

## INLEIDING



Voor een goede vorm en gezondheid is een evenwichtige voeding belangrijk. Maar het is niet altijd gemakkelijk om te weten wat een evenwichtige voeding is! Bij voeding is te veel even slecht als te weinig, en hoeveelheid en kwaliteit moeten hand in hand gaan. De maaltijden moeten gevarieerd zijn, op vaste tijdstippen worden genuttigd en alle levensmiddelen categorieën moeten aanwezig zijn.

Met Nutrimove Parachute Game kunnen verschillende fysieke activiteiten op touw gezet worden waarbij de kinderen beter kennis maken met de voedingsgroepen en zich bewust worden van de belangrijkheid van gezonde voeding.

## SAMENWERKINGSSPELLEN



**1)** De kinderen houden allemaal de parachute vast. De spelleider legt een graanzakje (bean bag) met de zijde met daarop het levensmiddel naar onderen in het midden van de parachute. De kinderen moeten er dan in slagen om het om te draaien en zo het levensmiddel dat erop staat te ontdekken, waarna ze het in het overeenstemmende zakje moeten gooien.

Bijkomende moeilijkheid: er worden meerdere graanzakjes tegelijkertijd op de parachute gelegd en de tijd is beperkt.

**2)** De kinderen houden allemaal de parachute vast. Aan de hand van graanzakjes moet voor één persoon een evenwichtige maaltijd worden samengesteld. De spelleider roept hardop één van de maaltijden van de dag (ontbijt, middagmaal, vieruurtje, avondmaal) voor één persoon af.

Daarna legt hij graanzakjes met de zijde met daarop het levensmiddel naar onderen in het midden van de parachute. De kinderen moeten er dan in slagen om ze om te draaien en zo de levensmiddelen die erop staan te ontdekken, waarna ze ze in de overeenstemmende zakken moeten gooien.

Maar let erop dat de voeding evenwichtig is. Er zijn waarschijnlijk te veel graanzakjes die je dan van de parachute moet halen !

*Voorbeeld :* De spelleider roept 'middagmaal' af voor één persoon. Op de parachute liggen er onder andere twee graanzakjes met daarop vis en vlees, dus dat betekent dat er één te veel is voor één iemand! Je moet er dus eentje houden dat dan in het overeenstemmende zakje moet worden gegooid en het andere moet van de parachute worden geworpen.

## COMPETITIE SPELLEN

ACTIVITEIT 1 :



ACTIVITEIT 4 :



ACTIVITEIT 8 :



**1)** De parachute wordt op de grond geplaatst en de graanzakjes zijn gelijkmatig verdeeld over de verschillende zakjes, maar dat wil niet zeggen dat ze daarom in de juiste categorie zijn ingedeeld. Vorm twee teams die allebei op gelijke afstand van de parachute moeten gaan staan.

De spelleider roept dan een levensmiddelen categorie af en één speler van elk team moet dan in de zakjes van de parachute een graanzakje zoeken dat hiermee overeenstemt.

De eerste die een zakje meebrengt, scoort één punt voor zijn team.

**2)** De groep wordt opgesplitst in twee teams die elk aan weerskanten van de parachute plaatsnemen en deze vasthouden.

De spelleider legt graanzakjes met de zijde met daarop het levensmiddel naar onderen in het midden van de parachute. Daarna roept hij een levensmiddel af dat op één van deze graanzakjes staat. De twee teams proberen het zakje naar hun kant te laten glijden en te pakken.

Het aantal speelrondes wordt vastgelegd. Op het einde daarvan heeft het team dat het meeste graanzakjes heeft verzameld, gewonnen.

**3)** De groep wordt opgesplitst in twee teams die elk aan weerskanten van de parachute plaatsnemen en deze vasthouden.

De spelleider legt graanzakjes met de zijde met daarop het levensmiddel naar boven in het midden van de parachute. Daarna probeert team A bij het sein de graanzakjes in de overeenstemmende zakjes te gooien, terwijl team B probeert dat te verhinderen door met de parachute te bewegen. Daarna worden de rollen omgekeerd.

Het aantal speelrondes wordt vastgelegd. Op het einde daarvan heeft het team dat het meeste graanzakjes in de juiste zakjes heeft gegooid, gewonnen.

**4)** De spelers spelen elk afzonderlijk. Elke speler heeft een graanzakje dat hij niet aan de anderen toont. Ze lopen allemaal in wijzerzin rond een cirkelvormig gebied dat op de grond is afgebakend en mogen alleen stoppen als de spelleider hiertoe het sein geeft.

De parachute ligt plat op de grond op zo'n 10 meter van het desbetreffende gebied.

De spelleider roept dan een levensmiddelen categorie af en alle spelers die een graanzakje van deze categorie hebben, proberen dat dan te gooien in het overeenstemmende zakje van de parachute. Maar zolang ze de parachute niet met de hand hebben aangeraakt, kunnen ze door de andere spelers (die geen graanzakje van de desbetreffende categorie hebben) worden gepakt, waardoor ze moeten stoppen. Maar

dat betekent niet dat deze spelers van het spel zijn uitgesloten.

Vanaf de volgende speelronde kunnen ze opnieuw hun kans wagen als de spelleider hun categorie aanduidt.

*Varianten :*

De spelleider roept een maaltijd af en de spelers met een graanzakje waarop een levensmiddel staat dat deel uitmaakt van deze maaltijd proberen het in het overeenstemmende zakje te gooien.

De spelleider roept een levensmiddel af en de speler die zo'n zakje heeft, speelt alleen en probeert tot aan de parachute te geraken.

**5)** De parachute wordt plat op de grond gelegd. Vorm twee of meer teams, naargelang van het aantal kinderen. Verzamel en leg alle graanzakjes met de afbeelding van het levensmiddel naar onderen op de parachute.

Als de spelleider het sein geeft, gaat één kind van elk team een graanzakje halen en moeten de teamgenoten raden welk levensmiddel er op het zakje staat. De kinderen mogen zoveel vragen stellen en zoveel antwoorden geven als ze willen. Als het goede antwoord is gegeven, moet het kind dat het graanzakje heeft het in het overeenstemmende zakje op de parachute gaan gooien.

Het aantal graanzakjes dat door elk team in het juiste zakje is geplaatst, wordt opgeteld voor het klassement.

**6)** De parachute wordt plat op de grond gelegd. De kinderen lopen er vlug rond. Als de spelleider een kleur afroept dat overeenstemt met één van de zakken op de parachute, dan heeft de speler die er het dichtste bij staat 5 seconden om een levensmiddel op te noemen dat met die categorie overeenstemt.

Als hij zich vergist, dan neemt hij de plaats van de spelleider in en zo verder.

*Voorbeeld :* De spelleider roept 'groen' af. De speler die het dichtste bij de groene zak staat, moet een groente opnoemen.

**7)** De groep wordt in twee teams verdeeld die elk op zo'n 5 meter van de parachute staan. De graanzakjes worden verdeeld onder de twee teams. Als de spelleider een levensmiddelen categorie afroept, dan moet een speler een graanzakje pakken met daarop een levensmiddel dat met de categorie overeenstemt.

Daarna draait alles rond behendigheid: het graanzakje moet worden gegooid in het zakje met de categorie die werd afgeroepen of het moet er zo dicht mogelijk bij liggen. Beide deelnemers spelen elk om beurten en mogen elk één keer gooien.

Er kunnen meerdere spelers van elk team tegelijkertijd spelen door bijvoorbeeld terzelfder tijd meerdere levensmiddelen categorieën af te roepen.

**8)** De kinderen worden verdeeld in twee teams. Eén team (team A) houdt de parachute vast en het andere team staat op een afstand van zo'n tien meter (team B).

Team A heeft voor zich een hoopje graanzakken liggen.

Binnen de toegestane tijd moet worden ontdekt waaruit de bereide levensmiddelen die door de spelleider worden genoemd bestaan (deegwaren = granen, frietjes = aardappelen, enz.). Daarna gooit een speler het gekozen graanzakje in het overeenstemmende zakje waarbij hij achter de grenslijn blijft.

Maar de spelers van team A lopen rond met de parachute zodat het voor de tegenstander die moet gooien moeilijker wordt. Deze speler mag zich verplaatsen zoals hij wil, maar hij mag de parachute niet aanraken.