





Naam .....

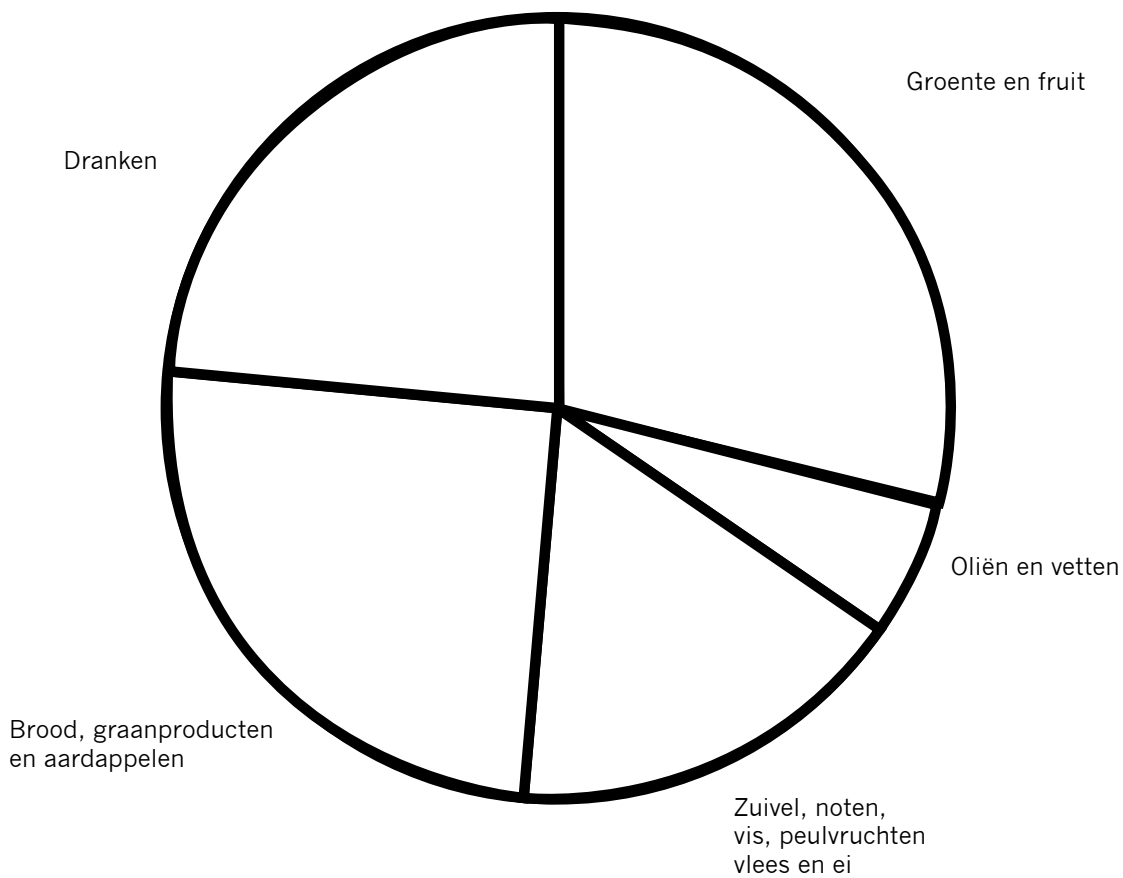
Groep .....

# Gezond én lekker

## 4.1 De maaltijdschijf

Zet de producten op hun plaats in de maaltijdschijf.

brood – Johnny Cakes – cornflakes – macaroni – pinda-olie – amandelen – walnoten – kip – rijst – spareribs  
– mango – red snapper – koolsla – peen – boter



## 4.4 Zelf papajazaad drogen en malen

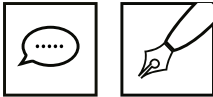
Vertel hoe je papaja-olie maakt.

drogen – malen – mengen

1. .... in de zon.
2. .... tot poeder.
3. .... met olie.

Je hebt papajapoeder gemaakt.  
Vertel nu hoe je dat gedaan hebt.

1. Ik heb .....
2. Ik .....
3. Ik .....



Naam .....

Groep .....

# Gezond én lekker

## 5.2 Zelf Johnny Cakes maken



Kijk naar het filmpje en beantwoord de vragen.

1. Welke bestanddelen zitten er in Johnny Cakes?

- |                                     |                                    |                                 |                                |                               |
|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> tarwebloem | <input type="checkbox"/> meel      | <input type="checkbox"/> melk   | <input type="checkbox"/> water | <input type="checkbox"/> olie |
| <input type="checkbox"/> boter      | <input type="checkbox"/> bakpoeder | <input type="checkbox"/> suiker | <input type="checkbox"/> peper | <input type="checkbox"/> zout |

2. Hoe lang moet je Johnny Cakes frituren?

- A. 6 minuten.
- B. 3 minuten.
- C. Anderhalf uur.

3. Waarmee kan je Johnny Cakes nog lekkerder maken?

- A. Alleen met kaas of groenten.
- B. Met kaas, groenten of jam.
- C. Met alles.

## 5.3 De aloë vera



1. Bekijk alinea 1. Noem een kenmerk van de aloë vera.

De plant groeit .....

2. Bekijk alinea 2. Noem drie kenmerken van de aloë vera.

De bladeren zijn .....

De bladeren zijn .....

In de bladeren zit .....

3. Bekijk alinea 3. Noem een kenmerk van de aloë vera.

De plant is .....

4. Maak een tekening van de aloë vera.

Naam .....
Groep .....

# Gezond én lekker

## Uitbreiding woordenschat

- 2.3 maximaal – minimaal
- 2.4 kroezend – krul – de vlecht – steil
- 3.1 de pukkel – droog haar – uitslag
- 3.2 krabben – de jeuk
- 3.4 de diëtist – de voeding – het (dieet)advies – \*rekening houden met
- 4.1 de (maaltijd)schijf – de maaltijd – het gerecht – de vitamine
- 4.2 de oorzaak – snoepen – bewegen – de aanleg
- 4.3 de invloed – de gezondheid (gezond) – de atleet – anderhalf
- 4.4 drogen – malen – strooien
- 5.1 gefrituurd (frituren) – het (bak)poeder
- 5.2 de bestanddelen = ingrediënten – de (tarwe)bloem = het (tarwe)meel
- 5.3 de tropen (tropisch) – de gel – snijd af (afsnijden) – de wond
- 5.5 aankomen – afvallen – het gewicht

**A.**  
**Vul in.**

Kies uit: droog – laagste - snoept - hoogste – uitslag – vlechtjes – oorzaak – kroezend

- 1. Je maximale gewicht is hetzelfde als je .....gewicht.
- 2. Je minimale gewicht is hetzelfde als je .....gewicht.
- 3. Julio heeft .....haar.
- 4. Als je rode vlekken hebt op je huid, dan noemt de dokter dat .....
- 5. Je haren zijn niet vet maar .....
- 6. In jouw haren kun je honderd ..... maken.
- 7. Te weinig bewegen is vaak de ..... van overgewicht.
- 8. Hij houdt van snoepjes, koekjes en ijs. Hij ..... graag.

**B.**  
**Vul in.**

Kies uit: tropen - afvallen – snijdt ... af – gewicht – gel - bestanddelen – gefrituurd - kom ... aan

- 1. Deze aardappelen zijn niet gekookt of gebakken maar .....
- 2. De ..... van dit gerecht zijn tarwebloem en suiker.

Naam .....
Groep .....

# Gezond én lekker

- 3. In de ..... is het altijd warm.
- 4. Van veel snoepen val je niet af maar ..... je .....
- 5. Hoeveel iets weegt noemen we het .....
- 6. Miguel smeert altijd ..... in zijn haar: dan blijven haar haren goed zitten.
- 7. Danny is te zwaar. Hij moet .....
- 8. Moeder ..... een stuk wortel .....

**C.**  
**Vul in.**

Kies uit: invloed – atleet – ingrediënten - maalt – strooit – bewegen – anderhalf - pukkels

- 1. Neem ..... kilo aardappelen mee. Een kilo is te weinig.
- 2. Goed eten en veel bewegen heeft grote ..... op je gezondheid.
- 3. Als je heel vet eet, krijg je ..... in je gezicht.
- 4. Als je papajazaad ..... dan krijg je papajapoeder.
- 5. Iemand die altijd aan atletiek doet, noemen we een .....
- 6. Een ander woord voor bestanddelen is .....
- 7. Als je af wil vallen, moet je veel .....
- 8. Danny ..... altijd veel suiker over zijn yoghurt.