

professor Grutjes

LESBRIEF

Het geheime dagboek van professor Grutjes en het supersoepjesmysterie leert kinderen alles over voeding en de effecten hiervan op hun lichaam. Doordat alle kennis in een doldwaas avontuur is gegoten, gaat het leren ongemerkt en de rijke context maakt het onthouden eenvoudig.

Zo leren kinderen:

- Wat vetten, eiwitten en koolhydraten (het supersoepje!) voor je lichaam doen.
- Hoeveel je van deze bouwstoffen en brandstoffen nodig hebt.
- Wat je poep zegt over je gezondheid.
- Wat onbewerkte voeding is en waar je op moet letten in de supermarkt.
- Dat je oerbrein een ongekende honger heeft naar zoet.
- Het belang van gevarieerd eten.
- Wat de kleur van groenten en fruit je vertelt.

DOELGROEP

Het geheime dagboek van professor Grutjes en het supersoepjesmysterie is geschikt voor kinderen van 8 tot 12 jaar. Deze lesbrief is in te zetten in de les natuur & techniek of tijdens een project of thema rondom voeding en gezondheid.

INHOUD

In deze lesbrief vind je achtereenvolgens:

- *De Supersoepjesquiz* met grappige en inhoudelijke vragen over het boek.
- *Wilma Windjes' Poepeltjespunten*: hoe is het gesteld met jouw poepeltjes?
- *Frans Fladders Oermenspunten*: hoe zijn jouw oermensgewoontes?
- *Supergrutjespunten*: hoe goed zit jij in je vel?

Samen vormen zij het *Supersoepjesexperiment*: hoe goed brengen de leerlingen het geleerde in de praktijk? De punten kunnen bij elkaar opgeteld worden in het *Scoreformulier*, die los te downloaden is van de website.

Wie heeft de meeste punten gescoord? Mail het scoreformulier van de klassenwinnaar naar info@professorgrutjes.nl en misschien wint hij/zij wel een *Supersoepjesmedaille*!

LESSUGGESTIES

- Bespreek de onderdelen na: kunnen de kinderen hun keuzes onderbouwen? Wat moeten ze in hun eet/beweegpatroon veranderen om in het vervolg nog meer punten te behalen?
- De supersoepjesquiz is natuurlijk ook prima als los onderdeel in te zetten. Ook kun je er een leuke Kahoot! van maken.
- Neem verschillende producten mee naar de les: kunnen de kinderen raden in welk product de meeste ingrediënten zitten? Kunnen ze misschien zelfs raden hoeveel ingrediënten ieder product bevat? Waarin vind je vooral eiwitten? Wat is een goede bron van vetten? En in welk product vind je de meeste koolhydraten?
- Wie kan weerstand bieden aan zijn oerbrein en durft nieuwe smaken te proeven? Neem producten mee met niet alledaagse smaken en daag de kinderen uit om iets nieuws te proberen.
- Weten de kinderen nog wat de kleuren van groenten en fruit je vertellen? Neem verschillende groenten en fruit mee en test de kennis. Na afloop maak je samen een lekkere fruitsalade, zodat ze alle goede stofjes binnenkrijgen!
- Een mooie aanvulling is de supergrutjeswoordzoeker, die je kunt downloaden op professorgrutjes.nl. Wie vindt de juiste oplossing? Onder de juiste antwoorden, wordt een exemplaar van *Het geheime dagboek van professor Grutjes en het supersoepjesmysterie* verloot.

ANTWOORDEN BIJ DE SUPERSOEPJESQUIZ

Ieder correct antwoord is 1 punt waard.

01. A
02. B
03. C
04. A
05. C
06. A
07. A
08. A
09. C
10. B
11. A
12. C
13. A
14. B
15. B



SUPERSOEPJESQUIZ



Heb je goed opgelet bij het lezen van *Het geheime dagboek van professor Grutjes en het supersoepjesmysterie*? Dan wordt dit een eitje! Omcirkel het juiste antwoord.

1) Wat doet professor Grutjes 's ochtends in zijn tuin?

- A) Onderzoek naar bijen.
- B) De bloemen water geven.
- C) Ontsnappen aan het gesnurk van mevrouw Grutjes.

2) Wat maakt de bijenkoningin anders dan alle andere bijen?



- A) Ze kan meer eten en langer vliegen dan andere bijen.
- B) Ze is groter dan de andere bijen en wordt veel ouder.
- C) Ze ziet er anders uit bij haar geboorte dan de andere bijen.

3) Welke ingrediënten vindt Vic Vluggie in het supersoepje van de bijenkoningin?

- A) Vitaminen en mineralen.
- B) Kip, vla en erwten.
- C) Koolhydraten, vetten en eiwitten.



4) Waarom brengt Sylvia Snuitkever een dienblad met bananen, avocado en kip?

- A) Om professor Grutjes uitleg te geven over koolhydraten, vetten en eiwitten.
- B) Dat smaakt lekker bij de koffie.
- C) Om een supersoepje te maken.

5) Waarom wil Wilma Windjes het poepeltje van professor Grutjes onderzoeken?



- A) Om te kijken of professor Grutjes teveel chocoladekoekjes eet.
- B) Omdat Wilma Windjes er een poepeltjesposter van wil maken.
- C) Omdat je poepeltje heel veel zegt over je gezondheid.

6) Waarom eten we?

- A) Omdat ons lichaam bouwstoffen en brandstoffen nodig heeft.
- B) Omdat we anders geen poepeltjes zouden kunnen leggen.
- C) Omdat we anders veel teveel chocoladekoekjes zouden hebben.

7) In avocado vind je vooral...

- A) Vetten
- B) Koolhydraten
- C) Eiwitten



8) Hersenen bestaan voor 60% uit...

- A) Vet
- B) Water
- C) Eiwitten

9) Wat wil ons oerbrein dat we eten?

- A) Zout
- B) Zuur
- C) Zoet



10) Waarom zijn baby's soms bang voor broccoli?

- A) Omdat broccoli's eng zijn.
- B) Omdat het oerbrein denkt dat het giftig is.
- C) Omdat broccoli's groen zijn.

11) Waarom is het poepeltje van professor Grutjes er niet best aan toe volgens Wilma Windjes?

- A) Professor Grutjes eet te vaak hetzelfde.
- B) Professor Grutjes drinkt te weinig.
- C) Professor Grutjes eet teveel nootjes.



12) Rode groenten en fruit zijn goed voor je...

- A) Grote teen
- B) Ogen
- C) Hart

13) Wilma is goed in acteren. Waar of niet waar?

- A) Niet waar
- B) Waar

14) Als je buik knort dan...

- A) ...moet je gaan eten, je hebt duidelijk honger.
- B) ...moet je niet gaan eten, je darmen zijn aan het opruimen.

15) Waarom moet je altijd goed opletten in de supermarkt?

- A) Omdat Frans Fladder je ineens met een bleekselderij kan slaan!
- B) Omdat fabrikanten geld verdienen aan mensen die niet goed opletten.





WILMA WINDJES' POEPELTJESPUNTEN

Als er iets is dat Wilma Windjes belangrijk vindt, dan is het wel dat je gezonde poepeltjes hebt. Hoe gezond zijn jouw poepeltjes?

Wilma beoordeelt het aan de hand van onderstaande vragen.

<p>Het supersoepje voor de mens bestaat uit koolhydraten, vetten en eiwitten. Kijk nog eens naar de folder van Wilma Windjes. Wat heb jij vandaag gegeten?</p> <ul style="list-style-type: none">• Alleen koolhydraten 0 PUNTEN• Koolhydraten en vetten 10 PUNTEN• Koolhydraten en eiwitten 20 PUNTEN• Koolhydraten, vetten en eiwitten 30 PUNTEN	... punten
<p>Hoeveel brandstof heb je vandaag verbruikt?</p> <ul style="list-style-type: none">• 60 minuten of meer intensief bewegen 30 PUNTEN• 45 tot 60 minuten intensief bewegen 20 PUNTEN• 30 tot 45 minuten intensief bewegen 10 PUNTEN• minder dan 30 minuten intensief bewegen 0 PUNTEN	... punten
<p>Hoe vaak heb je vandaag getankt -eh- gegeten? Enne... dat kleine snoepje tussendoor telt ook!</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 tot 4 keer 30 PUNTEN• 5 tot 6 keer 20 PUNTEN• 7 of meer keer 0 PUNTEN	... punten
<p>Welke kleuren groenten en fruit heb je vandaag gegeten? Voor iedere kleur krijg je 10 punten.</p> <ul style="list-style-type: none">• Rood 10 PUNTEN• Oranje 10 PUNTEN• Geel 10 PUNTEN• Blauw / paars 10 PUNTEN• Groen 10 PUNTEN	... punten

GEZOND ETEN

voor

BEGINNERS

variëren
KUNT U
leren!

Eiwitten

- EIEREN
- KIP
- SCHAAL-/SCHELPDIEREN
- PITTEN EN ZADEN



Vetten

- AVOCADO
- WILDE ZALM
- OLIJFOLIE
- NOTEN



Koolhydraten

- FRUIT
- WORTEL
- KNOLGROENTEN
- GRANEN

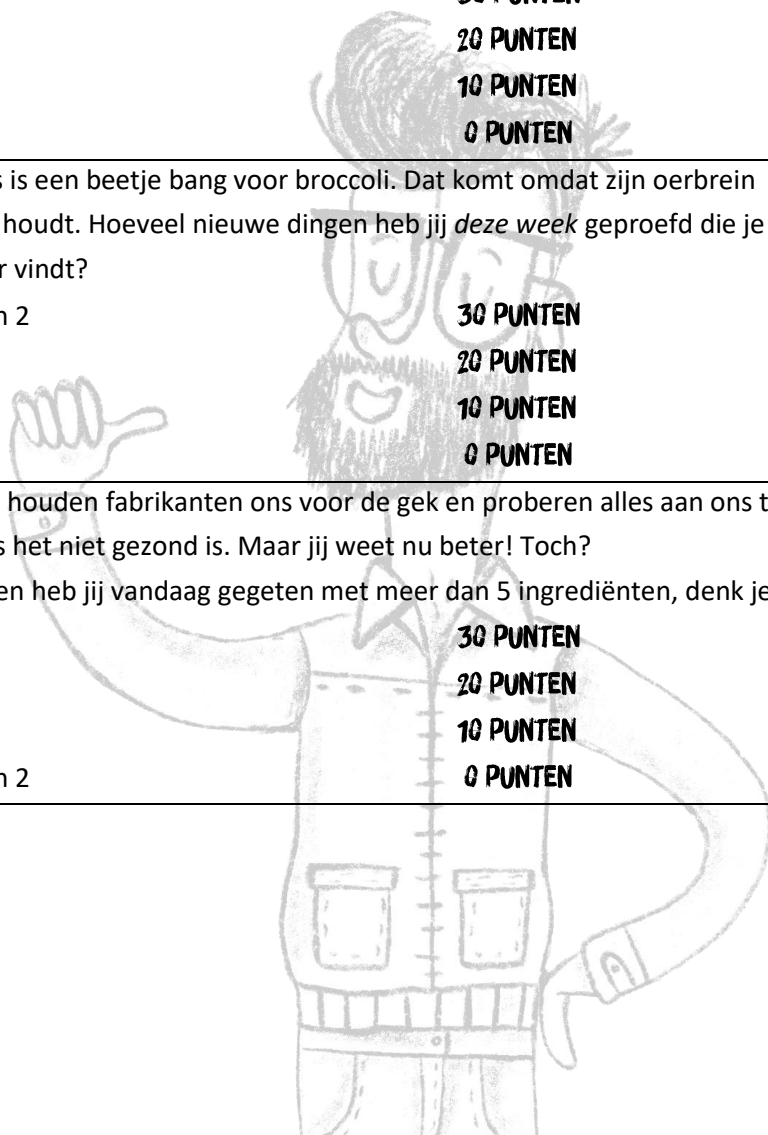




FRANS FLADDERS OERMENSPUNTEN

Frans Fladder is fan van de oermens. En terecht! We kunnen veel leren van de oermens. Heb jij goede oermensgewoontes? Frans beoordeelt het aan de hand van onderstaande vragen.

<p>De oermens bewoog altijd voor het eten, omdat hij zijn eten zelf moest plukken of erop moest jagen. Bewegen voor het eten is nog steeds heel gezond! Hoe vaak heb jij vandaag voor het eten bewogen?</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 keer• 2 keer• 1 keer• Niet...	<p>30 PUNTEN 20 PUNTEN 10 PUNTEN 0 PUNTEN</p>	... punten
<p>Professor Grutjes is een beetje bang voor broccoli. Dat komt omdat zijn oerbrein hem voor de gek houdt. Hoeveel nieuwe dingen heb jij <i>deze week</i> geproefd die je nog niet zo lekker vindt?</p> <ul style="list-style-type: none">• Meer dan 2• 2• 1• 0	<p>30 PUNTEN 20 PUNTEN 10 PUNTEN 0 PUNTEN</p>	... punten
<p>In de supermarkt houden fabrikanten ons voor de gek en proberen alles aan ons te verkopen, ook als het niet gezond is. Maar jij weet nu beter! Toch? Hoeveel producten heb jij vandaag gegeten met meer dan 5 ingrediënten, denk je?</p> <ul style="list-style-type: none">• 0• 1• 2• Meer dan 2	<p>30 PUNTEN 20 PUNTEN 10 PUNTEN 0 PUNTEN</p>	... punten





SUPERGRUTJESPUNTEN

Heb je veel poepeltjespunten en oermenspunten verzameld?
Dan kan dit maar één ding betekenen: veel supergrutjespunten!
Want als je de juiste dingen eet, ga je je beter voelen.



Hoe voel jij je vandaag?

Hoe sterk voel jij je vandaag?	<ul style="list-style-type: none">Ik voel me zo sterk als Supergrutjes. 20 PUNTENIk voel me wel oké: ik zou professor Grutjes wel kunnen slaan met een bleekselderij. 10 PUNTENIk voel me zo slap als het poepeltje van professor Grutjes. 0 PUNTEN	... punten
Hoe vrolijk ben jij vandaag?	<ul style="list-style-type: none">Ik ben zo vrolijk als Sylvia Snuitkever, die lol heeft om professor Grutjes. 20 PUNTENIk ben zo blij als professor Grutjes in zijn bananenpak. 10 PUNTENIk ben zo chagrijnig als een hongerig oerbrein. 0 PUNTEN	... punten
Hoeveel energie heb jij vandaag?	<ul style="list-style-type: none">Ik heb net zoveel energie als Frans Fladder die op en neer springt voor het beeldscherm. 20 PUNTENIk heb net zoveel energie als professor Grutjes die probeert op en neer te springen voordat hij koekjes eet. 10 PUNTENIk heb net zo weinig energie als mevrouw Grutjes die in bed ligt te snurken. 0 PUNTEN	... punten

