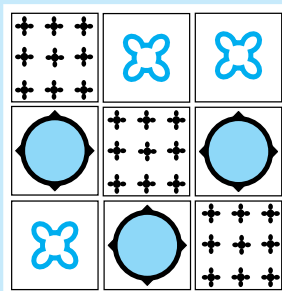
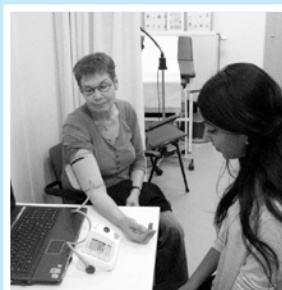
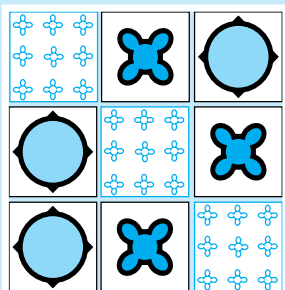


Melkweg

Lezen van Alfa B naar Alfa C

Lekker en gezond

Gezondheid: Gezond eten



Merel Borgesius
Kaatje Dalderop
Willemijn Stockmann

COLOFON

Melkweg: *Lekker en gezond*, 2016

Dit boekje is een uitgave van Stichting Melkweg⁺.

Copyright Stichting Melkweg⁺. Alle rechten voorbehouden.

Contact: info@melkwegplus.nl

De Stichting Melkweg⁺ werd bij deze publicatie geadviseerd door het Voedingscentrum.

Melkweg

De Melkweg ligt in de stad Leerdam.
Het is een gezellige straat.
In dit boekje leert u een paar families kennen.
Dit zijn ze:

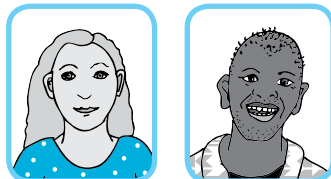
Jal en Noor Aras
Ze wonen op Melkweg 2.
Hun kinderen zijn al volwassen.
Jal en Noor hebben twee kleinkinderen.
Jal en Noor zijn geboren in Marokko.



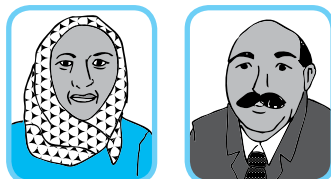
Lin en Wen Kam
Ze wonen op Melkweg 4.
Ze zijn in China geboren.
Ze hebben een zoon. Hij is 15 jaar.
Wen en Lin hebben een winkel.



Jet van Beek en Kojo Owosu
Ze wonen op Melkweg 6.
Kojo is in Ghana geboren.
Hij is nog niet zo lang in Nederland.
Jet is Nederlandse.



Elif en Ozan Yilmaz
Zij wonen op Melkweg 11.
Ze hebben drie kinderen.
Het jongste kind is 16 en de oudste is 22.
Elif en Ozan zijn geboren in Turkije.



1 Goed drinken

Dit eerst

Wat drinkt u vaak? Zet een kruisje.

	iedere dag	soms	nooit
water			
thee			
koffie			
cola			
limonade			

Vragen

- Hoeveel moet Elif elke dag drinken?
 - Een halve liter
 - Een liter
 - Anderhalve liter
- Hoeveel moet de kleinzoon van Elif elke dag drinken?
 - Een halve liter
 - Een liter
 - Anderhalve liter
- Het is warm en Elif heeft dorst.
Wat kan ze het beste drinken?
 - Cola
 - Limonade
 - Water
- Elif drinkt veel thee met suiker.
Is dat goed voor haar gezondheid?
 - Thee is slecht voor de gezondheid.
 - Thee is niet slecht maar te veel suiker wel.
 - Thee met suiker is gezond.



Elif past vaak op de zoon van haar dochter.
Het kind drinkt heel veel cola.
Elif weet niet of dat gezond is.
Ze leest een folder.

Goed drinken

Gezond eten is belangrijk. Daarom proberen veel mensen om gezond te eten.
Ze eten bijvoorbeeld veel groente en fruit en bruin brood.
En niet te veel chips en snoep.
Maar hoe zit het eigenlijk met drinken?

Goed drinken

Volwassen mensen moeten iedere dag anderhalve liter drinken.
Kinderen hebben één liter drinken nodig.
Water drinken is heel goed.
Water helpt goed tegen de dorst. En je kunt er niet dik van worden.
Thee en koffie zonder suiker zijn ook prima.

Veel suiker

In frisdrank zit heel veel suiker. Bijvoorbeeld in cola of limonade.
Sommige kinderen drinken erg veel frisdrank. Dan worden ze te dik.
Dikke kinderen kunnen veel problemen krijgen. Ze kunnen zelfs ziek worden.
Bovendien is suiker niet goed voor de tanden.

Koffie en thee



Volwassenen drinken veel thee en koffie.
Thee en koffie zijn niet slecht voor de gezondheid.
Maar te veel suiker is wel ongezond.
Er zitten geen stoffen in die het lichaam nodig heeft.
Maar het maakt je wel dik.
Drink uw thee en koffie dus zonder suiker.

Taken

1

Alle letters staan achter elkaar.
Er is geen ruimte tussen de woorden.
Zet streepjes tussen de woorden.

groentewaterkoffiefruitbroodchipscolalimonadetheesnoep

2

Wat is eten? Wat is drinken?
Zet de woorden in de goede kolom.

- het brood
- de chips
- de cola
- het fruit
- de groente
- de koffie
- de limonade
- het snoep
- de thee
- het water

eten	drinken

En u?

- 1 Drinkt u thee en koffie met suiker?
Tel één dag hoeveel kopjes thee en koffie u drinkt.

Thee: _____ kopjes
Koffie: _____ kopjes
- 2 Hoeveel suiker doet u in uw kopje thee of koffie?
Doe nu alle suiker van één dag in een bakje.
Vindt u dat veel of weinig suiker?

Terugkijken

- Ik vind de tekst ☐ leuk ☐ moeilijk
☐ saai ☐ makkelijk
- Ik heb iets geleerd ☐ ja
☐ nee

Welke woorden kent u?

ken ik	woord	komt van
☐	gezond	
☐	drinken	
☐	belangrijk	
☐	proberen	
☐	de chips	
☐	anderhalve	anderhalf
☐	de liter	
☐	hebben ... nodig	nodig hebben
☐	het water	
☐	prima	
☐	de suiker	
☐	bijvoorbeeld	
☐	sommige	
☐	de kinderen	het kind
☐	de problemen	het probleem
☐	de tanden	de tand
☐	de gezondheid	
☐	zonder	

2 De schijf van vijf

Dit eerst

- 1 Kijk naar het plaatje op bladzijde 9.
Wat ziet u op het plaatje?
Welke woorden horen bij de plaatjes?
Noem zoveel mogelijk dingen op die u kent.

Vragen

- 1 Waarom hebben we groente en fruit nodig?
a Zo blijf je sterk.
b Zo word je niet gauw ziek.
c Zo plas je slechte stoffen weer uit.
- 2 Waar zijn melk, vlees en vis goed voor?
a Voor de spieren
b Voor de hersenen
c Voor het bloed
- 3 Dit eet Noor vandaag:
sinaasappels, rijst met vlees en groente, sla, brood.
Noor bakt het vlees in een beetje olie.
Ze drinkt ook water.
Eet Noor vandaag gezond?
a Ja
b Nee
- 4 Dit eet Jet vandaag:
bruin brood, appel, banaan, komkommer, tomaten.
Jet bakt de tomaten in een beetje olie.
Jet drinkt ook water.
Wat is Jet vergeten?
a Jet eet niets uit vak 1.
b Jet eet niets uit vak 2.
c Jet eet niets uit vak 3.



De schijf van vijf

Als je gezond eet voel je je goed.
Als je je goed voelt, kun je de dingen doen die je leuk vindt.
Gezond eten zorgt ook voor een gezond gewicht.
Op de schijf van vijf zie je wat je lichaam nodig heeft.



Eet iedere dag iets uit ieder vak.

1 Groente en fruit

In groente en fruit zitten veel vitamines.
Vitamines beschermen je lichaam tegen ziekte.

2 Brood, aardappels, rijst, pasta en bonen

Deze producten zorgen voor energie voor het lichaam en de hersenen.
Zo kun je goed je werk doen.

3 Melk, vlees, vis

Melk, vlees en vis zijn nodig voor je spieren en botten.
Zo blijf je sterk.

4 Olie

Olie en andere vetten zijn nodig voor een gezond lichaam.
Maar je hebt er maar een klein beetje van nodig.

5 Water

Water is nodig.
Water brengt de goede stoffen uit het eten naar alle delen van je lichaam.
Er zijn ook stoffen die je lichaam niet nodig heeft.
Als je genoeg water drinkt, dan plas je de slechte stoffen snel weer uit.

bron:

Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

Taken



Lees de woorden een paar keer door.
Kijk dan op de klok.
Lees de woorden snel.
Hoe lang heeft u erover gedaan?

Aantal seconden _____

Oefen nog een paar keer.
Kijk dan weer op de klok.
Gaaf het nu sneller?

Aantal seconden _____

Doe de oefening na een week nog een keer.
Hoe lang heeft u er nu over gedaan?

Aantal seconden _____

dag	pasta	gewicht
vak	water	gezond
melk	vetten	genoeg
sterk	beter	iedere
eet	beetje	vitamine
vlees	delen	beschermen
vis	dingen	belangrijk
fit	lichaam	aardappelen
iets	botten	
brood	zorgen	
kunt	bonen	
bloed	olie	
goed	nodig	
doen	ziekte	
leuk	spieren	
fruit	groente	
blijf	goede	
rijst	ijzer	
vijf		

En u?

Kijk nog een keer naar de schijf van vijf op bladzijde 9.
Neem een vel papier. Maak vijf vakken.
Kijk naar het voorbeeld.
Kijk thuis in uw kast en koelkast.
Welk eten heeft u thuis? In welk vak hoort het?
Schrijf zoveel mogelijk woorden op.

Tip

U kunt ook een stukje van het pak knippen en opplakken.
Dan hoeft u niet te schrijven.

1 sla
2
3
4
5

Terugkijken

Ik vind de tekst ☐ leuk ☐ moeilijk
☐ saai ☐ makkelijk

Ik heb iets geleerd ☐ ja
☐ nee

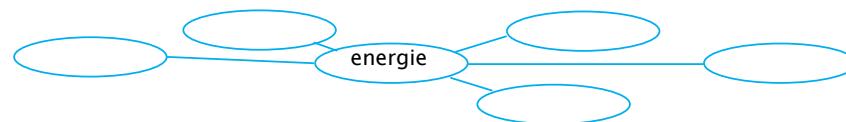
Welke woorden kent u?

ken ik	woord	komt van
	voel	voelen
	de dingen	het ding
	leuk	
	het lichaam	
	iedere	ieder
	de dag	
	de vitamines	de vitamine
	beschermen	
	de ziekte	
	het bloed	
	de aardappels	de aardappel
	de rijst	
	de bonen	de boon
	de hersenen	
	het vlees	
	de spieren	de spier
	sterk	
	plas	plassen

3 Over eten en energie

Dit eerst

- 1 Waarom moeten mensen eten?
- 2 Wat betekent energie? Aan welke woorden denkt u?



Vragen

- 1 Elif eet 100 gram spinazie. Hoeveel calorieën is dat?
a 12
b 200
c 300
- 2 Elif eet één snee bruin brood. Hoeveel calorieën is dat?
a 24
b 80
c 230
- 3 Jet drinkt een glas halfvolle melk. Hoeveel calorieën is dat?
a 24
b 46
c 100
- 4 Hoeveel calorieën heeft Jet elke dag nodig?
a 1000
b 2000
c 2500
- 5 Hoeveel calorieën heeft Ozan elke dag nodig?
a 1000
b 2000
c 2500
- 6 Elif is te zwaar. Ze wil afvallen. Hoeveel calorieën moet ze iedere dag eten?
a minder dan 2000
b 2000
c meer dan 2000

afvallen = dunner worden

Energie

Een auto heeft benzine nodig om te rijden.

Mensen hebben eten nodig om te leven.

Calorieën

Het woord *uur* vertelt ons iets over de tijd.

Het woord *meter* gaat over hoe lang of hoe groot iets is.

Het woord *calorieën* vertelt hoeveel energie in je eten zit.

Calorieën vertellen ons hoeveel energie het eten geeft.

Als je eten koopt, dan staat op het pak hoeveel calorieën erin zitten.

Spinazie

300 gram

Te gebruiken tot: zie voorzijde

Niet geschikt om in te vriezen

Voedingswaarde per 100 gram

energie 12 calorieën

eiwit 2 gram

koolhydraten 1 gram

vet 0 gram

Een portie spinazie (200 gram)
bevat 24 calorieën

Halfvolle melk

1 liter

Ingrediënten: halfvolle melk

Voedingswaarde per 100 ml
energie 46 calorieën

eiwit 3,5 gram

koolhydraten 4,5 gram

vet 1,5 gram

Een glas halfvolle melk
bevat 24 calorieën

Bruin brood

Ingrediënten: tarwemeel,
water, bakkersgist, gejodeerd
zout

Voedingswaarde per 100 gram

energie 230 calorieën

eiwit 8,5 gram

koolhydraten 44 gram

vet 1,5 gram

Een snee brood bevat 80
calorieën

Wat heb je nodig?

We hebben elke dag eten nodig.

Dat geeft ons de energie om allerlei dingen te doen.

Volwassen vrouwen hebben iedere dag 2000 calorieën nodig.

Volwassen mannen hebben per dag 2500 calorieën nodig.

Eet je meer dan je lichaam nodig heeft? Dan word je zwaarder.

Eet je minder dan je nodig hebt? Dan word je lichter.

Bewegen

De hele dag gebruikt je lichaam energie.

Zelfs als je slaapt gebruik je energie.

Maar als je veel beweegt, dan gebruik je meer energie.

Als je poetst en schoonmaakt in huis, dan gebruik je veel energie.

Veel meer dan wanneer je stil zit.

Als je sport, dan gebruik je nog meer energie.

Taken

Hier ziet u hoeveel calorieën uw lichaam per uur gebruikt:

Dit doet u	vrouw	man
Slapen	60 calorieën	70 calorieën
Werken in huis	160 calorieën	180 calorieën
Werken in een fabriek	230 calorieën	260 calorieën
Wandelen	290 calorieën	340 calorieën
Zwemmen	340 calorieën	390 calorieën
Fietsen	360 calorieën	410 calorieën

1 Wie gebruiken meer calorieën, mannen of vrouwen?

2 Jet slaapt een uur. Hoeveel calorieën gebruikt zij?

3 Kojo gaat sporten. Hij kan gaan wandelen, fietsen, of zwemmen.

Waarmee gebruikt hij de meeste calorieën?

4 Kojo gaat een uur zwemmen. Hoeveel calorieën gebruikt hij?

5 Jet gaat ook een uur zwemmen. Hoeveel calorieën gebruikt zij?

En u?

- 1 Kies thuis drie dingen uit uw koelkast.
Kunt u zien hoeveel calorieën het heeft?
- 2 Welk eten of drinken in uw koelkast heeft weinig calorieën?

Welk eten of drinken heeft veel calorieën?

Terugkijken

Ik vind de tekst ☐ leuk ☐ moeilijk
☐ saai ☐ makkelijk

Ik heb iets geleerd ☐ ja
☐ nee

Welke woorden kent u?

ken ik	woord	komt van
	mensen	de mens
	eten	
	leven	
	vertellen	
	hoeveel	
	de energie	
	de spinazie	
	de melk	
	bruin	
	het brood	
	volwassen	
	zwaarder	zwaar
	lichter	licht
	gebruiken	
	zelfs	
	poetst	poetsen
	schoonmaakt	schoonmaken
	stil zit	stil zitten

4 Appeltaart

Dit eerst

- 1 Op welke dag bent u jarig?
- 2 Hebt u feest als u jarig bent? Of als uw kind jarig is?
- 3 Wat eet u als u een feest hebt?

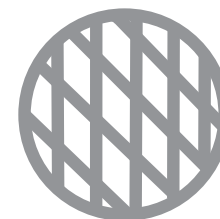
Vragen

Tip
x het kruisje

- 1 Jet doet boodschappen.
Zet een kruisje bij de dingen die Jet moet kopen voor de taart.

thee citroen bananen appels sla	melk boter suiker vlees eieren	zout meel uien kaneel kaas
---	--	--

- 2 Wat gebruikt Jet voor het deeg?
a Appels, suiker en kaneel
b Boter, bloem, suiker, ei
c Boter, bloem, suiker, ei en water
- 3 Jet versiert de bovenkant van de taart.
Wat gebruikt ze daarvoor?
a Appels
b Citroen
c Deeg
- 4 Hoe lang moet de taart in de oven?
a 15 minuten
b 60 minuten
c 180 minuten



Jet is jarig. Daarom bakt ze een appeltaart.
Ze heeft een recept gekregen van haar oma.
Jet wil een lekkere taart maken.
Maar ze wil niet te dik worden.
Daarom verandert ze het recept van oma een beetje.

Appeltaart

Dit heeft u nodig:

De taart van oma

200 gram boter
250 gram meel
150 gram suiker
1 ei

8 appels
4 lepels suiker
1 theelepeltje kaneel

De taart van Jet

100 gram boter
250 gram meel
75 gram suiker
1 ei
2 lepels water

8 appels
1 lepel suiker
1 theelepeltje kaneel
1 lepel citroensap

een ronde taartvorm

Dit moet u doen:

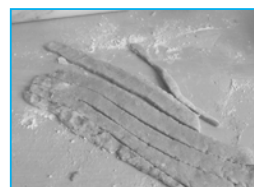
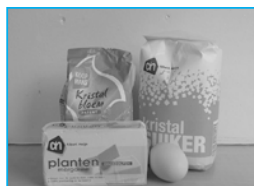
Zet de oven aan op 180 graden.
Als u een gasoven heeft, is dat stand 4.

Doe de boter, de bloem, de suiker en het ei in een kom.
Doe er twee lepels water bij.
Meng alles goed door elkaar.
Dit is het deeg.

Maak met een deegroller een ronde lap van het deeg.
Leg de lap in de taartvorm.
Bewaar een beetje deeg voor de bovenkant.

Schil de appels en snijd ze in kleine stukjes.
Doe er suiker, kaneel en citroensap bij.
Doe de gesneden appels op het deeg.
Versier de bovenkant met reepjes deeg.

Bak de taart in 1 uur mooi bruin.



Taken

1

Jet gaat naar de winkel.
Ze schrijft op een briefje wat ze moeten kopen voor de appeltaart.
Maar Jet vergeet iets.

Boodschappen

suiker
eieren
boter
bloem
kaneel
citroen

Wat is Jet vergeten?

2

Noor heeft bij Jet lekkere taart gegeten.
Ze wil de taart zelf ook maken.
Noor heeft ook nog andere boodschappen nodig.
Kijk naar het briefje van Noor.
Welke dingen koopt Noor voor de taart?
Zet een kruisje bij deze dingen.

Boodschappen

1 doos eieren
1 krop sla
kilo worteltjes
pasta
rijst
pakje boter
bloem
kaas
kaneel
8 appels
1 pak halfvolle melk
kilo tomaten
suiker
olijven
sinaasappelsap
1 citroen

En u?

- 1 Bakt u wel eens taart of koekjes?
Vertel hoe u de koekjes maakt.
Wat hebt u nodig?
En wat moet u doen?
- 2 Probeer de appeltaart van Jet zelf te maken.

Tip

250 gram meel = 3 bekers meel
75 gram suiker = halve beker suiker

Terugkijken

Ik vind de tekst ☐ leuk ☐ moeilijk
☐ saai ☐ makkelijk

Ik heb iets geleerd ☐ ja
☐ nee

Welke woorden kent u?

ken ik	woord	komt van
	de taart	
	de oma	
	de boter	
	het meel	
	het ei	
	de appels	
	ronde	rond
	de oven	
	graden	
	mengen	
	bewaar	bewaren
	schil	schillen
	snijd	snijden
	gesneden	snijden
	versier	versieren
	bak	bakken

Woorden woorden woorden

Oefening 1



Wat hoort bij elkaar?

1	drinken	het feest
2	7 dagen	de melk
3	de oma	de week
4	de taart	de opa

Oefening 2



Wat is hetzelfde?

1	anderhalf	heel goed
2	prima	een hele en een halve
3	het lichaam	elke
4	iedere	schoonmaken
5	poetsen	versieren
6	mooi maken	het lijf

Oefening 3



Wat is het tegengestelde?

1	gezond	licht
2	rond	met
3	zonder	vervelend
4	leuk	vierkant
5	sterk	ziek
6	zwaar	zwak

Oefening 4

Vul in

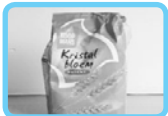
brood
graden
meel
mengen
oven

- Noor bakt vaak zelf _____.
- Ze heeft _____ en water nodig.
- Ze moet het meel en het water goed _____.
- Daarna zet ze het in de _____ om te bakken.
- Ze zet de oven op 200 _____.

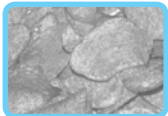
Oefening 5

Ozan doet boodschappen. Wat koopt hij?
Kijk naar de plaatjes. Schrijf het goede woord erbij.



















de appels
de eieren
de boter
de suiker
de spinazie
de rijst
de bonen
het meel
de chips

Oefening 6

Vul in

anderhalve
bescherm
spieren
vitamine
vlees
water

Tip:

Lees voor deze oefening tekst 2, *De schijf van vijf*, nog een keer door.

- We hebben elke dag groente en fruit nodig.
Daar zit veel _____ in.
- Vitamine _____ het lichaam tegen ziekte.
- _____ of vis is ook belangrijk.
- Daardoor blijven onze _____ sterk.
- We moeten ook genoeg _____ drinken.
- We hebben _____ liter water per dag nodig.

Oefening 7

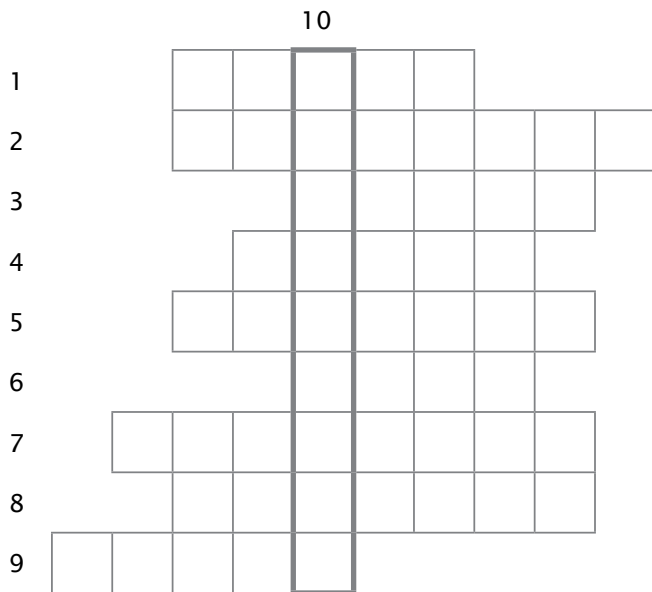
Vul in

aardappels
bewaart
gesneden
snijdt
schillen

Jet maakt zelf chips

- Chips worden gemaakt van _____.
- Jet moet de aardappels eerst _____.
- Dan _____ ze de aardappels in dunne plakjes.
- De _____ aardappels bakt ze in olie.
- Jet eet de chips nog niet op. Ze _____ de chips tot Kojo thuis is.

Oefening 8



bruin
hersenen
leven
liter
plassen
poetsen
proberen
stil
volwassen
zwaar

Van links naar rechts

- 1 Mensen ... ongeveer 80 jaar.
- 2 Het lukt mij niet. Wil jij het eens ...?
- 3 Zoveel melk zit er in een pak.
- 4 Niet licht
- 5 Dat doe je op de wc.
- 6 Zit niet zo te draaien. Zit eens ...!
- 7 Heb je nodig om te kunnen denken.
- 8 Schoonmaken
- 9 De kleur van aardappels

Van boven naar beneden

- 10 Ouder dan 18

Oefening 9

Vul in

bijvoorbeeld
gezondheid
Kinderen
problemen
Sommige
tanden

- 1 In veel lekkere dingen zit suiker, _____ in koekjes.
- 2 _____ houden meestal erg van suiker.
- 3 _____ kinderen snoepen de hele dag.
- 4 Maar als ze te veel suiker eten, dan kunnen ze _____ krijgen.
- 5 Ze krijgen bijvoorbeeld pijn aan hun _____.
- 6 Of ze worden te dik. En dat is slecht voor de _____.

Oefening 10

Vul in

belangrijk
bruin
Drink
energie
Hoeveel
melk
mensen

- 1 _____ brood eet jij op een dag?
- 2 Eet je wit of _____ brood?
- 3 Ben je vaak moe of heb je juist veel _____.
- 4 _____ je wel genoeg water?
- 5 Drinken is heel _____ !
- 6 Volwassen _____ moeten anderhalve liter water drinken.
- 7 Drink je liever water of _____ ?

Oefening 11



Wat hoort bij elkaar?

1	het eten	bijvoorbeeld: eten, drinken, huis
2	de ziekte	bijvoorbeeld: brood, rijst, appels
3	vertellen	bijvoorbeeld: stoelen, pannen, pennen
4	iets nodig hebben	bijvoorbeeld: griep, verkoudheid
5	de dingen	bijvoorbeeld: een verhaal

Oefening 12

gebruiken
stil zit
voel
zelfs

- 1 Als je niet eet, dan _____ je je slap.
- 2 We _____ elke dag veel energie.
- 3 Als je sport, gebruik je veel energie.
Maar ook als je _____ gebruik je energie.
- 4 Je gebruikt _____ energie als je slaapt.

Oefening 13

Rond elk grijs vakje staan acht letters.

Eén van de letters komt twee keer voor.

Schrijf die letter in het vakje.

Als u de letters in de grijze vakjes achter elkaar zet, leest u een woord.

Welk woord is dat?

b	s	v	h	o	b	t	e	v	d	p
k		n		k		s		x		o
t	r	b	l	l	z	o	e	d	u	i

Het is rood. Het zit in het lichaam. Het woord is _____.

Oefening 14

Maak vier woorden.

vol	ble	en
kin	was	ren
her	sen	sen
pro	de	men

- 1 ouder dan 18 jaar _____
- 2 jongens en meisjes _____
- 3 om mee te denken _____
- 4 moeilijkheden _____