

Lesbrief bij: Isabella Frikadella



Een voorstelling over gezond eten en gezond leven van Theater KwadraaT

Beste docent,

Binnenkort gaat u de voorstelling Isabella Frikadella zien.

Een educatieve en interactieve voorstelling over gezonde keuzes maken en een gezonde levensstijl. Een onderwerp dat makkelijk lijkt , toch een hele emotionele kant heeft. Wij raden u dan ook aan om u in het onderwerp te verdiepen om zo de vragen goed te kunnen begeleiden

Voeding neemt een belangrijke plek in ons dagelijks leven in. De juiste gezonde keuzes maken wordt niet altijd van huis uit meegegeven. Dit kan op latere leeftijd gevolgen hebben.

Deze lesbrief bevat:

1.0 Inhoud voorstelling.

1.1 Recept Broodje kikker gezond

1.2 Wist je dat!

1.3 Vragen

1.4 Links naar websites met informatie over gezonde voeding.

1.5 Kleurplaat

1.6 Kikker Fit Diploma

1.0 Inhoud voorstelling:

De hoofdpersoon, Isabella, is een gezellig goedlachse kikker. Voor haar is het elke dag feest. Zij woont boven op een afvalberg van achtergelaten picknick voer. Isabella eet elke dag alleen maar veel te veel lekkere dingen zoals chocola, koekjes, patat, chips, pizza en heel veel snoep.

Haar beste vriend Robbie Rat probeert haar positief te beïnvloeden door lekker en gezond voor haar te koken.

En dan heb je nog die kanjer van een Angelo die maar blijft vragen of Isabella op zijn lelie blad wil springen om met hem te dansen. Maar hoe graag ze ook wil, dat springen is een probleem. Isabella is van al dat ongezonde voer uit de krachten gegroeid en sloom geworden.

Gelukkig is daar Claar Ooievaar die begrijpt haar helemaal. Zij is een echte vriendin Of heeft Claar zo haar eigen plannen?

Halverwege de voorstelling presenteert Robbie “De Top of Flop show”. Een show waar aan de kinderen een aantal vragen worden gesteld. Welk produkt Top (gezond) of Flop (ongezond) is. De bedoeling is dat de kinderen actief mee denken en doen.

De voorstelling Isabella Frikadella is een interactieve voorstelling. Dit betekent dat op bepaalde momenten kinderen mogen meedoen. Denk hierbij aan vragen beantwoorden, bewegingen maken of naar voren komen. Wij, van Theater KwadraaT, zijn er van overtuigd dat interactie het eigen denken bevordert en de boodschap beter en langer blijft hangen..

Na de voorstelling gaan wij nog kort in gesprek met de kinderen over het onderwerp. Natuurlijk moet iedereen met een positief gevoel de voorstelling verlaten.

Gebruikte thema's:

- *Van gezond en gevarieerd eten voel je goed en wordt je slim.
- *Sporten is belangrijk, maakt je fit en gelukkig.
- *Vriendschap moet je moeite voor doen.
- *Verliefd zijn.

1.1 Recept broodje kikker gezond:

Ingrediënten:

- 1 Bruin volkoren broodje
- Halvarine
- 1 Hard gekookt ei
- Pittige 30+ kaas
- Tomaat (een hele)
- Komkommer (6 plakjes minimaal)
- Sla (4 blaadjes)
- 2 Radijsjes
- 2 Stokjes.

1.2 Wist je dat!!!!

- * Vitamines en mineralen de bouwstenen zijn voor een gezond lijf?
- * In verse groentes en fruit heel veel vitamines en mineralen zitten?
- * Koolhydraten je energie geven. Zij de brandstof voor je hersenen zijn?
- * Eiwitten ook een soort bouwstenen voor je lijf zijn? Je ze nodig hebt voor de opbouw en reparatie van je cellen, zenuwstelsel, spieren, organen, botten en bloed?
- * Een Mc Flurry 630 calorieën bevat? En dat het zelfde is als het eten van: 1 bruin broodje gezond (1 plak kaas, 1 plak ham en rauwkost), 1 banaan + 10 aardbeien + 1 appel + 3 wortelen + 1 komkommer + 1 glas half volle melk + 3 café noir koekjes.
- * Je lijf voor 70% uit water bestaat?
- * Je wel 6 glazen water per dag moet drinken om gezond te blijven.
- * Hoe roder de tomaat, hoe gezonder?
- * Er gezonde en ongezonde vetten zijn?
Ongezonde vetten (frituur vet) kunnen je lijf niet als bouwstenen gebruiken. Gezonde vetten (zitten o.a. in vis en noten) worden wel als bouwstenen gebruikt.
- * Je van sporten blij wordt ? Dit komt omdat je hersenen tijdens het sporten een stofje aan maken in je lijf dat een blij gevoel geeft. Leuk he?
- * Er op voorverpakte voedingsmiddelen staat wat er allemaal in zit, zelfs of er vitamines in zitten.
- * Dat vitamine A goed is voor je ogen?
- * Dat vitamine D je botten en je tanden sterk houdt?

1.3 Vragen voor de kinderen:

- * Wat is je lievelings fruit ?
- * Hoeveel fruit eet jij per dag ?
- * Wat is je lievelings groente ?
- * Hoe vaak eet jij groenten per week?
- * Noem 4 gele soorten groenten / fruit. (mais, grapefruit, banaan, citroen)
- * Noem 4 groene soorten groenten / fruit. (sla, appel, druiven, brocoli)
- * Noem 4 rode soorten groenten / fruit. (paprika, tomaat, aardbei, framboos)
- * Noem 4 oranje soorten groente/fruit. (wortel, mandarijn, pompoen, sinasappel)

- * Wat vind je echt niet lekker om te eten?
- * Wat vind je het aller lekkerst om te eten?
- * Houd je van sporten?
- * Ben je lid van een sportvereniging?
- * Zou je wel willen sporten? Zo ja, welke sport zou je willen doen?
- * Denk jij dat je iets zou moeten veranderen in je eetpatroon (wat je dagelijks eet)?

1.4 Links naar websites over gezonde voeding en spel en bewegings ideeën:

[Www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

www.stichtingikkiesbewust.nl

www.lekkerpuh.nl

www.schoolschoonbeek.be/Comenius/index2.htm

1.5 Kleurplaat

Kikker fit Diploma



gefeliciteerd hierbij heeftalle kikker fit
oefeningen met succes gehaald!!

- ✦ 10 x opdrukken met rechte rug.
- ✦ 1 minuut touwtje springen.
- ✦ 20 sit-ups.
- ✦ 20x van de bank springen.
- ✦ 3x het parcours van hoepel naar hoepel springen.
- ✦ 20X over de bal springen.
- ✦ 25X de kikkersprong bij opspringen handen strekken
boven je hoofd.

