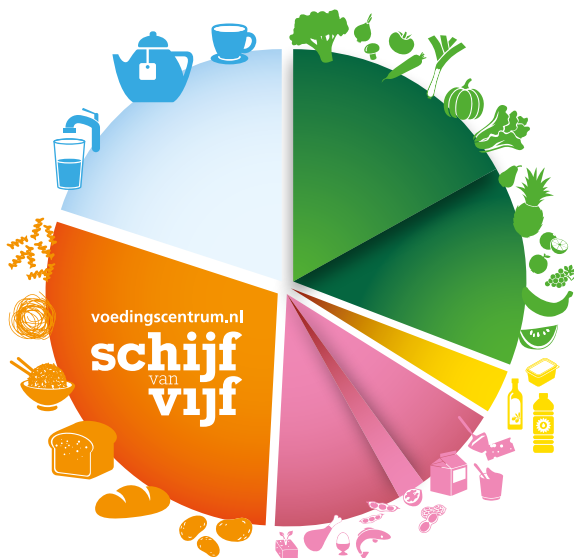


Schijf van Vijf spel

Ontdek spelenderwijs wat er
in de Schijf van Vijf staat



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Spelinstructies

Wat leuk dat je aan de slag gaat met het Schijf van Vijf spel! In deze handleiding leggen we meer uit over het spel en op welke manieren je het kunt inzetten. Ook vind je informatie over de Schijf van Vijf.

Materialen

- Schijf van Vijf poster als spelbord
- 34 kaarten Schijf van Vijf
- 12 kaarten dagkeuze
- 18 kaarten weekkeuze

Het Schijf van Vijf spel bestaat uit verschillende kaarten met producten. Bij de kaarten met producten uit de Schijf van Vijf staat achterop aangegeven in welk vak het product staat. Bij kaarten met producten buiten de Schijf van Vijf is er een onderscheid tussen dag- en weekkeuzes.

Vorbereiding voor de spelleider

Neem als spelleider alle kaarten door voordat je het spel inzet. Bekijk welke producten geschikt zijn voor de groep waarmee je het spel doet. Als je het spel speelt met (jonge) kinderen kun je productkaarten eruit laten van producten die zij doorgaans niet nuttigen, denk aan koffie en alcohol.

Ook kan het handig zijn om de kaarten met producten buiten de Schijf van Vijf door te nemen. Op de achterkant van de kaart staat vermeld of het gaat om een dagkeuze of weekkeuze. Gebruik de 'Kies Ik Gezond?'-app of de tool 'Staat dit in de Schijf van Vijf?' voor een toelichting waarom een product buiten de Schijf van Vijf valt.

Verloop van het spel

Als spelleider start je het spel met een korte uitleg over de Schijf van Vijf aan de deelnemers. Verderop in deze handleiding vind je informatie voor deze uitleg.

De basis van het spel is als volgt:

1. Verdeel de kaarten (met de afbeeldingen van de producten naar boven) onder de deelnemers.
2. De deelnemers leggen om de beurt een kaart op het juiste vak van het spelbord. Bepaal vooraf gezamenlijk in welke volgorde de deelnemers dit doen.
3. Klaar? De deelnemers kunnen dan alle kaarten omdraaien om te kijken of ze op de juiste plek liggen. Of de spelleider controleert of de kaarten goed liggen en bespreekt dit plenair met de deelnemers.

Spelvarianten

Je kunt het spel op verschillende manieren spelen. Er zijn 4 varianten op basis van de inzet van de kaarten. Op deze manier kan de spelleider het spel afstemmen op de doelgroep.

1. Makkelijk (Schijf-kaarten)

Gebruik alleen de kaarten met producten uit de Schijf van Vijf. De deelnemers moeten de kaarten in de juiste vakken van de Schijf van Vijf leggen.

2. Makkelijk (alle kaarten)

Gebruik alle kaarten. De deelnemers moeten bepalen of een product in de Schijf van Vijf staat of daarbuiten valt. Ze hoeven geen onderscheid te maken qua vakken of dagkeuzes en weekkeuzes.

3. Gemiddeld

Gebruik alle kaarten. Deelnemers kiezen of een product in de Schijf van Vijf staat of niet en in welk vak het product hoort. Het onderscheid tussen dagkeuzes en weekkeuzes hoeft nog niet gemaakt te worden.

4. Moeilijk

Gebruik alle kaarten. Vraag de deelnemers nu ook om een onderscheid te maken tussen dagkeuzes en weekkeuzes.

Aanvullingen

We geven hieronder opties om het spel aan te passen of aan te vullen.

Laat de deelnemers op post-its of kleine blaadjes opschrijven welke producten ze bijvoorbeeld bij het ontbijt of de lunch hebben gegeten (één product per post-it).

Laat ze deze producten op de juiste plek op het spelbord leggen of plakken. Bekijk samen of een product in de Schijf van Vijf staat of niet. Twijfelen jullie? Gebruik dan de app 'Kies Ik Gezond?' of de tool 'Staat dit in de Schijf?'. Download vooraf de app op je telefoon of zet de tool klaar op je telefoon of een computer.



Meer lezen over de
'Kies Ik Gezond?'-app?

Ga naar [www.voedingscentrum.nl/
kiesikgezond](http://www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond)



Meer lezen over de
Staat dit in de Schijf-tool?

Ga naar [www.voedingscentrum.nl/
uitlegtool](http://www.voedingscentrum.nl/uitlegtool)

Wil je het spel actiever maken? Maak er een estafette van: verdeel de deelnemers over 4 groepen. Elke groep gaat naar een hoek in de ruimte.

- De deelnemers spreken met elkaar af wie nummer 1 is, wie nummer 2, enzovoort.
- Geef als opdracht dat ze op post-its schrijven wat ze gisteren tussendoor hebben gegeten en gedronken. Alle etenswaren komen op aparte velletjes.
- Plenair: vraag aan 'nummer 1' om een post-it in het juiste vak op de poster te plakken. Hoort de post-it niet in de Schijf van Vijf? Plak hem er dan naast. Daarna gaat nummer 1 terug naar de groep en dan plakt nummer 2 een post-it. Ga zo door tot alle post-its op zijn.
- Plenair: Kijk samen met de deelnemers naar de poster aan de hand van de volgende vragen:
 - Zijn alle vakken gevuld?
 - Zijn sommige vakken meer gevuld dan andere?
 - Hoeveel post-its liggen er buiten de Schijf van Vijf?

Deze versie kan natuurlijk ook met de kaarten van het spel worden gespeeld.

(Na)bespreking

Het Schijf van Vijf spel biedt verschillende mogelijkheden om verder in gesprek te gaan over gezond en duurzaam eten. Als spelleider kun je na afloop bijvoorbeeld vragen voorleggen aan de deelnemers. Stem dit af op de doelgroep. We geven enkele suggesties.

Algemene vragen

- Kende je de Schijf van Vijf al voor dit spel?
- Kun je in je eigen woorden vertellen wat eten volgens de Schijf van Vijf inhoudt?
- Zijn er producten uit de Schijf van Vijf die je nu vaak of juist weinig eet?
- Eet jij elke dag producten uit alle vakken van de Schijf van Vijf?
- Eet je vaak dezelfde producten of wissel je juist af?
- Over welke product(en) was je verrast dat ze wel/niet in de Schijf van Vijf staan?

Producten buiten de Schijf

Van koek, snoep en frisdrank verwachten deelnemers misschien wel dat deze buiten de Schijf van Vijf vallen. Er zullen ook producten zijn waarvan ze denken dat het gezonde keuzes zijn, terwijl deze producten niet in de Schijf van Vijf staan. Het kan nuttig zijn om dit soort

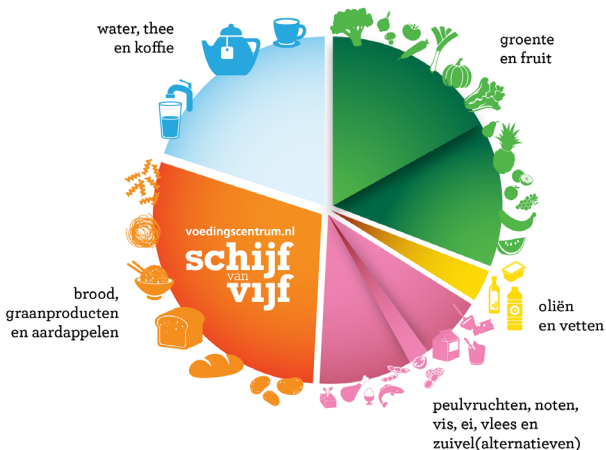
producten met de deelnemers door te nemen na het spelen van het spel. We geven hieronder voorbeelden en een toelichting.

- Vleeswaren (bevatten te veel zout of verzadigd vet)
- Kant-en-klare hummus (bevat te veel zout of suiker)
- Olijven (bevatten te veel zout)
- Rijstwafels (bevatten te weinig vezels)
- Sinaasappelsap (bevat veel suiker)
- Jam (bevat veel suiker)
- Witte rijst (bevat te weinig vezels)

Als spelleider begeleidt je het spel en geef je de deelnemers informatie over gezond en duurzaam eten volgens de Schijf van Vijf. Krijg je vragen van deelnemers waarop je het antwoord niet weet? Je hoeft niet alles te weten. Zeg bijvoorbeeld dat je het eerst uitzoekt en er later op terugkomt. Of verwijst deelnemers door naar de website van het Voedingscentrum.



Ga naar www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf voor meer informatie of scan de QR-code.










Gezond en duurzaam eten

De Schijf van Vijf laat zien welke producten goed zijn voor je gezondheid en het milieu. Zo helpt de Schijf van Vijf om gezonder en duurzamer te eten. Iedereen kan de Schijf van Vijf op eigen wijze invullen. Wat je leeftijd, smaak, voorkeur of culturele achtergrond ook is.

De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken vol lekkere producten. Eet elke dag uit elk vak en wissel daarbij af tussen producten. In elk vak staan verschillende voedingsmiddelen, en elk voedingsmiddel bevat weer andere voedingsstoffen die je nodig hebt.

De Schijf van Vijf in het kort

-  • Neem veel groente en fruit, kies vooral klimaatvriendelijk.
-  • Kies voor volkorenproducten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en -couscous en zilvervliesrijst.
-  • Eet elke dag een handje ongezouten noten. Pinda's, hazelnoten en walnoten zijn een duurzame keuze.
-  • Varieer en ga vooral voor plantaardige producten als peulvruchten, noten, tofu en tempé. Neem verder 1x per week vis, ei, en niet te veel vlees.
-  • Neem genoeg zuivel, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden. Denk aan melk, yoghurt en kaas. Of kies voor verrijkte sojadrink en -yoghurt.
-  • Ga voor dranken zonder suiker: water, thee en koffie. Kraanwater is het meest duurzaam.
-  • Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten.

Buiten de Schijf van Vijf: dagkeuzes en weekkeuzes

Sommige producten bevatten te veel zout, suiker of verzadigd vet, of hebben maar weinig vezels. Die producten staan niet in de Schijf van Vijf. Als je voornamelijk uit de Schijf van Vijf kiest, dan is er ook wat ruimte voor producten

die niet in de Schijf van Vijf staan. Maar neem ze niet te veel en niet te vaak.

Producten buiten de Schijf van Vijf kun je indelen in keuzes die elke dag een paar keer kunnen en keuzes die elke week een paar keer kunnen. Dag- en weekkeuzes dus. Een **dagkeuze** is iets kleins, zoals een klein koekje, een eetlepel tomatenketchup of jam op brood. Een **weekkeuze** is wat groter, bijvoorbeeld een croissant, een stuk taart of een glas frisdrank.



Ga naar www.voedingscentrum.nl/buitendeschijf

Let op: bovenstaande indeling geldt niet voor (jonge) kinderen. Voor weekkeuzes hebben kinderen jonger dan 4 jaar geen ruimte. Deze producten bevatten veel calorieën, verzadigd vet en zout. Ook voor 4 tot en met 8-jarigen bevat een weekkeuze vaak erg veel calorieën en geef je daarom liever niet of bij uitzondering.

Handige materialen en apps



Er zijn verschillende materialen die je na afloop kunt meegeven aan de deelnemers. Denk aan een folder over eten volgens de Schijf van Vijf, een print van de Schijf van Vijf in het kort of een kleurplaat van de Schijf van Vijf voor de jongere deelnemers.



Je kunt ook wijzen op de verschillende gratis apps die helpen bij het kiezen voor gezond en duurzaam eten. Zoals de ‘Kies Ik Gezond?’-app, het online eetdagboek Mijn Eetmeter of de Receptenapp Slim Koken.

www.voedingscentrum.nl

