Hap, slik... en dan?

Volg de reis van een Broodje Gezond samen met Het Klokhuis

Waarom eten we eigenlijk? Niet om ons te vullen, maar om ons te voeden! Er zijn vijf belangrijke voedingsstoffen en die zitten toevallig allemaal in een broodje gezond. Presentator Serah nam een hap, en volgde voor de serie de reis van al die stoffen door haar lichaam. En dat kunnen jullie ook gaan doen met je klas!

Deze lesbrief sluit aan bij leerdoel 31b
(over voeding, vertering, groeien en gezondheid)

De les bestaat uit:

1 het maken van het broodje
2 het eten en kijken van een aflevering
3 het verwerken van de informatie in het online spel Hap-Slik-Weg

Samen duurt dat ongeveer 1 uur. Zonder het spelen van het spel is alleen de tijd voor het maken van het broodje + het kijken van een aflevering nodig.



1 Maak een broodje gezond (5 - 10 min)

Het beroemde broodje, dat in deze serie het voorbeeld is dat we uit gaan pluizen, bestaat uit brood, boter, sla, kaas, komkommer, tomaat en ei. Maar er zijn allerlei variaties denkbaar.

Je kunt als school alle ingrediënten voor alle leerlingen regelen, maar als leerlingen gewend zijn brood met kaas mee te nemen als lunch, kan je er als leerkracht op eenvoudige wijze met sla, tomaten, komkommer en wat ei een broodje gezond van maken.



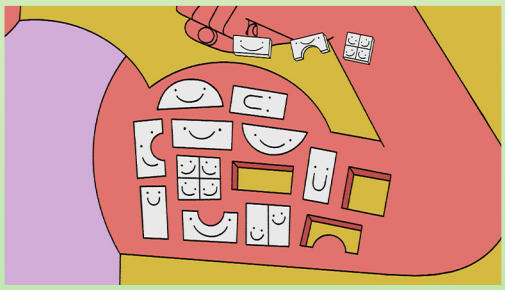
Tijdens het maken kan je de namen van de 5 voedingsstoffen al doornemen met de leerlingen, en misschien raden waar ze in zitten. Water (ja, er zit water in sommige ingrediënten!), eiwitten, koolhydraten, vitaminen (en mineralen, maar die kan je ook even laten in deze fase) en vetten.

2 Eten en kijken (15 min)

De serie bestaat uit 5 afleveringen en in elke aflevering staat een andere voedingsstof centraal. De eerste aflevering gaat over water, en behandelt ook de hele spijsvertering. Het ligt voor de hand om deze aflevering te bekijken. Of, als je er meerdere gaat kijken, deze als eerste.



Afl. Water, beschikbaar va 22 oktober 2026



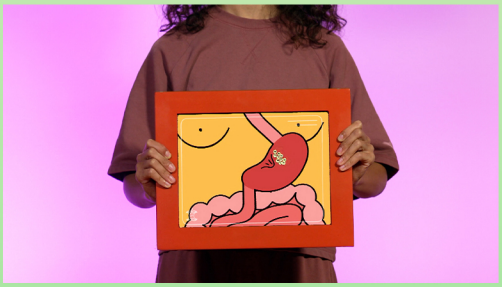
Afl. Eiwitten, beschikbaar va 29 oktober 2026



Afl. Koolhydraten, beschikbaar va 5 november 2026



Afl. Vitaminen en mineralen, va 12 november



Afl. Vetten, beschikbaar va 19 november

3 Hap-Slik-Weg

In het spel Hap-Slik-Weg leggen kinderen zelf, of in tweetallen, de complete reis van het broodje af, met Pascal als gids!

Het spel wijst zich vanzelf, en bestaat uit chats met de voedingsstoffen en minigames.



Elke voedingsstof heeft een apart level, en elk level eindigt als de voedingsstof op de plek van bestemming is aangekomen. Dit moment wordt gevierd door een foto te maken. Het maken van de foto gebeurt met de camera in de laptop of tablet. Als je dat niet wilt, kan je ook voor een foto van Pascal kiezen. De eindplaatjes van elk level kun je downloaden om te bewaren. Eventuele zelfgemaakte foto's worden niet online / op onze servers bewaard.

Het spel hoeft niet in een keer uitgespeeld te worden. Na elk level, maar ook halverwege een level is het mogelijk om te stoppen en later verder te gaan.



Tip 1

Het spel begint met het virtueel maken van een broodje gezond. Dit erste scherm van het spel is ook te gebruiken in stap 1, tijdens het maken van het broodje. Alle ingrediënten kunnen worden afgevinkt.

Tip 2

Bovenin het eerste scherm van elk level staat aangegeven in welke ingrediënten van het broodje deze voedingsstof vooral zit. Dus in het level Eiwit zie je dat dat vooral in kaas, ei en in het broodje zit.

Als je niet alle ingrediënten hebt, is dat niet erg, als je per voedingsstof dus maar 1 van die ingrediënten hebt.

Alle afleveringen en het spel vind je op hetklokhuis.nl/broodjegezond