

**PLUSPUNT 3 | LESSUGGESTIE | GROEP 8 | WERKBLAD**

**Gezond op school**

**Wat ga je doen?**

- Een tabel aflezen en een cirkeldiagram maken.
- Rekenen met kommagetallen.
- Een tabel aflezen en een staafdiagram maken.
- Omrekenen van maten en gewichten.
- Een verhoudingstabel invullen.



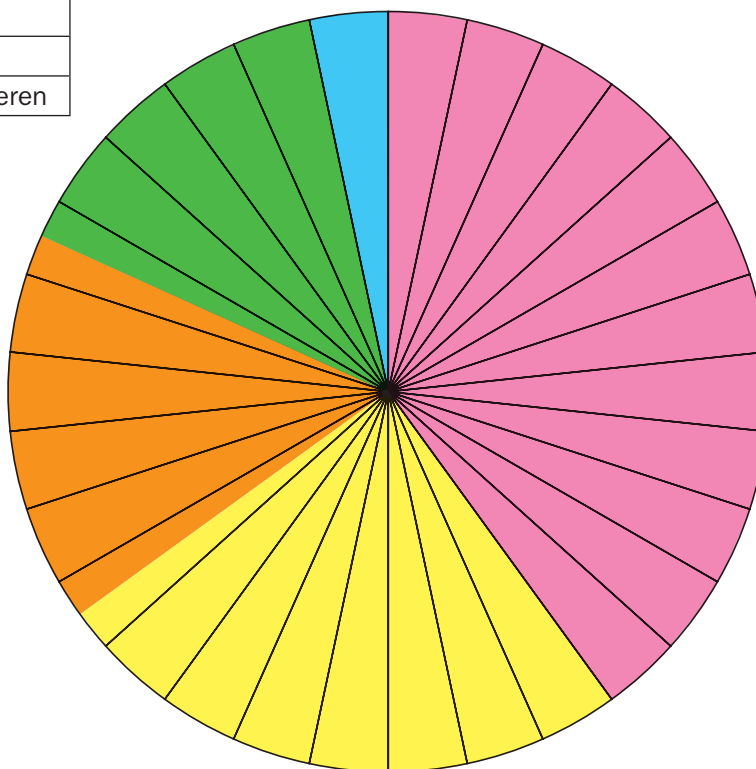
**1 Gezonde 10-uurtjes**

Op basisschool De Bosbes doen de kinderen van groep 8 een onderzoekje naar 10-uurtjes en of deze gezond zijn. Aan alle kinderen van de school, dat zijn er 300, is gevraagd naar hun 10-uurtje. De kinderen van groep 8 hebben hier een tabel van gemaakt.

Bekijk de tabel en maak er een cirkeldiagram van.

**10-uurtjes van 300 kinderen van basisschool de Bosbes**

|                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| Fruit                           | $\frac{2}{5}$ deel |
| Groente                         | 25 %               |
| Liga, Sultana of ander koek(en) | $\frac{1}{6}$ deel |
| Brood                           | 15%                |
| Overig                          | 10 kinderen        |



2 Lunchen in de schoolkantine

Reken uit.

**De gezonde schoolkantine**  
**menu**

**Broodjes**

- Broodje kaas € 2,29
- Broodje gezond € 2,55
- Broodje tomaat en mozzarella € 2,39

**Soepen**

- Tomatensoep € 1,45
- Groentesoep € 1,55

**Extra**

- Zakje met noten € 1,05
- Bakje kwark € 0,79

**Salades**

- Salade met geitenkaas € 1,95
- Salade met tomaat € 0,99

**Drankjes**

- Flesje water € 0,49
- Pakje melk € 0,75

**Fruit**

- Appel € 0,35
- Peer € 0,45
- Fruitsalade € 0,99

Tom koopt een kom tomatensoep, een broodje kaas, een zakje noten en een flesje water.  
Wat moet Tom betalen?

€ 5,28 \_\_\_\_\_

Fatima wil graag een bakje kwark, een salade met geitenkaas, een appel en een pakje melk.  
Wat moet zij afrekenen?

€ 3,84 \_\_\_\_\_

Mees trakteert Amber op een lunch. Ze nemen samen twee broodjes gezond, een fruitsalade, een peer en twee groentesoep. Wat moet Mees betalen?

€ 9,64 \_\_\_\_\_

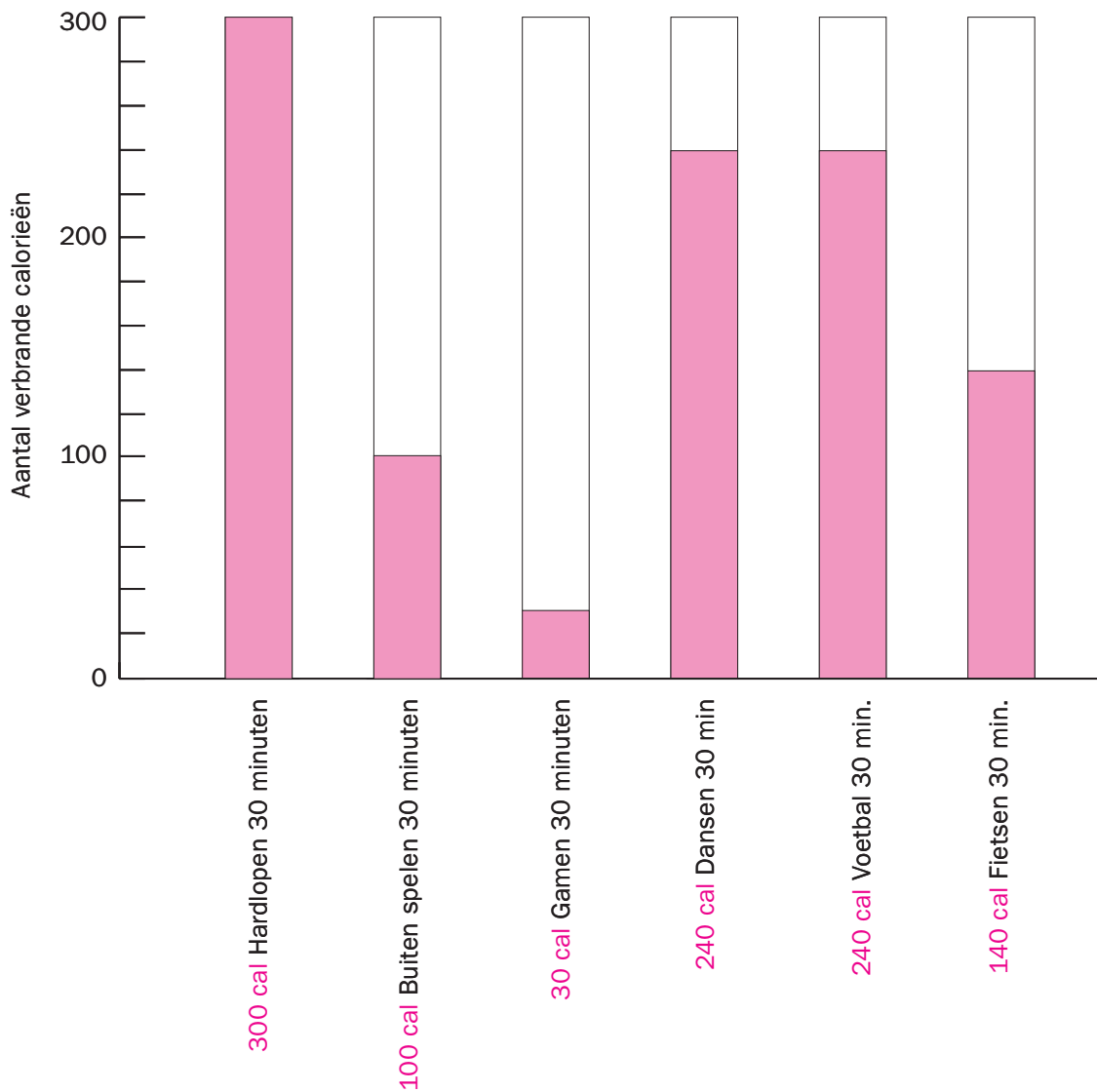
### 3 Gezond bewegen

Groep 8 van basisschool De Bosbes heeft uitgezocht hoeveel calorieën je met bewegen kunt verbranden.

Bekijk de tabel en maak er een staafdiagram van.

#### Calorieën verbranden met bewegen

| Activiteit    | Tijdsduur  | Aantal calorieën |
|---------------|------------|------------------|
| Hardlopen     | 15 minuten | 150              |
| Buiten spelen | 1 uur      | 200              |
| Gamen         | 30 minuten | 30               |
| Dansen        | 20 minuten | 160              |
| Voetballen    | 10 minuten | 80               |
| Fietsen       | 45 minuten | 210              |



4 Reken het om



In 1 flesje water zit 15 cl.  
Hoeveel liter zit er in 8 flesjes?

1,2 l



In 1 pan soep zit 500 gr tomaten. Hoeveel kg tomaten zit er in 12 pannen soep?

6 kg



In 1 bakje salade zit 0,12 kg geraspte wortel.  
Hoeveel gram geraspte wortel zit er in 6 bakjes salade?

720 gram



In 1 kom hummus zit 35 dag (decagram) kikkererwten. Hoeveel kg kikkererwten zit er in 10 kommen hummus?

3,5 kg

5. Gezonde verhoudingstabellen

Bekijk de verhoudingstabel en vul de lege plekken in.

Roel koopt een broodje gezond in de schoolkantine.  
Wat zit er op 1 broodje gezond? En hoeveel heb je nodig voor meerdere broodjes? Vul de tabel in.



|                      |               |                                 |                                   |                                   |                 |                                   |
|----------------------|---------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------------------------|
| <b>Broodjes</b>      | 1             | 2                               | 4                                 | <u>11</u>                         | 15              | <u>16</u>                         |
| <b>Plakken kaas</b>  | 1             | <u>2</u>                        | <u>4</u>                          | <u>11</u>                         | <u>15</u>       | <u>16</u>                         |
| <b>Eieren</b>        | 2             | <u>4</u>                        | <u>8</u>                          | <u>22</u>                         | <u>30</u>       | <u>32</u>                         |
| <b>Gebakken spek</b> | 50 gram       | <u>100</u> gram                 | <u>200</u> gram                   | 550 gram                          | <u>750</u> gram | <u>800</u> gram                   |
| <b>Tomaat</b>        | $\frac{1}{2}$ | <u>1</u>                        | <u>2</u>                          | <u>5,5</u>                        | <u>7,5</u>      | 8                                 |
| <b>Komkommer</b>     | $\frac{1}{3}$ | <u><math>\frac{2}{3}</math></u> | <u><math>1 \frac{1}{3}</math></u> | <u><math>3 \frac{2}{3}</math></u> | <u>5</u>        | <u><math>5 \frac{1}{3}</math></u> |