Lekker en gezond!

Wat ga je doen?

- Oefenen met breuken.
- Rekenen met verhoudingen.
- Optellen en aftrekken tot en met 100.000.
- Rekenen met procenten korting.
- Een staafdiagram lezen.

1 Topfit!

Wat moet er op de stippellijn komen? Reken uit en schrijf het op.

$\frac{1}{3}$ minuut op één been staan is gelijk aan 20 seconden op één been staan.

25 minuten gezond lunchen is gelijk aan $\frac{1}{4}$ deel van 100 minuten gezond lunchen.

$\frac{1}{2}$ uur skaten is gelijk aan 30 minuten skaten.

40 seconden sinaasappelen persen is gelijk aan $\frac{2}{3}$ minuut sinaasappelen persen.

2 Broodje Biet

Dit zijn de ingrediënten voor 2 personen.
Wat heb je nodig voor 5 personen?
Reken het uit en schrijf het op.

Ingrediënten voor 2 personen	*Ingrediënten voor 5 personen*
2 uien	5 uien
$\frac{1}{2}$ eetlepel olijfolie	$1\frac{1}{4}$ eetlepel olijfolie
1 eetlepel azijn	$2\frac{1}{2}$ eetlepel azijn
1 gare rode biet	$2\frac{1}{2}$ gare rode biet
2 meergranenbroodjes	5 meergranenbroodjes
2 eetlepels halfvolle yoghurt	5 eetlepels halfvolle yoghurt
40 gram rucola	100 gram rucola
2 plakjes casselerrib of $\frac{1}{2}$ avocado	5 plakjes casselerrib of $1\frac{1}{4}$ avocado
$\frac{1}{2}$ appel	$1\frac{1}{4}$ appel

© Malmberg, 's-Hertogenbosch

MALMBERG

3 De Schijf van Vijf

© Voedingscentrum

34.500 + 15.500 = 50.000

30.000 – 30 = 29.970

78.000 – 200 = 77.800

25.700 + 1.300 = 27.000

15.000 + 1.800 = 16.800

93.000 – 40 = 92.960

46.000 – 120 = 45.880

38.600 + 1.400 = 40.000

86.000 + 1.500 = 87.500

65.000 – 50 = 64.950

© Malmberg, 's-Hertogenbosch

4 Gezond op school

Je krijgt 50% korting op een broodje ei met avocado.

Hoeveel moet je nu betalen? € 1,95

Jij en je vriend hebben zin in een smoothie met frambozen en munt.
Op het tweede glas krijgen jullie 25% korting.

Hoeveel moeten jullie nu samen betalen? € 5,25

Je koopt drie flesjes water en moet € 1,05 betalen.

Hoeveel procent korting heb je gekregen? 50 %

Op een schaaltje yoghurt met muesli krijg je 20 % korting.

Je koopt er vier. Hoeveel moet je nu betalen? € 5,12

© Malmberg, 's-Hertogenbosch

5 Goud of zilver?

In groep 7 en 8 neem je nog je eigen lunch mee. Maar op middelbare scholen is er een schoolkantine. Daar kun je je lunch zelf kiezen en kopen. Het is belangrijk om gezond te eten, ook op school. Scholen waar je gezonde lunches kunt kopen en die het goed doen, krijgen als prijs een zilveren schaal. Scholen die dat nog iets beter doen krijgen een gouden schaal!

Bekijk het staafdiagram en beantwoord de vragen.

a. Hoeveel zilveren schalen kreeg de provincie Zeeland? 20

b. Welke provincie kreeg evenveel gouden als zilveren schalen? Limburg

c. Welke provincies kregen 25 gouden schalen? Drenthe en Groningen

d. Welke provincie kreeg de minste zilveren schalen? Gelderland

© *Voedingscentrum*