

Ga jij ook voor gezond?

Tijdens deze les gaan de leerlingen ervaren wat gezond eten is en wat hun lichaam met eten doet. Ook leren ze kritisch na te denken over reclames voor eten: mag je bijvoorbeeld reclame maken voor ongezond eten? Aan het einde van de les gaan de leerlingen aan de slag met het maken van een reclame voor een gezond product dat ze lekker vinden. De les heeft zowel doe- als praatopdrachten en is daardoor afwisselend en interactief. Totale duur: 1 uur.

LESOPBOUW

- Introductie: Wat is gezond? (10 min.)
- Verdieping: Wat doet je lichaam met eten? + reclame voor ongezond eten (15 min.)
- Doen: Zelf reclame maken! (30 min.)
- Afronding: Terugblik (5 min.)

VOORBEREIDING & BENODIGDHEDEN

Van tevoren kun je een aantal dingen doen:

- Lees de handleiding en DIY-opdracht.
- Digibord met internetverbinding: klik door de slides voor op het digibord.
- Verzamel de benodigdheden voor het maken van reclameposters en/of reclamefilmpjes.

BURGERSCHAP

In deze les staat de pijler 'democratie' centraal, waarbij de focus ligt op het ontwikkelen van de vaardigheid 'Eigen mening met anderen bespreken' (leerdoel 9 leerplankader SLO burgerschapsonderwijs en mensenrechteneducatie). De leerlingen bespreken hun mening over reclame maken voor ongezond eten.

Het onderdeel Burgerschap in de Digi-doener is gebaseerd op het Vakportaal burgerschap van SLO. SLO onderscheidt drie domeinen van burgerschapsonderwijs: democratie, participatie en identiteit. Vanuit dit perspectief werken we aan burgerschap in de Digi-doeners, meer informatie vind je [hier](#).

ETHIEK

In deze les staat het volgende ethische vraagstuk centraal: Mag je reclame maken voor ongezond eten? Ook als het gericht is op kinderen? Tijdens de verdieping denken de leerlingen aan de hand van concrete stellingen na over dit onderwerp en geven ze hun mening.

DOEL VAN DE LES

Domein curriculum 2021	Leerdoelen digitale vaardigheden	Kerdoel vak	21st century skills
1 Digitale economie DG6.2 Digitale marketing.	1 Mediawijsheid De leerling krijgt inzicht in hoe reclames inspelen op voorkeuren en koopgedrag.	1 Oriëntatie op jezelf en de wereld De leerling leert zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van zichzelf en anderen.	1 Kritisch denken
2 Digitale communicatie & samenwerking DG4.2 Digitale communicatie.	2 Mediawijsheid De leerling wordt zich bewust van eigen mediagebruik in de school- en thuissituatie (type, duur en frequentie).	2 Oriëntatie op jezelf en de wereld De leerling leert over de bouw van planten, dieren en mensen en over de vorm en functie van hun onderdelen.	2 Samenwerken



GROEP 4 EN 5

DIGI-DOENER!

INTRODUCTIE

Openingsslide



Slide 1, Praten met de klas

Op deze en de volgende slides staan steeds twee etenswaren. De leerlingen moeten kiezen: welke vinden zij het lekkerst? Hierbij kan de poll-functie gebruikt worden. Een alternatief is stemmen door het opsteken van handen. Als eerste kiezen leerlingen tussen koekjes en aardbeien. Leerlingen kunnen hun keuze eventueel invullen bij opdracht 1 van de DIY-opdracht.



Slide 2, Praten met de klas

De leerlingen kiezen tussen noten en chips.



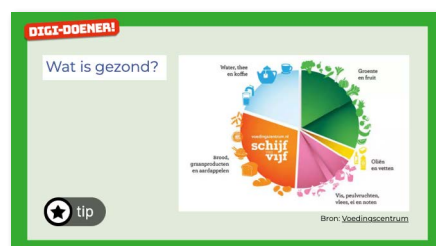
Slide 3, Praten met de klas

De leerlingen kiezen tussen thee en sinaasappelsap.



Slide 4, Praten met de klas

Besprek de keuzes met de klas. Waarom hebben de leerlingen voor deze etenswaren gekozen? Vraag: zijn de dingen die je hebt gekozen ook gezond? Wat is gezond eten volgens jullie? Leg aan de hand van de antwoorden iets uit over gezond eten. Je kunt hierbij de informatie hieronder gebruiken. Als de leerlingen zelfstandig aan deze les werken, kunnen ze opdracht 2 en 3 van de DIY-opdracht invullen.



GROEP 4 EN 5 DIGI-DOENER!

Je lichaam heeft verschillende stoffen nodig, die het uit je eten haalt (voedingsstoffen). In sommige etenswaren zitten stoffen die juist niet zo goed zijn voor je lichaam. Als je gezond eet, zorg je dat je genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt en krijg je weinig stoffen binnen die niet zo goed zijn voor je lichaam. Gevarieerd eten is ook belangrijk. Dit betekent dat je niet elke dag hetzelfde moet eten. Hiervoor is de 'Schijf van Vijf' bedacht. Deze heeft vijf vakken (zie slide). Om gezond te eten moet je elke dag iets uit alle vakken eten. Ook de hoeveelheid die je eet, maakt uit. Het is niet gezond om te weinig of teveel te eten. Dingen als chips, snoepjes en chocola staan niet in de 'Schijf van Vijf'. Dit betekent niet dat je het nooit mag eten, maar vooral dat je het niet teveel en niet te vaak moet eten. Verder kan het per persoon verschillen wat gezond voor je is, bijvoorbeeld als je een ziekte of een allergie hebt.

★TIP!

Op de [website](#) van het Voedingscentrum is veel informatie te vinden over gezond eten.

★TIP!

Kijk op [De Dag Vandaag](#) voor een koppeling met de actualiteit om de les meer urgentie te geven.

VERDIEPING

Slide 5, Luisteren

Bekijk het [filmpje](#) in de hotspot met de klas. Hierin wordt uitgelegd welke weg je voedsel aflegt door je lichaam en wat er onderweg mee gebeurt. Herhaal samen de route die het eten aflegt door je lichaam: mond, slokdarm, maag, dunne darm, dikke darm, endeldarm. Leerlingen kunnen hierbij eventueel opdracht 4 van de DIY-opdracht invullen.

Link dit aan de voorgaande uitleg over gezond eten: stoffen uit je eten worden dus in je lichaam opgenomen. Zowel de stoffen die goed zijn voor je als de stoffen die niet goed zijn voor je. Als je bijvoorbeeld veel vet, suiker en zout eet, wat niet gezond is, wordt dit ook opgenomen. Dit is niet gezond, omdat het er onder andere voor kan zorgen dat je overgewicht krijgt (te zwaar wordt) en later meer kans hebt om ziek te worden.

Slide 6, Praten met de klas

Vraag aan de klas: zien jullie wel eens reclame voor eten? Waar zie je dat dan? (Bijvoorbeeld: op tv, op straat, op social media.) Over wat voor eten gaan deze reclames? Schrijf de antwoorden op het bord. Leerlingen kunnen hierbij eventueel opdracht 5 van de DIY-opdracht invullen.



GROEP 4 EN 5 DIGI-DOENER!

Bekijk daarna klassikaal een fragment uit het [filmpje](#) in de hotspot. Geef de leerlingen vooraf de opdracht mee om op te schrijven welke manieren reclamemakers gebruiken om te zorgen dat jij iets wilt kopen. Ze kunnen dit invullen bij opdracht 6 van de DIY-opdracht. Na het bekijken van het filmpje kun je deze manieren klassikaal herhalen en op het bord schrijven. (Antwoord: in het filmpje wordt genoemd: gebruik van beroemde mensen (of bijvoorbeeld bekende figuren van tv), laat zien wat mensen moeten doen (bijvoorbeeld iets eten) en geef mensen iets gratis of laat ze ergens voor sparen.)

Slide 7, Praten met de klas

  **Vertel:** Er komt straks één voor één een aantal zinnen (stellingen) op het bord. Die gaan allemaal over reclame voor ongezond eten. Bij elke zin bedenk je of jij het met de zin eens bent of niet. Ben je het ermee eens, dan antwoord je 'ja'. Ben je het er niet mee eens, dan antwoord je 'nee'. Als de leerlingen zelfstandig aan deze les werken, kunnen ze opdracht 7 van de DIY-opdracht invullen.



Slide 8, Praten met de klas

  Geef de leerlingen even de tijd om hun mening over de stelling in te vullen. Een alternatief voor de poll-functie is stemmen door het opsteken van handen. Als iedereen zijn mening heeft gegeven, bespreek je de stelling klassikaal. Vraag een aantal leerlingen uit te leggen waarom ze 'ja' of 'nee' hebben ingevuld. (Een reden om 'ja' te antwoorden kan bijvoorbeeld zijn: mensen kiezen uiteindelijk zelf of ze iets kopen, zo zien ze reclames voor gezonde en ongezonde dingen en kunnen ze zelf kiezen. Een reden om 'nee' te antwoorden kan zijn: het is beter om geen reclame te maken voor ongezonde dingen, je kunt er met deze reclames voor zorgen dat mensen gezondheidsproblemen krijgen.)



Slide 9, Praten met de klas

Leg deze stelling eerst uit: reclames die bedoeld zijn voor kinderen, zijn bijvoorbeeld vlak voor of vlak na een kinderprogramma op tv, of je ziet veel kinderen in de reclame. Als iedereen een antwoord heeft gegeven, bespreek je de vraag weer klassikaal. (Redenen om 'ja' te antwoorden kunnen bijvoorbeeld zijn: het maakt niet uit wat kinderen zien, want meestal kopen hun ouders eten en zij zelf niet, je mag best af en toe snoep eten dus de reclames maken niet uit, etc. Redenen om 'nee' te antwoorden kunnen zijn: kinderen kunnen aan hun ouders vragen om snoep te kopen en dat is ongezond, kinderen moeten nog leren wat gezond is en wat niet, kinderen moeten nog groeien en dan moet je gezond eten.)



Toelichting voor de docent

In Nederland mag je reclames voor ongezond eten niet richten op kinderen jonger dan 13 jaar. Dit is afgesproken in de Nederlandse Reclame Code. Meer informatie daarover kun je bijvoorbeeld hier vinden: pointer.kro-ncrv.nl/ho-kinderen-ondanks-niet-mag-reclames-ongezond-eten-zien en www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/kindermarketing.

Slide 10, Praten met de klas

  Leg deze stelling eerst uit: soms is het heel duidelijk dat iets een reclame is. Bijvoorbeeld als je op tv kijkt naar het reclameblok. Maar soms is dit minder duidelijk. Bijvoorbeeld als de hoofdpersoon van een film of een vlogger op social media iets eet. Soms wordt diegene betaald om dat te eten, zodat de fabrikant reclame kan maken. Als iedereen een antwoord heeft gegeven, bespreek je de vraag weer klassikaal. (Een reden om 'ja' te antwoorden kan bijvoorbeeld zijn: anders kunnen de reclames 'stiekem' mensen beïnvloeden (je kunt beter eerlijk zijn). Een reden om 'nee' te antwoorden kan zijn: het maakt niet uit of iets reclame is, want uiteindelijk bepaal je toch zelf of je iets koopt.)



Optioneel

In dit [filmpje](#) van het Klokhuis wordt uitgelegd hoe je online reclames kunt herkennen.

Sluit dit onderdeel van de les af door samen te vatten welke stellingen over reclames jullie hebben besproken en wat de mening van de leerlingen hierover was.

DOEN

Slide 11, Doen

Leerlingen gaan nu in tweetallen aan de slag om reclame te maken voor een gezond product dat ze lekker vinden. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van een reclameposter, maar ze kunnen ook een kort filmpje opnemen alsof het een TV-reclame is, of een vlog voor social media. Het doel van de reclame is om andere kinderen te overtuigen dat ze dit product moeten eten.

Om hun reclame zo goed mogelijk te laten werken, kunnen ze gebruik maken van de manieren die eerder in de les zijn besproken. Herhaal deze eventueel:

- gebruik beroemde mensen (of bekende figuren van tv);
- laat zien wat mensen moeten doen (bijvoorbeeld iets eten);
- geef mensen iets gratis;
- laat ze ergens voor sparen.



Daarnaast kunnen ze zelf andere dingen bedenken om kinderen te overtuigen. Ze kunnen bijvoorbeeld zeggen dat het product heel lekker is of heel gezond.

Bij opdracht 8 van de DIY-opdracht zijn een stappenplan en tips te vinden om de leerlingen op weg te helpen bij het maken van hun reclame.

★TIP!

Afhankelijk van de resterende tijd na deze doe-opdracht, kun je de hierop volgende bespreking van de reclames korter of langer maken. Als er straks weinig tijd over is, is het handig om tijdens de doe-opdracht alvast te kijken naar de reclames die de leerlingen aan het maken zijn. Zo kun je tijdens de bespreking gericht vragen stellen en het kort houden. Als er tijd genoeg is, kunnen alle groepjes hun reclame aan de klas presenteren.

AFRONDING

Slide 12, Praten met de klas

Besprek klassikaal de reclames die de leerlingen hebben gemaakt. Als daar tijd voor is, kunnen alle groepjes hun reclame aan de klas laten zien. Zo niet, houd de bespreking dan kort. Vraag een paar leerlingen om kort uit te leggen waarom ze bepaalde keuzes hebben gemaakt. Bijvoorbeeld waarom bepaalde tekst op de poster staat of waarom ze iets laten zien of zeggen in het filmpje.

Reflecteer ook kort op de les. Stel bijvoorbeeld één of meer van de volgende vragen:

- Heb je iets geleerd dat je nog niet wist?
- Kijk je nu anders naar reclames?
- Kijk je nu anders naar wat je eet?
- Denk je dat jij erg beïnvloed wordt door reclames?

Als leerlingen zelfstandig aan deze les werken, kunnen ze opdracht 9 en 10 van de DIY-opdracht invullen.

