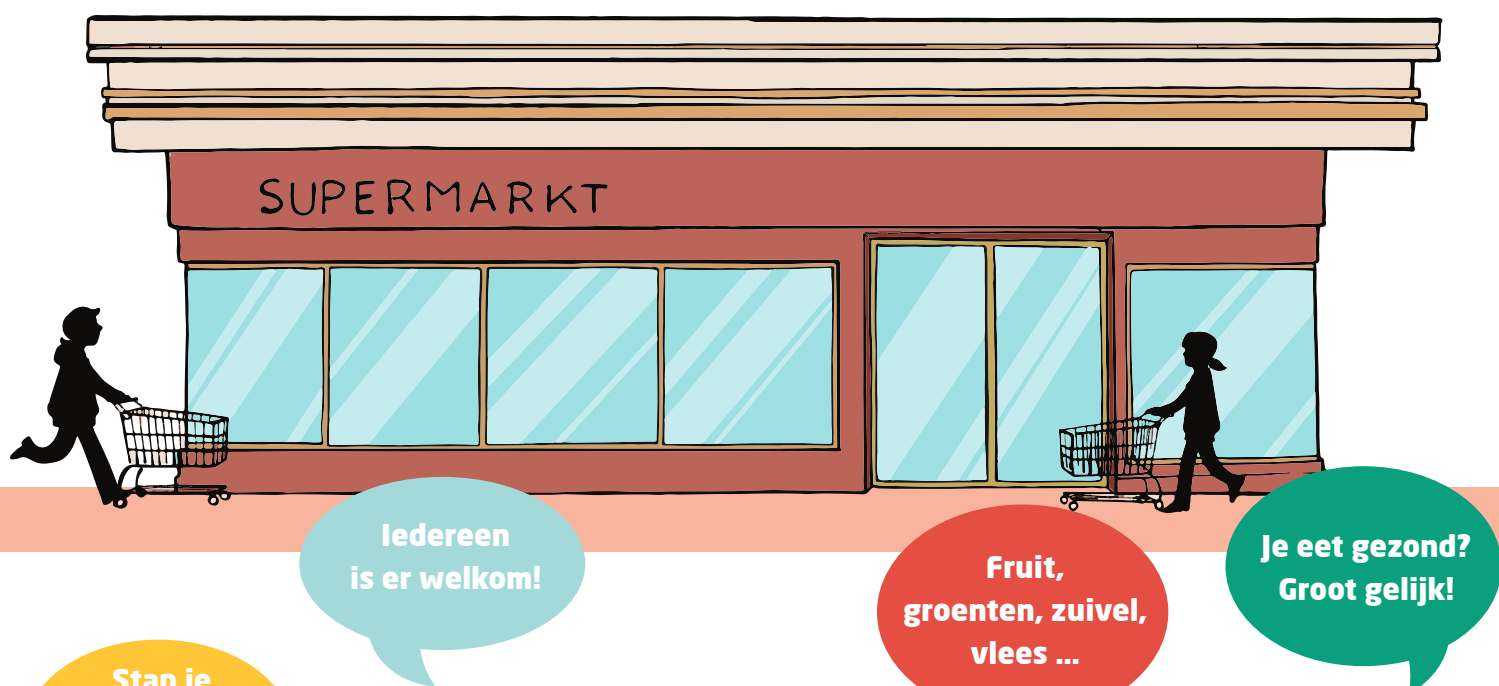


Welkom in de supermarkt

1^{ste} en 2^{de} leerjaar

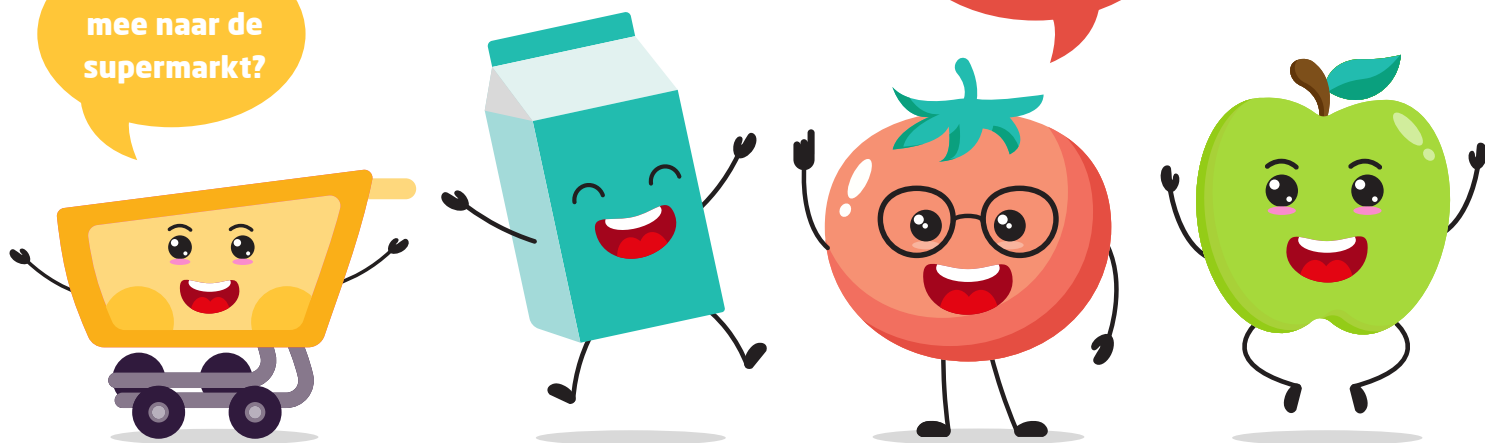


Stap je
mee naar de
supermarkt?

Iedereen
is er welkom!

Fruit,
groenten, zuivel,
vlees ...

Je eet gezond?
Groot gelijk!

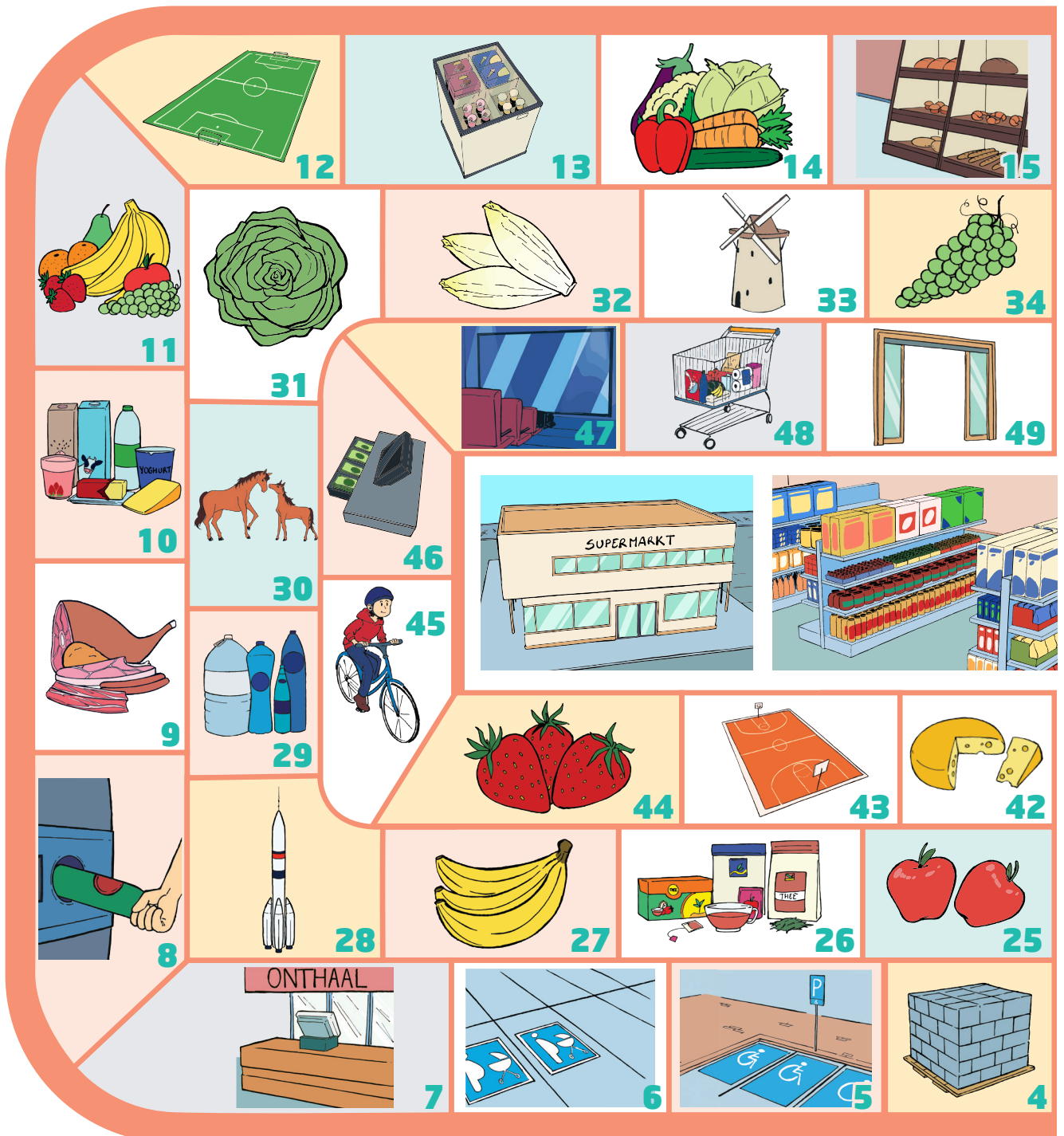


Les 1 - In de supermarkt

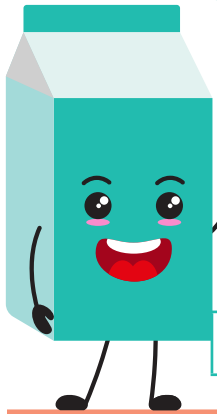
Dit heb je nodig

- dobbelsteen
- voor elke speler een pion

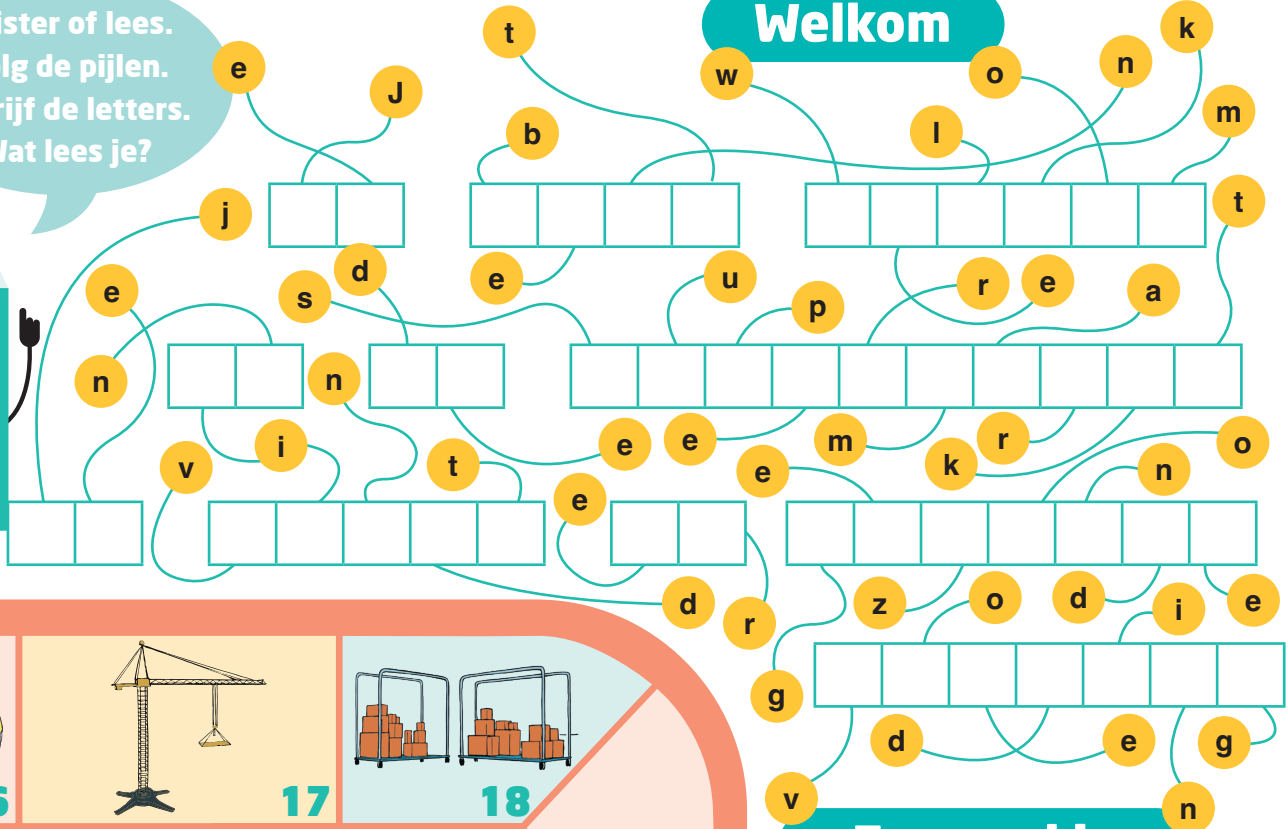
Speel je mee?
Speel met twee.



Luister of lees.
Volg de pijlen.
Schrijf de letters.
Wat lees je?



Welkom



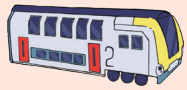
Zo speel je

- * Zet de pion op 'START'.
- * Gooi om de beurt met de dobbelsteen.
- * Tel de ogen.
1 oog, 2 ogen, 3 ogen?
Stap 1, 2, 3 vakken verder.
4 ogen? Gooi nog eens.
5 ogen? Wacht een beurt.
6 ogen? Oeps, opnieuw naar 'START'.
- * Kom je op een vak waarop iets staat dat te maken heeft met de supermarkt of de gezonde voeding? Zeg wat je ziet.
-> Je zegt het goed? Prima! Wie met jou speelt, geeft jou een vuistje en een dikke duim.

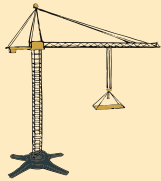
Wie het eerst
in vak 50 komt,
wint!



START



16



17



18



35



36

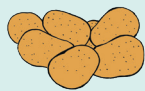
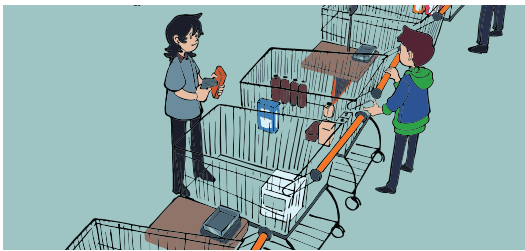


37



19

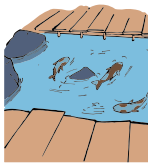
Je wint!
50



38



20



39



21



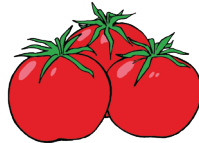
41



40



24



23



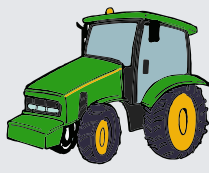
22



3



2



1

Les 2 - Mee naar de supermarkt

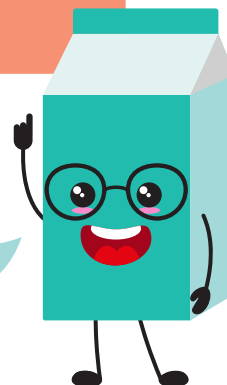
Ik winkel graag.



Ik vind het super in de supermarkt.



Ik kijk er altijd mijn ogen uit.



1 Mijn mening

Luister of lees.

Wat past het best bij jou?
Kleur het hokje.

- 1 Samen met mama en/of papa naar de supermarkt
- 2 Alleen naar de supermarkt
- 3 Met een vriend of vriendin winkelen
- 4 Tijdens de week naar de supermarkt
- 5 Winkelen als het druk is
- 6 Winkelen met een boodschappenlijst
- 7 Zelf 'iets' mogen kiezen tijdens het winkelen
- 8 Winkelen als het buiten donker is
- 9 'Iets' mogen proeven tijdens het winkelen
- 10 Helpen met het kiezen van gezonde voeding

Heel leuk	Soms leuk	Echt niet leuk

2 Het liefst

Teken wat je het liefst eet en drinkt.



Fruit

Groente

Frisdrank

3 Afdelingen

Je bent in een supermarkt.

Wat je er kan kopen, vind je in de afdelingen.

Schrijf de naam van de afdelingen voluit.

Verbind de tekeningen met de afdelingen.

1 i z v e l 

2 e l v e s 

3 r i u t f 

4 t g e e r o n 

5 r o b o d en banket 

6 r i s e v p 

7 e s o p n 

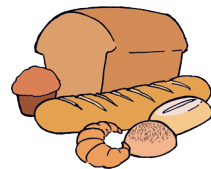
8 r k d n a 

9 g d o r e voeding 

10 i s v 

11 g i r z o r 
v e n g

a 



b 



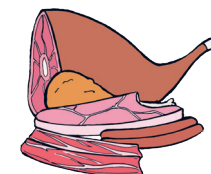
c 



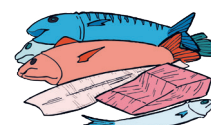
d 



e 



f 



g 



h 



i 



j 



k 



4 Waar? Daar!

Noteer het nummer van de afdeling waar je het product vindt.

1
zuivel



nr.



nr.

2
fruit



nr.



nr.

3
groente



nr.



nr.

4
vlees



nr.



nr.

5
vis



nr.



nr.

6
droge
voeding



nr.



nr.

7
diepvries-
producten



nr.



nr.

8
brood
en banket



nr.



nr.

9
snoep



nr.



nr.

10
drank



nr.



nr.

11
verzorging

5 Leuk, heel leuk

Zeg of schrijf het.

1 Wat vind jij heel leuk aan het winkelen in de supermarkt?

»
.....

2 Welke afdelingen bezoek je het liefst?

1

2

3

3 Welke afdeling ligt jou niet zo goed?

» De afdeling

omdat

.....

.....

4 Maakte je al eens iets minder leuk mee in de supermarkt?

☐ Neen.

☐ Ja, op een dag

.....

.....



Nog dit

* Kleur de hokjes met een getal dat je kan delen door 2.

* Schrijf de woorden over.

Vraag

Heeft 17	Wil 16	jij 20	de 13
later 4	het 15	winkelen 11	ook 8
afdeling 9	werken 6	in 10	zuivel 7
groente 5	de 12	fruit 3	supermarkt 18

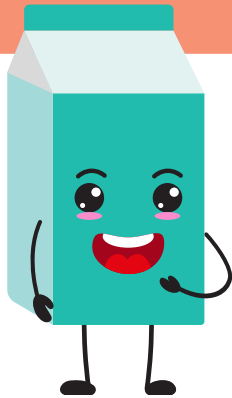
?



..... ?

Les 3 - Waar het allemaal vandaan komt

Weet jij waar ik vandaan kom?
Neen, niet van de supermarkt ...



**Luister of lees.
Vertel of schrijf.**

1 Grote vrachtwagens

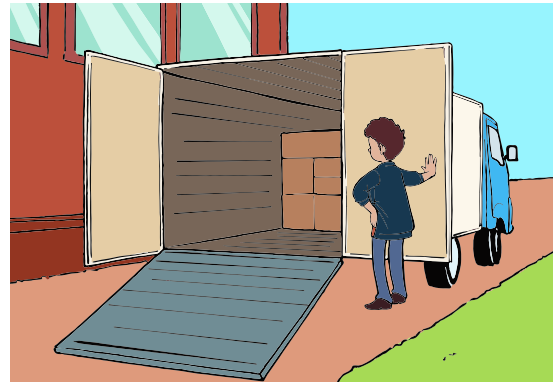


» Vertel of beschrijf wat je ziet.
Wat zal er gebeuren?

.....

.....

.....



2 Laden en lossen



» Vertel of schrijf op wat je ziet.

.....

.....

.....

.....

.....

3 Aanvullen



» Vertel of schrijf op wat je ziet.

.....

.....

.....

.....

.....

4 Waar melk vandaan komt

**Luister of lees.
Trek pijlen.**

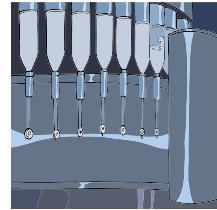


1

Dag koe, smul maar van het
malse gras in de weide.
Smakelijk!



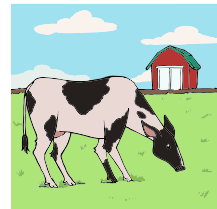
a



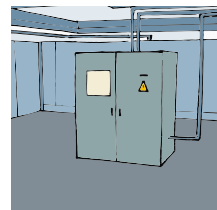
b



c



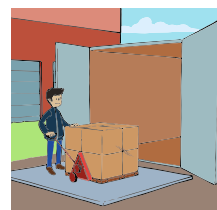
d



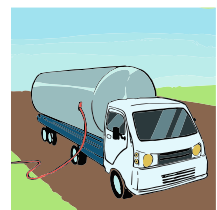
e



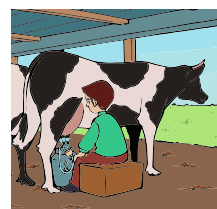
f



g



h



2

Elke dag melkt de boer
of boerin de koeien.



3

Ha, de tankwagen rijdt
het erf op. De melk komt
in de tank terecht.



4

De tankwagen brengt de melk
naar de fabriek.
De melk wordt verhit.
Zo blijft de melk langer goed.



5

In de fabriek vult een machine
de flessen en de dozen.
De flessen en de dozen worden
op een pallet gezet.



6

Hopla,
een vrachtwagen brengt
de voorraad flessen en dozen
naar de supermarkt.



7

De klanten nemen de melk
uit het rek in de supermarkt.



8

Melk is belangrijk voor de
gezondheid. Je bewaart de melk
best op een koele plaats.



4 Van dichtbij en van ver weg

Luister of lees.

- » Alles wat je in de supermarkt kan kopen, komt van een plaats dichtbij of ver weg.
- » Veel fruit en groenten kweken of telen ze in ons land. Soms halen ze het fruit en de groenten uit een ander land.

FRUIT, GROENTEN, KRUIDEN ...

Schrijf de naam van het fruit of de groenten of de kruiden op de juiste plaats.

Kiezen

aalbes - aardappel - appel - banaan
basilicum - courgette - druif
framboos - kers - kiwi - knoflook
kruisbes - mandarijn - paprika
pompelmoes - pompoen - rijst
rozemarijn - salie - sinaasappel
tijm - tomaat - ui - witloof



Dichtbij en ver weg

GROENTEN VAN BIJ ONS

Luister of lees. Trek pijlen.

Deze groenten groeien in ons land.

Schrijf de namen voluit.

Klaar? Trek een pijl naar het juiste plaatje.



1



2



3



4



5



6

l	s	a
.....		
i	u	
.....		
r	p	e i
.....		
o	e	b n n
.....		
a	a	m o t t
.....		
u	r	t e g e t c o
.....		
o	l	d e r o k o
.....		
i	s p	n z a i e
.....		
o	m	e o l b l k o
.....		
o	l i	c c b r o
.....		
o	r	t e l w
.....		
P	p	r i a k a
.....		



7



8



9



10



11

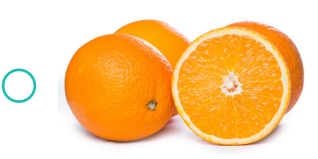


12

FRUIT UIT VERRE LANDEN

Zoek het fruit dat in verre landen groeit.
Markeer met een gele stift de namen
van dit fruit. Klaar?
Trek een pijl naar het juiste plaatje.

- aardbei ☐
- druif ☐
- ananas ☐
- kokosnoot ☐
- kers ☐
- abrikoos ☐
- kiwi ☐
- pruim ☐
- perzik ☐
- appel ☐
- sinaasappel ☐
- peer ☐
- nectarine ☐
- bessen ☐
- banaan ☐
- meloen ☐
- mango ☐

- ☐  1
- ☐  2
- ☐  3
- ☐  4
- ☐  5
- ☐  6
- ☐  7
- ☐  8

SMULLEN

Vul aan.

» Ik eet het liefst dit fruit:

- 1
- 2
- 3

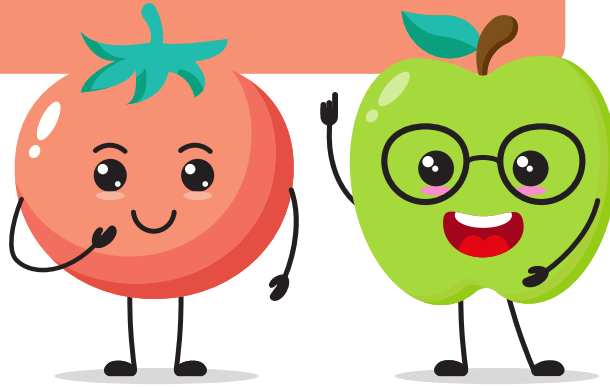
» Dit fruit eet ik niet graag:

- 1
- 2
- 3

Les 4 - Een gezonde driehoek

Een gezonde driehoek?

Ik leg het uit ...



- » Iedereen wil gezond leven.
- » Vooral de voeding is belangrijk.
- » Ook bewegen zorgt ervoor dat je minder ziek wordt.

Lees of luister.
Vul aan.

1 Kleuren

BOVENAAN

- * De voedingsdriehoek staat met de top
- * Bovenaan in het vlak zie je voeding die super is: vooral en
- * Helemaal bovenaan vind je een glas

Elke dag enkele water drinken?
Jawel, zo hoort het.

- * In de driehoek bovenaan zie je eveneens noten, , en volle granen.

MIDDEN

- * In het midden van de herken je voedsel dat van komt. De kleur van dit vlak is
- * Af en toe een hapje vis, kan en mag best. Ook en eieren kunnen op het menu staan, niet te veel ...

Kiezen

aardappelen - boter
dieren - donkergroene
driehoek - fruit
gezond - glazen
groenten - lichtgroen
melk - omlaag
peulvruchten - rood
vlees - voedingsdriehoek
water

ONDERAAN

- * Onderaan zie je een kleine De oranje kleur nodigt uit om van wat je ziet best minder te eten. Denk maar aan en vlees.

ROOD: GEVAAR

Lees of luister. Vul aan.

- » Onderaan de driehoek zie je een cirkel.
De achtergrond is rood. Juist: van wat je ziet eet of drink je het best zo weinig mogelijk.
- » De reden? Veel van die producten bevatten meestal heel veel suiker of zout of vet.
- » Enkele voorbeelden ...



dr fr is ank



.....

h i ps c



.....

h co al o l



.....

e l v e s



.....

e s o p n



.....

e o k k en



.....



Nu jij ...

Wat at jij gisteren?
Kleur telkens het hokje:

- gezond ●
- tamelijk gezond ●
- niet zo gezond ●
- echt niet gezond ●

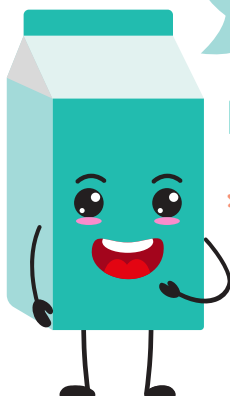
.....	☐
.....	☐
.....	☐
.....	☐
.....	☐
.....	☐
.....	☐
.....	☐
.....	☐
.....	☐
.....	☐

2 Een gezond ontbijt

**Luister of lees.
Voor de opdracht uit.**



Kies jij voor
een gezond
ontbijt?



MIJN ONTBIJT

- >> Hoe zag jouw ontbijt eruit vanmorgen?
Omkring wat je at en/of dronk.
Doe het met een gele stift.

**At of dronk je nog iets anders?
Teken het of schrijf de naam.**



AL OF NIET GEZOND

- >> Omkring wat gezond is. Doe het met een groene stift.
>> Omkring wat niet gezond is. Doe het met een rode stift.

GEZOND

**Teken of schrijf waaruit een
gezond ontbijt kan bestaan.**



3 Kiezen voor een gezonde voeding

Luister of lees. Trek pijlen.

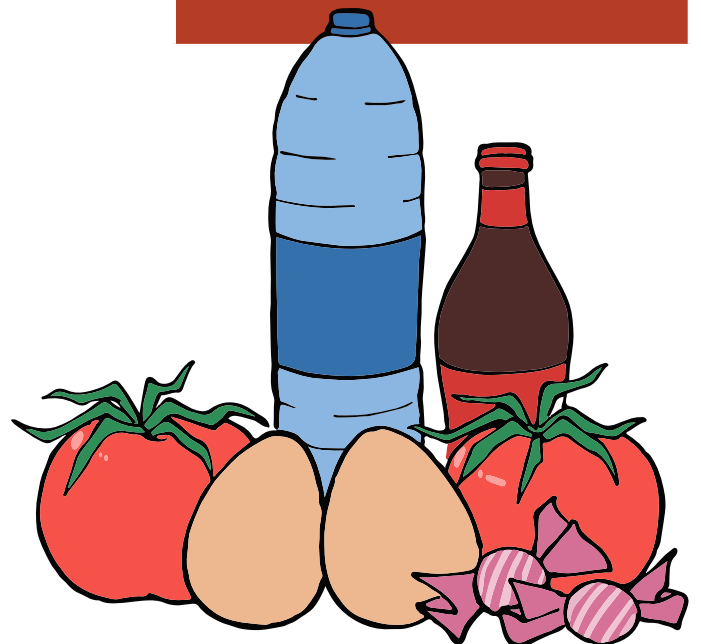
- » Wil je gezond eten, zorg er dan voor dat je niet altijd hetzelfde eet.
- » Van sommige eetwaren eet je best meer dan van andere.
- » De voedingsdriehoek helpt je om te weten welke voeding prima is.
- » Werk samen met een klasgenoot.

Help je me
een handje?



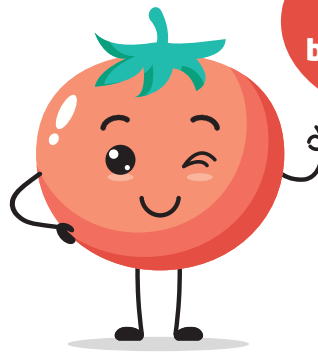
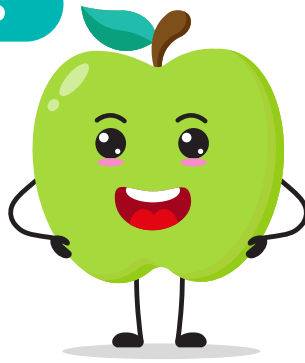
- 
- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1 snoep | ☐ |
| 2 boter | ☐ |
| 3 varkensvlees | ☐ |
| 4 melk | ☐ |
| 5 groenten | ☐ |
| 6 koeken | ☐ |
| 7 aardappelen | ☐ |
| 8 vis | ☐ |
| 9 noten | ☐ |
| 10 frisdrank | ☐ |
| 11 zaden | ☐ |
| 12 saus | ☐ |
| 13 water | ☐ |
| 14 chips | ☐ |
| 15 fruit | ☐ |
| 16 schapenvlees | ☐ |
| 17 erwten | ☐ |
| 18 yoghurt | ☐ |
| 19 choco | ☐ |
| 20 eieren | ☐ |
| 21 bonen | ☐ |
| 22 rundsvlees | ☐ |
| 23 wortels | ☐ |
| 24 gevogelte, zoals kip | ☐ |
| 25 confituur | ☐ |
| 26 sla | ☐ |
| 27 kolen | ☐ |
| 28 kaas | ☐ |
| 29 bewerkte vleeswaren | ☐ |
| 30 kalfsvlees | ☐ |

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ☐ | Super gezond |
| ☐ | Tamelijk gezond |
| ☐ | Minder gezond |
| ☐ | Helemaal niet gezond |



4 In de brooddoos

Ik neem af en toe de brooddoos mee naar school. Jij ook?



Maak je ook al eens de brooddoos klaar?



Luister of lees. Vertel of schrijf. Vul aan.

- ☐ Ja, ik heb soms een brooddoos mee naar school of naar het speelplein.
- ☐ Neen, ik maak geen gebruik van de brooddoos om de honger te stillen.

» In mijn brooddoos stop ik bijvoorbeeld



» Je kiest voor gezonde voeding?

Kleur het hokje groen als je het wist, rood als je het niet wist.

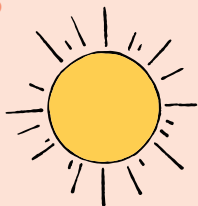
- ☐ Water lest de dorst het meest.
- ☐ Af en toe mag je een glas chocomelk of een glas fruitsap drinken. Niet te veel.
- ☐ Eet elke dag twee tot drie stukken fruit.
- ☐ Je kiest best fruit dat in ons land wordt gekweekt.
- ☐ Vul de brooddoos met een portie verse groenten: een wortel, tomaatjes, komkommer ...
- ☐ Volkoren brood bevat veel vitamines.
- ☐ Een kleine portie kaas mag best.
- ☐ Ook met een potje witte yoghurt, een gekookt ei, een portie noten, gedroogd fruit, rozijnen ... kan je de brooddoos vullen.

NOG DIT Rebus



- ld

+



+

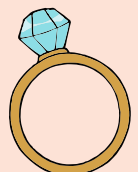


- n

t = d



+



- r

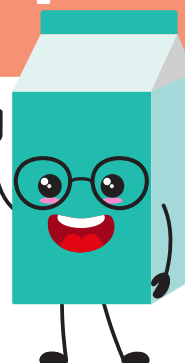


Les 5 - Gezond kiezen in de supermarkt

Almaar meer mensen kiezen voor gezond voedsel.



Een score van A tot E helpt hierbij.



NUTRI-SCORE



Lees of luister.
Voer de opdracht uit.

1 Van A tot E

- » Op heel veel verpakkingen staat een strook met letters en kleuren.



OPDRACHT

Schrijf de letters: ->
..... ->
..... ->
..... ->
..... ->

Schrijf de kleur na elke letter.

2 Van gezond tot ongezond

Water is de meest gezonde drank, frisdrank de minst gezonde. Fruit en groente krijgen de letter A, chips en salami de letter E.

OPDRACHT

- » Geef twee voorbeelden van voeding met de letter A.
Let wel: jij kiest ervoor, eet of drinkt ervan.

1
2

- » Geef twee voorbeelden van voeding met de letter E.
Let wel: jij kiest er al eens voor, eet of drinkt ervan.

1
2



3 Denken en kiezen

**Werk samen met een klasgenoot.
Vul de titel aan.**

Kies: » water
» groente
» fruit
» pasta, rijst, aardappelen
» granen, brood
» eieren, peulvruchten, noten, zaden
» vis, kip, vlees
» melk, yoghurt, kaas
» vet, suiker, zout



**Het kan
als je weet of het
voedsel gezond of
minder gezond is.
Dit zijn tips ...**



- » Probeer elke dag 2 tot 3 stukken te eten.
- » Bevat veel deeltjes die helpen om het voedsel te verteren.
- » Probeer verschillende kleuren te eten.
- » Vers, gedroogd, ... In een sapje, in een slaatje, ... Het kan allemaal.

- » Bevatten weinig voedingsmiddelen die het lichaam nodig heeft.
- » Zorg dat je er zo weinig mogelijk gebruikt.
- » Ze helpen niet om fit en in topvorm te blijven.



- » Belangrijk voor het lichaam, voor het bloed ...
- » Eet het vel niet op.
- » Kijk uit: sommige producten kunnen veel vet bevatten.



- » Echt heel gezond ...
- » Heel belangrijk bij warm weer ...
- » Voor wie veel beweegt, voor wie sport: hij of zij kan er niet zonder.
- » Te weinig?
Je presteert minder, je kan ziek worden.



- » Heel belangrijk voor sterke botten en tanden ...
- » Gebruik deze producten in drankjes of als tussendoortje.
- » De hoeveelheid vet kan sterk verschillen.
- » Kies producten met weinig vet.
- » Eet kleine porties.

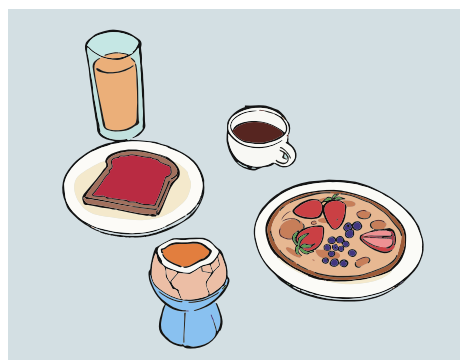


- » Heel belangrijk omdat je groeit.
- » Je maakt ze heel vlug klaar.
- » Eet ze gekookt of geroerd als tussendoortje, bij het ontbijt, in salades, in stoofschotels ...
- » Heel gezond ...

- » Eet er elke dag.
- » Zorgt ervoor dat je je goed voelt.
- » Je ziet er beter uit als je ervan eet.
- » Eet er van verschillende kleuren.
- » Kies voor vers.
- » Past ook heel goed in snelle hapjes, zoals pitabrood, stoofschotels, sausjes ...



- » Voedzaam ...
- » Geeft energie ...
- » Je maakt ze gemakkelijk klaar.
- » Passen goed in salades, wokgerechten, saus, stoofschotels ...



- » Bevat vezels ...
- » Geeft energie ...
- » Heel voedzaam ..
- » Kies voor verschillende soorten.
- » Prima voor een lichte maaltijd ...
- » Smaakt als tussendoortje ...
- » Past goed in pap ...

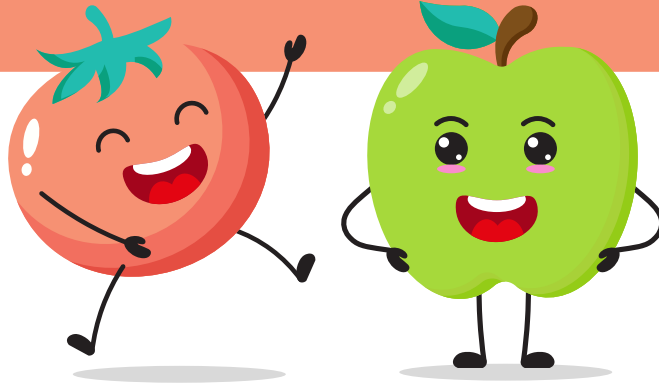
Nog dit

**De spiegel helpt je.
Schrijf wat je leest.**



Les 6 - Kopen in de supermarkt

Ik vind het
fijn als een
klant de prijzen
vergelijkt.



Zeg dat
wel ...

**Luister of lees.
Vul de zinnen aan.
Kies telkens het juiste woord**

1 Vooraf

- * Stap je met je papa en/of mama, met je opa en/of oma, met je grote broer en/of zus naar de ?
Maak je ook gebruik van een ?
- * Veel denken
vooraf na wat ze willen kopen.



Kiezen

afdeling - brood - charcuterie
goederen - groenten - kar - klant
klanten - koeken - lijstje - mandje
tas - supermarkt - voeding - winkelen



2 Kar, tas, zak ...

- * De meeste klanten nemen een
om te winkelen. Je kan de die je koopt
ook in een leggen.
- * Als de niet veel producten wil kopen,
maakt hij of zij gebruik van een eigen

3 Afdelingen

- * Wie haast heeft, stapt onmiddellijk naar de om er het product mee te nemen.
- * Wie tijd vrijmaakt om te , wandelt langs alle afdelingen.
- * Er zijn er nogal wat: en fruit, zuivel, ,
vlees, vis, en banket, bereide maaltijden, drank,
droge , conserven, diepvries, snoep en ,
sauzen, diervoeding, onderhoud, lichaamsverzorging, bureaumateriaal en nog andere.

4 Sfeer

- Soms klinkt er door de luidsprekers
Af en toe hoor je een
- Er wordt gemaakt
voor een product.
- Af en toe vraagt de stem naar iemand van het personeel.
- Aan de gezichten van de
zie je dat het leuk is om te
- Als het buiten koud is, dan is het lekker
in de supermarkt. Is het buiten warm, dan is het er
.....
- Vind je een of ander niet?
Wil je over een product?
Geen probleem! Je mag altijd iemand van
het aanspreken.
Iedereen die er werkt, is heel

Kiezen

info - kaart - kassa - klanten
koel - muziek - personeel
product - reclame - rekening
scherm - stem - ticket
vriendelijk - warm - winkelen



5 Naar de kassa

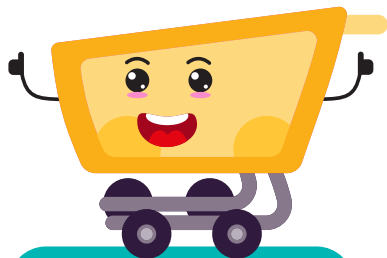
- Klaar met het winkelen? Je stapt naar de
- De man of de vrouw aan de kassa scant de producten.
- De klant kan wat er gebeurt volgen op een
- De kassier of kassierster maakt de
De klant betaalt. Dat kan met geld of met de
.....

- Wie het wil, kan de producten zelf scannen en betalen.
- De klant wordt bedankt en nog een fijne dag of avond toegewenst.
- Als de klant het wil, neemt hij of zij het
..... mee.
Op het ticket staan de producten en de prijs.

Zo, het winkelen zit erop.

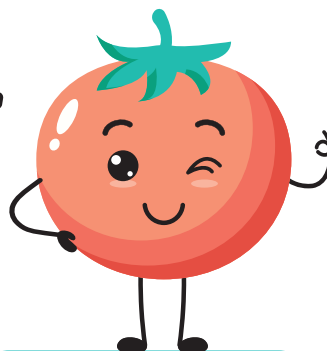


Dit weet ik nu

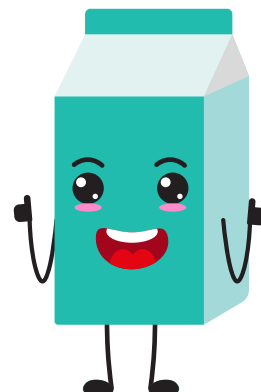


1 Vul aan

- Je bent de hele dag welkom in de supermarkt.
- Wat je kan kopen in de supermarkt, vind je in de vele a l n.
De meeste mensen w . . k . . e . graag.



2 Teken



**Je kiest voor gezonde voeding?
Prima! Teken jezelf terwijl je
een gezond tussendoortje eet.**

3 Verbind

- 1 sla ☐
- 2 eieren ☐
- 3 appels ☐
- 4 flessen water ☐
- 5 tandpasta ☐
- 6 ijsjes ☐
- 7 thee ☐
- 8 handzeep ☐

- ☐ zuivel
- ☐ drank
- ☐ verzorging
- ☐ fruit
- ☐ droge voeding
- ☐ diepvries-producten
- ☐ groente
- ☐ vlees

4 Vertel

Vertel aan een klasgenoot waar melk vandaan komt.

Gebruik deze woorden:

melken – tankwagen – fabriek – verhitten
vulmachine – flessen – dozen – voorraad
supermarkt – vrachtwagen – aanvullen
afdeling zuivel – klant

5 Luister

Kies iemand uit.

Hij of zij vertelt jou waar de melk
vandaan komt.

Jij volgt op pagina 9.

6 Schrijf en kleur

Kennis van de gezonde driehoek ...

1 Geef telkens een voorbeeld van

» voedsel dat super gezond is

.....

» voedsel waarvan je best af en toe kan eten

.....

» voedsel waarvan je best niet al te veel eet

.....

» voedsel dat helemaal niet gezond is

.....

2 Geef elk hokje de juiste kleur

niet zo gezond voedsel

heel gezond voedsel

echt niet gezond voedsel

tamelijk gezond voedsel

7 Schrijf

Schrijf neer waaruit een gezond ontbijt kan bestaan.



.....
.....

8 Kleur

Geef de strook van de nutri-score de juiste kleuren.



9 Schrijf

Schrijf in het kort wat er gebeurt, wat je doet ... als je winkelt.



.....
.....