

ICT en Mens & Samenleving

ALGEMEEN	
Lesonderwerp	BZL voedingsdriehoek
Tijdsduur	1 lesuur
Korte samenvatting van de les	
De leerlingen krijgen eerst een opzoekopdracht over gezonde voeding en werken daarna via Padlet online samen om een mindmap te maken over de voedingsdriehoek.	

CONTEXT	
Beginsituatie (wat moeten leerlingen al kennen/kunnen zowel op vlak ICT als voor M&S)	<p>De leerlingen hebben al voorkennis van Word. De leerlingen hebben ook al een inleiding gezien op wat gezonde voeding is en wat niet en hebben de gezondheidsdriehoek al kort besproken in de vorige les. Gewoon weten waar de gezonde en ongezonde voeding staat in de driehoek volstaat.</p> <p>De leerlingen hebben nog geen voorkennis van Padlet om een mindmap te maken.</p> <p>De leerlingen beschikken over een computer, tablet of zelfs een smartphone om deel te nemen aan de groepsopdracht met Padlet.</p>
DOELEN	
Doelstellingen voor deze les (vermeld hier zowel de doelstellingen uit het leerplan ICT als uit het leerplan M&S)	<p><u>ICT:</u></p> <p><u>LPD 1:</u> De leerlingen organiseren, beheren en zoeken hun bestanden offline en online op een gestructureerde manier in mappen.</p> <p><u>LPD 2:</u> De leerlingen demonstreren overkoepelende basisvaardigheden in het gebruiken van digitale toepassingen.</p> <p><u>LPD 3:</u> De leerlingen creëren inzichtelijk en efficiënt, online en offline, digitaal inhoud.</p> <p><u>LPD 4:</u> De leerlingen delen digitale media en werken op een veilige manier samen in online gedeelde bestanden en/of mappen.</p> <p><u>LPD 6:</u> De leerlingen navigeren functioneel op internet m.b.v. een browser.</p>

	<p>M&S</p> <p><u>LPD 2</u>: De leerlingen onderbouwen een eigen mening over sociaal-maatschappelijke en economische feiten, thema's en trends met geldige argumenten die gebaseerd zijn op betrouwbare informatie.</p> <p><u>LPD 7</u>: De leerlingen illustreren adviezen voor hygiëne, voeding en beweging om een gezonde levensstijl op te bouwen, te onderhouden en te versterken.</p>
--	--

Lesuitwerking en organisatie	
Materiaal dat nodig is	Begeleidende vragen iPads of computers gratis programma Padlet
Beschrijving van de les (inhoud + didactische aanpak cfr. Lesschema)	<u>Opzoekopdracht voeding:</u> zoek op wat de volgende labels betekenen: Neutrale labels Positieve labels Labels met kleurcode Wat is het doel van deze labels? Ga op internet op zoek naar voedingslabels van drie voedingsmiddelen die jullie (bijna) dagelijks gebruiken. Wat is de vet-/suikertaks? Wat is het doel van de suikertaks? Wat is jullie mening over de suikertaks? Heeft de suikertaks effect op onze gezondheid? In Word uittypen... Word: <ul style="list-style-type: none"> - alle vraagjes overtypen en beantwoorden - lettertype 12 - antwoorden in een donkerblauwe tekstkleur en <i>in cursief</i> - lettertype = Times New Roman <u>Evaluatie</u> Word: Alle vragen worden beantwoord (2) De antwoorden worden weergegeven in de juiste opmaak (2) Correctheid antwoorden: <ul style="list-style-type: none"> - Labels (3) - Scampi's (2) - Suikertaks (2) /11

Opdracht voedingsdriehoek

In de volgende les gaan we de gezondheidsdriehoek bespreken.

We werken in deze les aan de computer of met iPads. Zolang de leerlingen maar toegang hebben tot een internet browser.

De leerlingen zullen per 2 aan een mindmap werken. Om dit op te starten doen de leerlingen het volgende:

- Ze kiezen de persoon met wie ze samen willen werken;
- De leerlingen surfen naar padlet.com;
- De leerlingen moeten een account aanmaken met hun e-mail van de school;
- Één leerling maakt de mindmap
- De leerling die de padlet heeft gemaakt moet dit delen met de andere;
- Deze mindmap staat op punten, dus iedereen moet de mindmap ook goed maken.
- Om dit te oefenen plaatst ieder groepje een foto van de gezondheidsdriehoek centraal op de mindmap

Inhoud van de les

Wat is het doel van deze les en de mindmap?

Iemand die de mindmap overloopt moet een duidelijk overzicht hebben van de gezondheidsdriehoek en wat deze inhoudt. Als men de mindmap bekijkt zou men ook een idee moeten kunnen hebben van wat gezonde en ongezonde voeding is.

Verwerken van deze les: doorloop de vragen en gebruik je handboek en het internet om de vragen op te lossen. Plaats alle vraagjes op een mooie manier op de mindmap.

Wat zijn de 5 zones uit de voedingsdriehoek? (maak telkens een nieuwe post per groep, zo kun je later meer dingen toevoegen).

Van welke zone zouden we meer moeten eten, van welke minder en welke groep zouden we zoveel mogelijk moeten vermijden?

Maak twee nieuwe posts “dierlijk” en “plantaardig” en plaats uit de volgende lijst de naam van alle producten onder de juiste categorie (in de juiste post op de Padlet):

appel, eieren, kip, druiven, soja-melk, rijst, maïs, hazelnoten, biefstuk, aubergine, brood, olijfolie, maïsolie, frituurvet, ossenvet, aardappel, pistachenoten, feta, mozzarella, watermeloen, melk, chips, emmentaler kaas, kalkoen, doperwten.

Zoek nu ook voor iedere categorie een afbeelding voor één typisch voedingsmiddel van die categorie en plaats deze boven de lijst per categorie in de canvas. (dus 2 afbeeldingen)

- Wat staat er helemaal bovenaan de voedingsdriehoek en waarom is dit zo? Zoek dit op en plaats een korte toelichting op je Padlet die de volgende elementen bevat:
 - Waarom is water zo belangrijk en waarom staat hij bovenaan de voedingsdriehoek?
 - Wat is de aangeraden consumptie per dag?
 - Wat zijn de belangrijkste voordelen voor het lichaam van veel water drinken (minstens 3)
 - Kan je ook te veel water drinken en welke hoeveelheid kan dodelijk zijn?
 - Zoek ook naar één artikel dat je op de Padlet kan plaatsen over water.

Plaats per zone 4 foto's van voedingsmiddelen die daar thuis horen.

Geef uiteindelijk nog telkens één belangrijke tip per zone.

Plaats ook de opzoekopdracht als bijlage (document) op je Padlet. Geef dit de titel “voor wie zich wil verdiepen”.

Evaluatie

De padlet bevat de volgende elementen:

- 5 zones uit de voedingsdriehoek met foto (5)
- 2 lijsten dierlijk en plantaardig + alle voedingsmiddelen gesorteerd (5)
- Elementen categorie water (5)
- Foto's per zone (4)
- Belangrijkste tips per zone (4)
- Document opzoekopdracht (2)

/25