigde) en gezonde (onverzadigde) vetten;
- dat gezonde vetten zich bevinden in kuipjes margarine en vloeibare bak- en braadproducten, en ongezonde vetten vaak verborgen zijn in koekjes, chocola en dierlijke producten als volle melk en vlees;
- dat onverzadigde vetten helpen het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen;
- dat cholesterol de kans op hart- en vaatziekten verhoogt;
- dat het belangrijk is de verpakking van voedingsstoffen te bestuderen.

## Leerlingenwerkblad

Drie kinderen (Berend, Alexander en Yamina) en Casper de kok spelen de hoofdrol in het leerlingenwerkblad. Casper legt de kinderen stapsgewijs uit wat het verschil is tussen het ene en het andere vet, wat de functies zijn van vet en hoe vet past in een gezonde voeding. U kunt de teksten door de leerlingen zelfstandig of klassikaal laten lezen. De tekst in het boekje wordt afgewisseld met vragen en opdrachten. Hieronder vindt u de antwoorden en lessuggesties per opdracht.

De laatste pagina van deze docentenhandleiding is een kopieerbaar werkblad met aanvullende opdrachten. U kunt deze door de leerlingen zelfstandig of in groepjes laten maken.

### Website

Op de website [www.vetgezond.nl](http://www.vetgezond.nl) vinden uw leerlingen meer informatie over gezonde voeding en hoe vetten hierin passen. Ook bij het beantwoorden van de opdrachten uit het leerlingenwerkblad is de website een handig hulpmiddel. Daarnaast vinden ze er een kennistest en een rekenmachine en is er de mogelijkheid om een e-card te versturen.

### Antwoord opdracht 1

Yamina krijgt te weinig essentiële voedingsstoffen binnen doordat ze te weinig eet, waardoor ze weinig energie heeft.

### Antwoord opdracht 2

De leerlingen houden gedurende één dag bij wat zij eten en vullen hun eetdagboek in. Eventueel gebruiken ze daarvoor (bij gebrek aan ruimte) een los blaadje.

Bespreek de antwoorden klassikaal. Wie ontbijt er niet of weinig? Waarom? Wie eet er regelmatig iets tussendoor?

### Antwoord opdracht 3

Het antwoord verschilt per leerling. Maak duidelijk dat variatie heel belangrijk is.

### Antwoord opdracht 4

Het vet uit de producten trekt in het keukenpapier. Zo zie je dat bijvoorbeeld koekjes en kaas (verborgen) vet bevatten, iets wat de leerlingen misschien niet verwachten.

### Antwoord opdracht 5

- a. Cholesterol kan ervoor zorgen dat je bloedvaten stukgaan.
- b. Je krijgt er te veel van in je bloed door te veel verzadigd vet te eten.

### Antwoord opdracht 6

Onverzadigde vetten zitten in zachte en vloeibare producten, zoals olie, margarine, vloeibare bak- en braadproducten. Verzadigde vetten zitten bijvoorbeeld in volle melk, vlees, volvette kaas, koekjes, snacks en roomboter.

### Antwoord opdracht 7

Berend eet vooral ongezonde (verzadigde) vetten, die bijvoorbeeld zitten in chocoladerepen, gevulde koek en chips. En hij eet daar ook te veel van. Bespreek met de leerlingen wat zij zelf aan hun eetgewoonten kunnen veranderen om voldoende gezonde vetten binnen te krijgen.

**Tip:**

U kunt zelf laten zien dat er vet zit in zonnebloempitten, olijven, enzovoort, door ze mee naar school te nemen en ze door de leerlingen te laten fijnstampen (met een hamer bijvoorbeeld) en een poosje op een stuk keukenpapier te laten liggen.

**Antwoord opdracht 8**

1. Margarine bevat onverzadigd vet dat het cholesterolgehalte in het bloed verlaagt.
2. Margarine voorziet je lichaam van belangrijke vitamines.

**Antwoord opdracht 9**

Per boterham krijg je 0,375 microgram vitamine D binnen. Voor 5 boterhammen is dat dus 1,88 microgram. 1,88 microgram is 75% van 2,5 microgram. Het goede antwoord is dus: b. Je zit op driekwart van wat je iedere dag nodig hebt.

**Tip:**

De tekst over energie is vrij lastig. Belangrijk is dat leerlingen begrijpen dat het lichaam energie haalt uit koolhydraten, eiwitten en vetten én dat het van belang is dat zij deze drie energiebronnen binnenkrijgen door gevarieerd te eten.

**Antwoord opdracht 10**

Koolhydraten, vetten en eiwitten.

**Antwoord opdracht 11**

Kinderen moeten drie tot vijf sneetjes brood per dag eten. Je kunt je boterham het best besmeren met 5 gram margarine of halvarine en beleggen met kaas, vleeswaren of zoet beleg.

**Antwoord opdracht 12**

Het antwoord verschilt per leerling. Het is de bedoeling dat de kinderen letten op de soort vet in het bak- en braadproduct.

Casper zal vast en zeker met zachte of vloeibare vetten bakken en braden, omdat die het gezondst zijn.

**Antwoord opdracht 13**

- a. 100 gram fritessaus levert 1168 kiloJoule, 15 gram fritessaus levert 175 kiloJoule.

- b. Als Alexander 60 minuten voetbalt, verbruikt hij:  $30 \text{ kiloJoule} \times 33 \text{ kilogram} = 990 \text{ kiloJoule}$ .

- c. Als Alexander 60 minuten computerspelletjes speelt, verbruikt hij:  $6 \text{ kiloJoule} \times 33 \text{ kilogram} = 198 \text{ kiloJoule}$ .

- d. 60 minuten voetballen kost 990 kiloJoule, 15 gram fritessaus levert 175 kJ. Met 15 gram fritessaus kan Alexander dus ruim 10 minuten voetballen.

60 minuten computeren kost 198 kiloJoule, 15 gram fritessaus levert 207 kJ. Met 15 gram fritessaus kan Alexander dus ruim 53 minuten computerspelletjes spelen.

**Antwoorden bij opdrachten A, B, C en D van het kopieerbaar werkblad**

Op de achterzijde van deze handleiding vindt u extra opdrachten op een kopieerbaar werkblad. Leerlingen kunnen deze opdrachten zelfstandig maken (alleen of in een groepje) of als huiswerk meenemen. De antwoorden verschillen per leerling. Bespreek deze antwoorden in de klas. Als extraatje is een recept opgenomen.

**Tip:**

Neem verschillende verpakkingen mee naar school (bijvoorbeeld een lege pindakaaspot, een margarinekuipje, een jampot, een pot mayonaise, enzovoort). Laat de leerlingen ontdekken hoe nauwkeurig op de etiketten staat aangegeven welke voedingsstoffen een product bevat. Begrijpen ze wat een kiloJoule is?

**Colofon**

De Kenmerk-uitgave *Vet lekker, vet gezond* is bestemd voor leerlingen van groep 7 en 8 van het basisonderwijs en kwam tot stand in opdracht van het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën. Het lespakket kunt u gratis, tegen verzendkosten, aanvragen bij Zorn Uitgeverij B.V.

**Auteur** Sanne Terlouw, De Bilt

**Illustrator** Willemijn de Lint, Rijswijk

**Vormgever** Marmelade, Den Haag

**Druk en afwerking** PlantijnCasparie Utrecht

Kijk voor een volledig overzicht van alle gratis lesmaterialen in de Kenmerk-reeks op [www.kenmerk.nl](http://www.kenmerk.nl)!

**Voorlichtingsbureau**  
margarine, vetten en oliën

**Distributie**

Zorn Uitgeverij B.V.  
Postbus 434  
2300 AK Leiden  
telefoon 071-514 91 41  
fax 071-512 02 78  
website [www.kenmerk.nl](http://www.kenmerk.nl)



© 2005 Zorn Uitgeverij B.V.  
bestelnummer 1540

