

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.



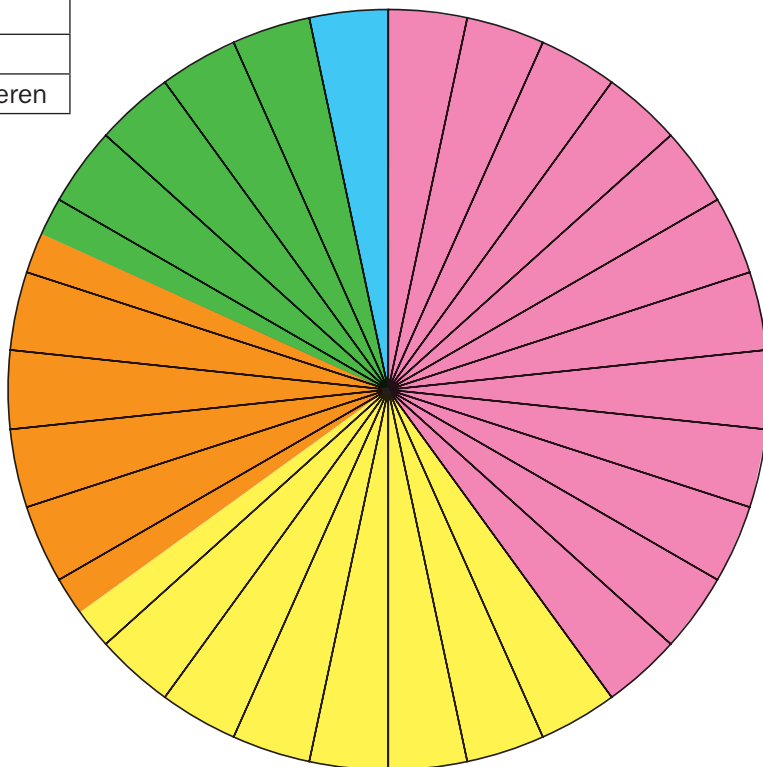
1 Gezonde 10-uurtjes

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

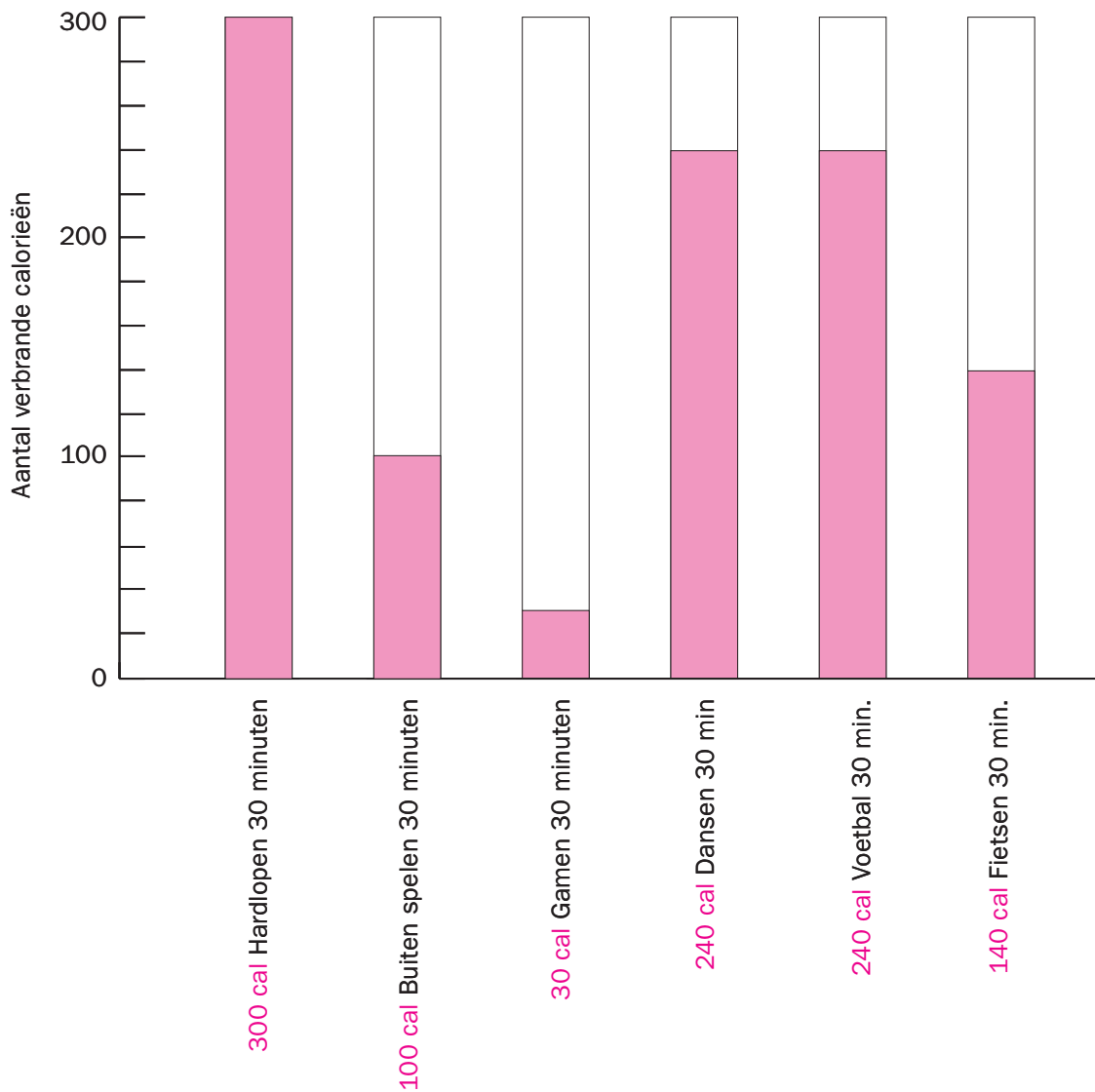
3 Gezond bewegen

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.



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