

Correctiesleutel:

“Een veroveringstocht naar gezonde voeding !”



1. Wie zijn jouw vrienden en vijanden?

Wie zijn jouw 5 vrienden en 2 vijanden?

Welke kracht of invloed heeft elke vriend of vijand?

De leerlingen plaatsen de kaarten op de personages

OPLOSSING:



Goede vetten: Wij geven je lichaam lang energie en zorgen voor gezonde hersenen en een krachtig hart.



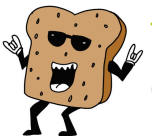
Water: Ik ben ongeveer 65% van jouw lichaam. Als een magisch drankje vul ik het vocht in je lichaam aan en spoel ik afvalstoffen weg.



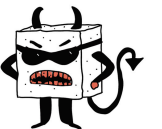
Vitaminen en mineralen: Wij zijn mini-superhelden in jouw lichaam. We zorgen dat alles goed werkt, maken je cellen blij en beschermen je tegen ziektes.



Eiwitten: Wij zijn de bouwstenen van je lichaam. Door ons groeien en herstellen je spieren, huid en haar.



Trage suikers (koolhydraten): Wij geven jou energie! Het is dankzij ons dat je je kan bewegen en concentreren.



Snelle suikers: Door ons kan je je moeilijk concentreren. We geven je een korte energieboost en daarna voel je je moe. Hoe meer je van ons eet, hoe meer je ons wilt!



Verzadigde vetten: Pas op! Als je te veel van ons eet, zijn we niet goed voor je lichaam.

2. Waar verstoppen de vrienden en vijanden zich?

Laat de leerlingen elk voedingsmiddel op de juiste plaats leggen in de voedingsdriehoek.

De donkergroene zone van de voedingsdriehoek bevat alle plantaardige voedingsmiddelen. In de lichtgroene zone bevinden zich dierlijke voedingsmiddelen.



Vrienden: verse groenten en fruit, volkoren brood/pasta, peulvruchten, noten, olijfolie, water

Vijanden: rood vlees en bewerkte/lang houdbare voeding.



3. Een gezond tussendoortje.

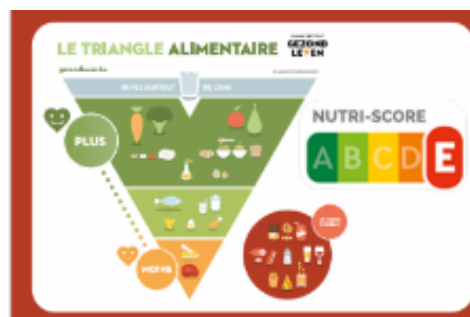
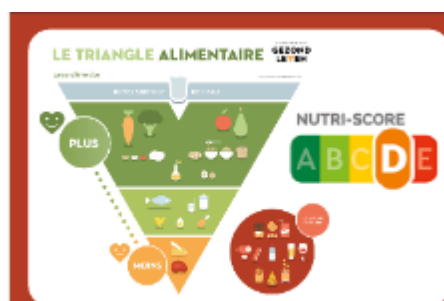
De leerlingen leggen alle kaartjes met de afbeelding van de tussendoortjes naar boven in de kolom:

GEZOND of **MINDER GEZOND.**

Wanneer alle kaartjes liggen, **mogen ze de kaartjes omdraaien** om de **Nutri-Score** en de **plaats in de voedingsdriehoek** (de kleur van de rand) van elk tussendoortje te ontdekken.

Gezond

Minder gezond



Laat de leerlingen het Wist-Je-Datje lezen.

Als de leerlingen een rode kaart bij gezond hebben gelegd kan je navragen of de leerlingen er verbaasd over zijn en of het voor de leerlingen duidelijk is waarom deze kaart rood is.

4. Op suikerjacht



Volg de uitleg op de speltafel.

Leg het verschil uit tussen trage en vlugge suikers.

Snelle suikers worden zoals de naam het verklapt, snel opgenomen in het bloed met bloedsuikerpieken tot gevolg. Je krijgt plots een energie boost en daarna krijg je onmiddellijk een dipje. Zo ontstaat een ongebalanceerd energieniveau dat een goede concentratie in de weg staat, je hongerig maakt en kan leiden tot een slecht humeur. Overmatige consumptie van snelle suikers kan overgewicht, obesitas en tandbederf veroorzaken.

Trage suikers geven je langdurige energie. Deze suikers worden langzaam geabsorbeerd door het lichaam en verteren ook trager. Daardoor wordt de energie gedurende de dag geleidelijk aan gebruikt.

OPLOSSING:

Ontbijtgranen met honing - 18 gram snelle suikers = 3 klontjes suiker

Muesli - 6 gram snelle suikers = 1 klontje suiker

Vraag aan de leerlingen om het Wist-Je-Datje te lezen

5. Eigen Challenges

Na de opdrachten kan je een eigen challenge bedenken. De leerlingen hebben ondertussen heel wat bijgeleerd. Terwijl ze alles terugleggen zoals in het begin van het spel, kan je hen laten nadenken over een persoonlijke challenge of een goed voornemen dat ze willen uitproberen om hun lichaam gezond te houden.