

Focus	Sociale vorming
Campus	Sint- Jan Berchmans
Contactpersoon	Febe Derreveaux

Benodigheden voor de les	<ul style="list-style-type: none"> • Verpakkingen van voedingsmiddelen (gezonde + ongezonde) • Pc met internetverbinding • Werkblaadjes
---------------------------------	--

Wat houdt deze focus in?	In de focus SV wordt doormiddel van theoretische en praktische opdrachten kennisgemaakt met alles wat te maken heeft met een gezonde en persoonlijke levensstijl. Voorbeelden van thema's die hier aan bod komen zijn, de voedings- en bewegingsdriehoek, de nutriscore, voedingslabels, bereiden van gezonde tussendoortjes, lichaamsverzorging, duurzame wereld, ...
---------------------------------	--

Timing	Werkvorm
10'	<p><u>Gezond of ongezond?</u></p> <p>De leerlingen worden in groepjes verdeeld. Bij elk groepje worden een vijftal verpakkingen gelegd. De leerlingen worden gevraagd om de verpakkingen te bekijken en ze van gezond naar ongezond te leggen. De leerlingen noteren in de tabel in de eerste kolom de naam van het voedingsmiddel, in de tweede kolom gezond/ongezond en in de derde kolom waarom ze dat denken. → Zie werkblad in bijlage</p> <p>Klassikaal: Na de oefening worden de volgende vragen gesteld:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat zorgt ervoor dat een voedingsmiddel gezond of ongezond is? <p>De woorden die de leerlingen zeggen worden op het bord genoteerd. (suiker, chocolade, vetten, zout, ...)</p>
5'	<p><u>De nutriscore</u></p> <p>De leerkracht projecteert/toont de nutri-score.</p>

- Wat valt er op?
- Wat willen de kleuren zeggen?
- Wat willen de letters zeggen?

De leerkracht legt de werking van de nutri-score uit. Dit filmpje kan hierbij helpen <https://www.youtube.com/watch?v=-DXDDt96NSM>

'De nutri-score is een logo op verpakkingen die het de mensen gemakkelijker maakt om te kiezen voor gezonde(re) producten. In één oogopslag kunnen de mensen zien als het voedingsmiddel die ze willen kopen eerder gezond of eerder ongezond is. Groen wil zeggen, heel gezond. Rood wil zeggen heel erg ongezond. De nutri-score wordt berekend door de gezonde elementen (groenten, fruit, eiwitten, vitaminen, mineralen, vezels, ...) af te wegen tegenover de ongezonde elementen (vetten, suikers, zout) die het product bevat.'

20'

De nutriscore: berekenen

De leerlingen werken in dezelfde groepjes, met dezelfde verpakkingen. De leerlingen onderzoeken nu zelf welke nutri-score de producten hebben, aan de hand daarvan kunnen ze de producten eventueel herschikken van gezond naar ongezond.

De leerkracht toont eerst voor aan de computer. Link naar calculator:

<https://nutriscore.colruytgroup.com/colruytgroup/nl/nutri-score-calculator/>

Stap 1: selecteer producttype:



The screenshot shows a web form with three steps. Step 1 is highlighted with a green circle and contains the text 'Selecteer producttype:' followed by four radio button options: 'Vetten/Olie/Boter', 'Kaas', 'Dranken', and 'Algemeen'. Step 2 is 'Geef de voedingswaarden in:' and step 3 is 'Resultaat:'.

Stap 2: De gegevens worden op de website van de nutri-score calculator ingegeven. (opgelet: waarden per 100 g ingeven!)

1 Selecteer producttype: Vetten/Olie/Boter Kaas Dranken Algemeen

Bereken hier de score van alle soorten dranken; water met aroma, fruitsap, nectar & smoothies, dranken met suiker(verters), alcoholische dranken met minder dan 1,2% alcohol

Melk(dranken), drankyoghurt, chocomelk, dranken met een andere vloeistof dan water, plantaardige melk: kies "Algemeen"

Opgelet: natuurlijk (bruisend en niet-bruisend) mineraalwater en bronwater (zonder toegevoegde suikers en aroma's) krijgt altijd een Nutri-Score A. Deze score hoeft je dus niet te berekenen.

2 Geef de voedingswaarden in:

Gelieve de voedingswaarden per 100 gram of 100 milliliter exact in te geven zoals ze op het etiket vermeld staan.

Energie (in kJ) kJ

Totaal vetten (in g) g

Verzadigde vetten (in g) g

Suikers (in g) g

Eiwitten (in g) g

Vezels g

Zout g

Verhouding fruit, groenten & noten %

BEREKEN DE NUTRI-SCORE ↩

Stap 3: klik op 'bereken de nutri-score'

De leerlingen doen dit voor hun 5 producten die ze daarnet schikten van gezond naar ongezond.

De leerlingen vullen omcirkelen in de vierde kolom de nutri-score die berekend werd voor hun product.

15'

Afsluitmoment

De leerlingen ontwerpen in groepjes zelf een logo om gezonde en/of ongezonde producten gemakkelijk te onderscheiden van elkaar.