

Whizz-Art

Algemene informatie

Klas 4


Thema 3: Gezonde voeding

Overkoepelend thema

Biba saludabel
(Gezonde leefstijl)

Klas 1	Klas 2	Klas 3	Klas 4	Klas 5	Klas 6
Wak con mi ta crece!	No duna malesa contagioso un chens	Move ta pret!	Cuminda saludabel	Sinti bo mes bon: bo no ta bo so	Doño di bo propio curpa
<i>Kijk eens hoe ik groei!</i>	<i>Geef ziektemakers geen kans</i>	<i>Bewegen is leuk!</i>	<i>Gezonde voeding</i>	<i>Lekker in je vel: je staat er niet alleen voor</i>	<i>Baas over je eigen lichaam</i>

 Stadionweg 37
Aruba

 +297 5283400

 info@ea.aw

 www.ea.aw

Levensboodschap

Mente sano, curpa sano: e fundeshi pa tur locual cu nos haci
(Een gezonde geest in een gezond lichaam: de basis voor alles wat je doet)

Inhoud van het thema

In welvarende landen als Aruba wordt er steeds ongezonder gegeten. Veel mensen zijn zich niet bewust van wat hun lichaam nodig heeft op het gebied van voeding. Hierdoor ontstaan onder andere veel welvaartsziekten. Wat je eet heeft ook directe invloed op je prestatie. Met dit thema willen we de leerlingen met behulp van de voedingsrichtlijnen bewust maken van hun eigen keuze wat betreft voeding. De leerlingen worden vaardigheden meegeven om met gezonde, natuurlijke producten iets lekkers klaar te maken op een hygiënische manier. Hiermee worden de leerlingen ervan bewust gemaakt dat je met verse producten (liefst van eigen bodem) de lekkerste dingen kunt maken die nog goed voor jezelf zijn ook!



Inhoud in steekwoorden

organen, spijsvertering, darmen, maag, slokdarm, voedingsrichtlijnen, calorieën, supermarktproductinformatie kunnen lezen, houdbaarheidsdatum, kunstmatige toevoegingen, kleurstoffen, zoetstoffen, smaakstoffen, natuurlijke producten, voedselsoorten, eiwitten, verzadigde en onverzadigde vetten, suikers, koolhydraten, water, zouten, vitaminen en mineralen, alimentatiegids, verrotting, schimmel, schuimvorming, gezond gewicht, hygiënisch.

Kernvraag

Wat heeft jouw lichaam nodig om optimaal te functioneren?

Deelvragen

1. Wanneer is voedsel gezond en wanneer ongezond?
 2. Wat zijn de voordelen van gezonde voeding en de nadelen van ongezonde voeding op jouw gezondheid?
 3. Hoe/op welke manier kun je jezelf en anderen bewust maken over voedingskeuzes?
 4. Welke rol hebben je zintuigen op het ervaren van eten?
 5. Hoe kun je eten op een hygiënische manier klaarmaken?
- 