



Werkblad groep 5 & 6

Lekker in je vel?

5 & 6

Opdracht 1

a. Kijk naar het eten en drinken voor in de klas. Schrijf het op in de goede rij: gezond of ongezond.

Gezond	Ongezond

b. Schrijf ook de volgende etenswaren in de juiste rij: ijs, ham, komkommer, kaas, melk, cola, kroket, pannenkoek, ananas, paprika, vis, drop.

c. Verzin in elk rijtje nog drie soorten eten of drinken erbij.



5&6

Opdracht 2

a. Wat eet en drink jij in de kantine (of thuis) na het sporten?

.....
.....
.....
.....

b. Is dat gezond? Ja/Nee, want

.....
.....
.....
.....

Opdracht 2

Overleg in groepjes.

a. Wat zie je op de praatplaat? Is dat gezond of ongezond?

Op de grote plaat zie ik:

.....

Dat is wel/niet gezond, want

.....
.....
.....
.....

Op de kleine plaatjes zie ik:

1.....



5&6

Dat is wel/niet gezond, want

.....
.....
.....
.....
.....

2.....

Dat is wel/niet gezond, want

.....
.....
.....
.....
.....

3.....

Dat is wel/niet gezond, want

.....
.....
.....
.....
.....

4.....

Dat is wel/niet gezond, want

.....
.....
.....
.....
.....



5&6

Op één van de kleinere platen zie je Esther Vergeer. Esther Vergeer speelt rolstoeltennis. Zij is een echte topsporter. Ze veroverde meerdere gouden medailles op de Paralympics en is al jaren achter elkaar wereldkampioen. De Paralympics zijn de Olympische Spelen voor gehandicapte sporters.

b. Leg uit wat een handicap is:

.....
.....
.....
.....
.....

c. Kunnen mensen met een handicap topsporter zijn? Leg het uit. Ja/Nee, want

.....
.....
.....
.....
.....

Opdracht 4.

Als je gezond leeft, is sporten nóg leuker. Maar wat is gezond leven? Kruis aan wat gezond is.

- genoeg slapen
- veel friet eten
- veel televisie kijken
- fruit eten
- buiten spelen
- veel gamen
- regelmatig sporten
- groente eten



5&6

Opdracht 5.

Kyra vertelt: Soms heb ik het heel druk en krijg ik stress. Ik krijg dan hoofdpijn. Dan vind ik het heerlijk om te tennissen. Als ik tennis, vergeet ik alles om me heen. Alle zorgen zweet ik lekker uit. Na het tennissen heb ik geen hoofdpijn meer, ik voel me dan weer lekker fit.

Teken drie smileys: 1 voor het tennissen
 1 tijdens het tennissen
 1 na het tennissen

--	--	--

Extra opdracht

Je spieren, botten en je hart worden sterker als je sport. Weet jij waar in je lijf je spieren, botten en je hart zitten? Kleur in de tennisser de lichaamsdelen die je gebruikt bij het tennissen. Kleur dus de spieren, maar ook de longen en het hart.



5&6

