

Kopieerblad 4

Lekker eten uit de schijf van vijf

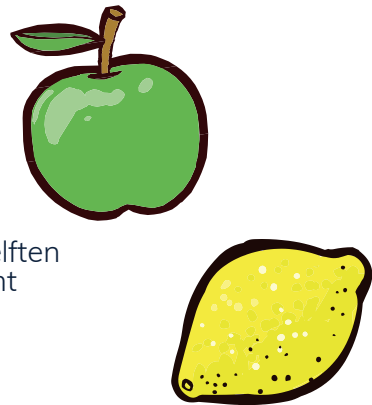
Proefje 1: Vitamine C

Je hebt nodig:

een appel, een citroen, een mesje, 2 schoteltjes

Wat moet je doen?

- Schil de appel
- Snijd hem doormidden
- Doe beide helften op een schoteltje
- Snijd de citroen doormidden en pers over één van de appelhelften
- Zorg goed dat het sap aan alle kanten over de appelhelft komt
- Met de andere appelhelft hoef je niets te doen
- Laat de schoteltjes een half uur staan



Wat zie je voor verschillen tussen de appelhelften?

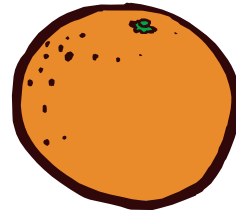
Proefje 2: Vezels

Je hebt nodig:

een sinaasappel, een mesje, een bordje

Wat moet je doen?

- Pel de sinaasappel en verdeel deze in partjes
- Ieder partje heeft zijn eigen door schijnende vliesje
- Peuter dit vliesje eraf en kijk naar het kale partje
- Je ziet tussen het vruchtvlees allemaal lijntjes lopen



Wat zijn die vliesjes en lijntjes?

Kopieerblad 5

Lekker eten uit de schijf van vijf

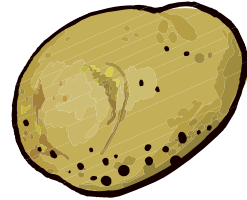
Proefje 3: Zetmeel

Je hebt nodig:

een aardappel, een scherp mesje, een snijplank, een glazen pot met deksel

Wat moet je doen?

- Snijd een aardappel in heel dunne schijfjes
- Doe de schijfjes in een glazen pot met water
- Doe het deksel op de pot
- Schud de pot een paar minuten flink door elkaar
- Haal de aardappel schijfjes eruit en gooi deze weg
- Laat de pot met water een half uur staan
- Giet het water er voorzichtig uit
- Laat de pot zonder deksel staan



Wat zie je na een tijdje op de bodem?

Proefje 4: Vezels

Je hebt nodig:

2 (thee)zeven, 2 schaalpjes, een pak bloem en een pak volkorenmeel

Wat moet je doen?

- Doe drie lepels bloem in een zeef
- Zeef goed boven een schaalpje
- Doe hetzelfde met drie lepels volkorenmeel



Wat zijn de verschillen?

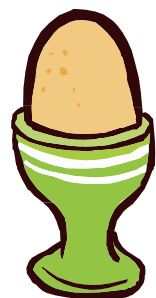
Proefje 5: Eiwit

Je hebt nodig:

2 eieren, een schaalpje, een pannetje, een mesje, een pollepel en een kookplaat

Wat moet je doen?

- Zet een ei in een pannetje met koud water op een kookplaat
- Laat dit ei tien minuten koken
- Haal het gekookte ei voorzichtig met een pollepel uit het hete water
- Houd het onder de koude kraan
- Pel het ei
- Snijd het ei doormidden
- Breek het andere, rauwe ei in een schaalpje



Wat is het verschil tussen de twee eieren?

Hoe komt dat?

Kopieerblad 6

Lekker eten uit de schijf vann vijf

Proefje 6: Kalk

Je hebt nodig:

een pak sojamelk met extra calcium, een glas en een föhn



Wat moet je doen?

- Schenk het glas vol met melk
- Schenk de melk er daarna weer uit
- Föhn in het glas totdat de melkaanslag opgedroogd is aan de binnenkant van het glas
- Veeg met je vinger over de aanslag

Wat zie je op je vinger?

Wat zou dat zijn?

Proefje 7: Vet

Je hebt nodig:

een druppel olie, een mespuntje margarine, water, 3 papiertjes en een föhn

Wat moet je doen?

- Leg 3 papiertjes klaar
- Doe een beetje olie op één stukje papier
- Schrijf "olie" in een hoekje van dit papiertje
- Doe een likje margarine op een ander stukje papier
- Schrijf "margarine" in een hoekje van dit papiertje
- Giet op het derde stukje papier een druppeltje water
- Schrijf "water" in een hoekje van dit papiertje
- Föhn de papiertjes droog



Wat zie je?

Is er verschil tussen de drie papiertjes?

Hoe komt dat?

Kopieerblad 7

Lekker eten uit de schijf van vijf

Proefje 8: Vocht

Je hebt nodig:

Je hebt nodig: een 1,5 liter lege fles en een beker

Wat moet je doen?

- Weetje nog wat je gisteren allemaal hebt gedronken? Schenk ieder glaasje of bekertje vocht dat je die dag hebt gedronken in de fles. Bijvoorbeeld als je een beker karnemelk hebt gedronken, doe je ook een beker water in de fles. Reken elk slokje mee!

Heb je die dag genoeg gedronken?

Hoe weet je dat?

