

**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**

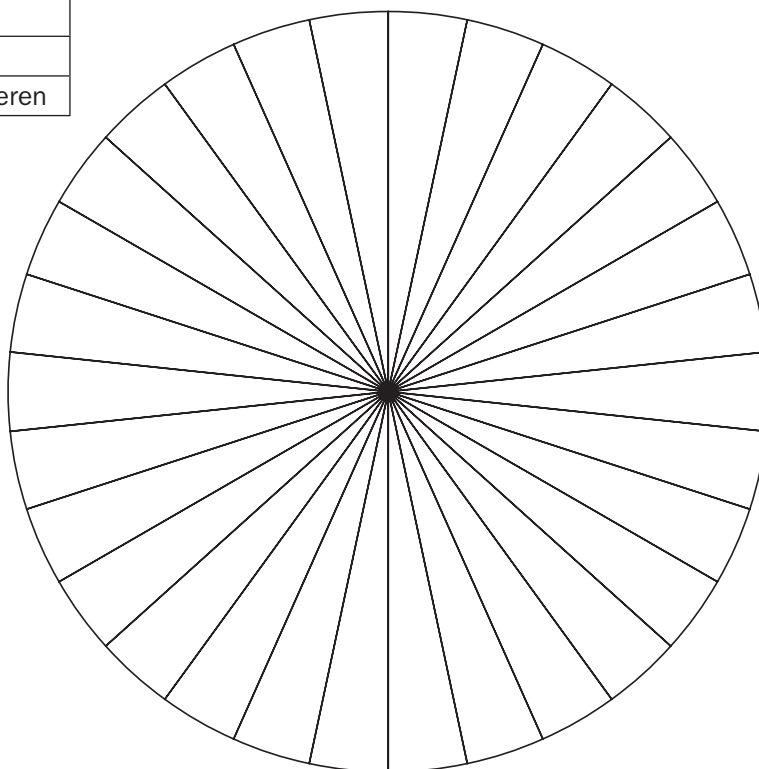
Op basisschool De Bosbes doen de kinderen van groep 8 een onderzoekje naar 10-uurtjes en of deze gezond zijn. Aan alle kinderen van de school, dat zijn er 300, is gevraagd naar hun 10-uurtje. De kinderen van groep 8 hebben hier een tabel van gemaakt.

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

- Fruit
- Groente
- Liga, Sultana of ander koek(en)
- Brood
- Overig



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?

€ \_\_\_\_\_

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

€ \_\_\_\_\_

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

€ \_\_\_\_\_

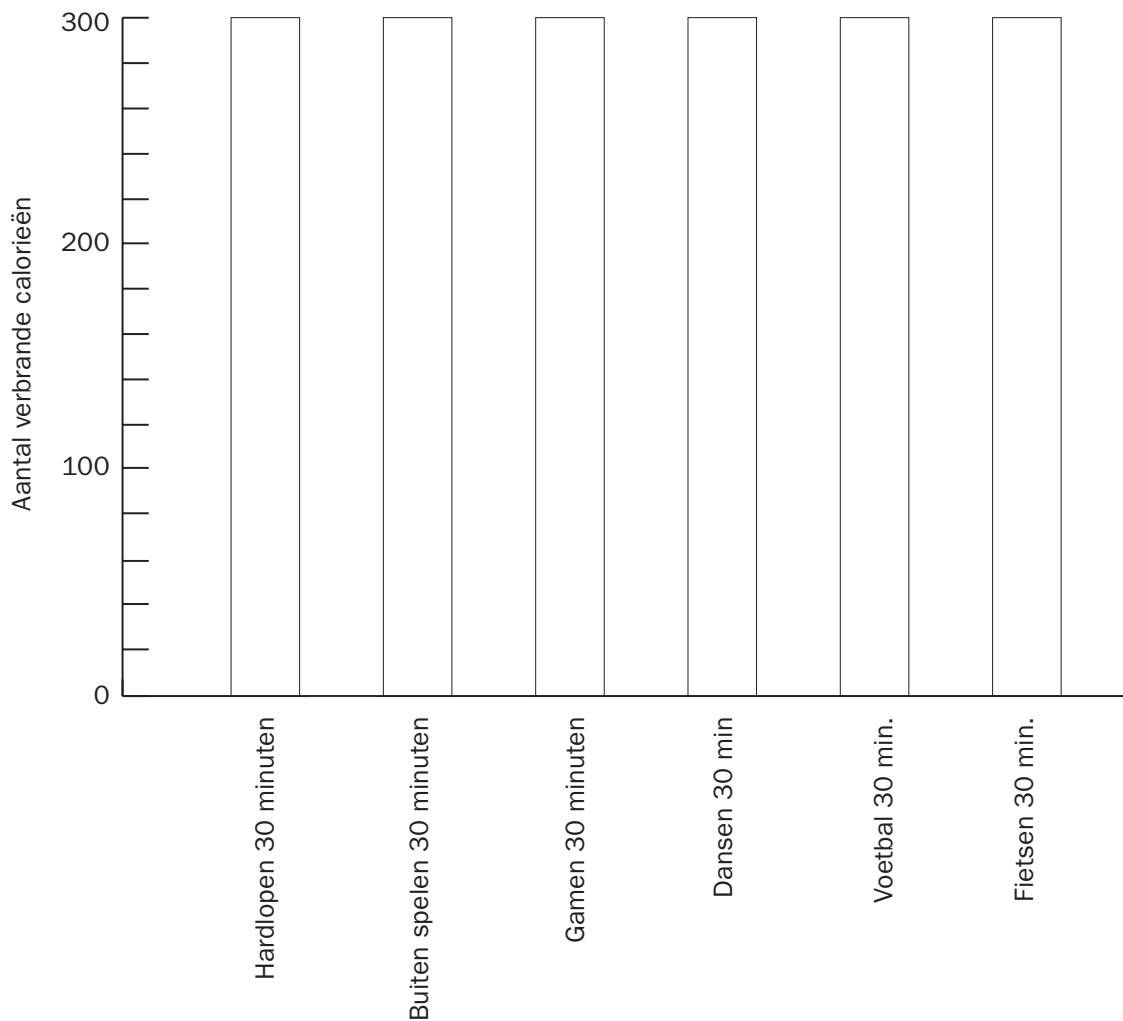
### 3 Gezond bewegen

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?

\_\_\_\_\_ l



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

\_\_\_\_\_ kg



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

\_\_\_\_\_ gram



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

\_\_\_\_\_ 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	_____	15	_____
<b>Plakken kaas</b>	1	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Eieren</b>	2	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Gebakken spek</b>	50 gram	_____ gram	_____ gram	550 gram	_____ gram	_____ gram
<b>Tomaat</b>	$\frac{1}{2}$	_____	_____	_____	_____	8
<b>Komkommer</b>	$\frac{1}{3}$	_____	_____	_____	_____	_____