



ACTIEVE SPELLETJES

gebaseerd op de voedingsdriehoek



MEMORY 6-12 JAAR

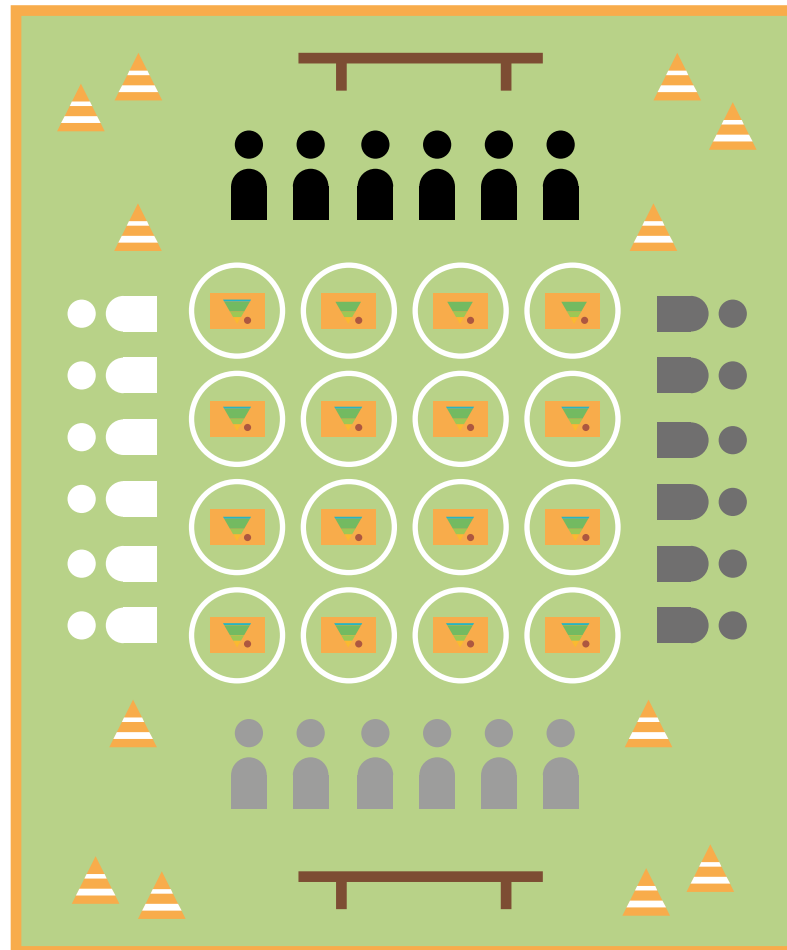
DOEL VAN HET SPEL

De spelers moeten uit alle voedingsmiddelenkaartjes 2 dezelfde kaartjes vinden en die vervolgens op de juiste plaats in de lege voedingsdriehoek leggen. De teams mogen hiervoor om de beurt twee kaartjes kiezen. Teams verdienen punten als ze twee dezelfde kaartjes vinden en ook als ze de voedingsmiddelen op de juiste plek in de voedingsdriehoek leggen. Het team met de meeste punten, wint het spel.

WAT HEB JE NODIG?

- kaartjes met voedingsmiddelen erop (telkens 2 dezelfde kaartjes)
 - Voor kinderen van 6-8 jaar: kaartjes met de kleur van de zone in de voedingsdriehoek
 - Voor kinderen 9-12 jaar: kaartjes zonder de kleur van de zone in de voedingsdriehoek
- 1 groot doek of affiche(s) met de lege voedingsdriehoek erop
- evenveel potjes/hoepels als het aantal kaarten waarmee je speelt
- benodigdheden naar keuze om basisoefeningen te doen om op te warmen, bv.: kegels, bank, ballen ...

SPELVERLOOP

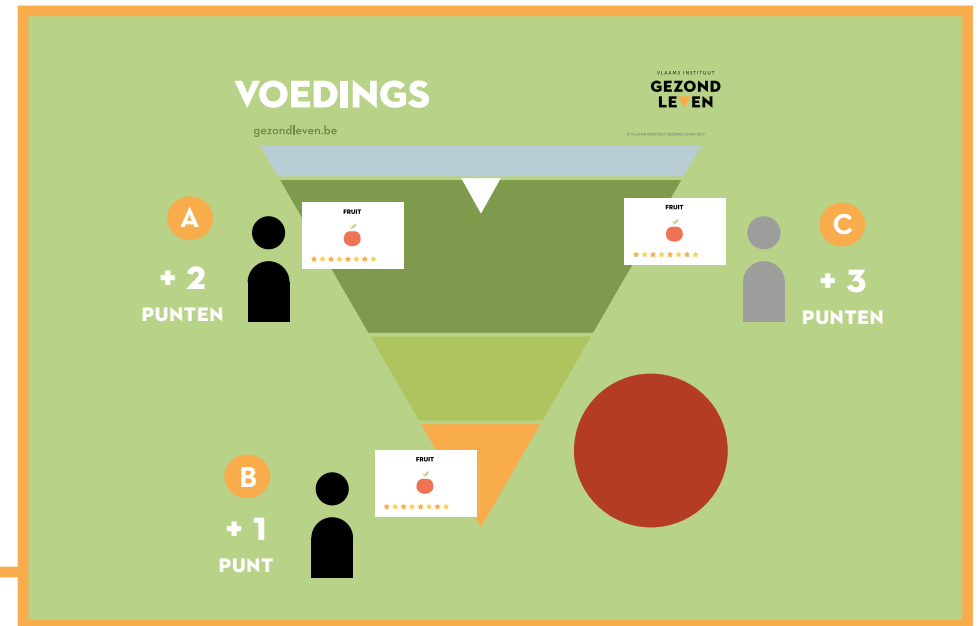
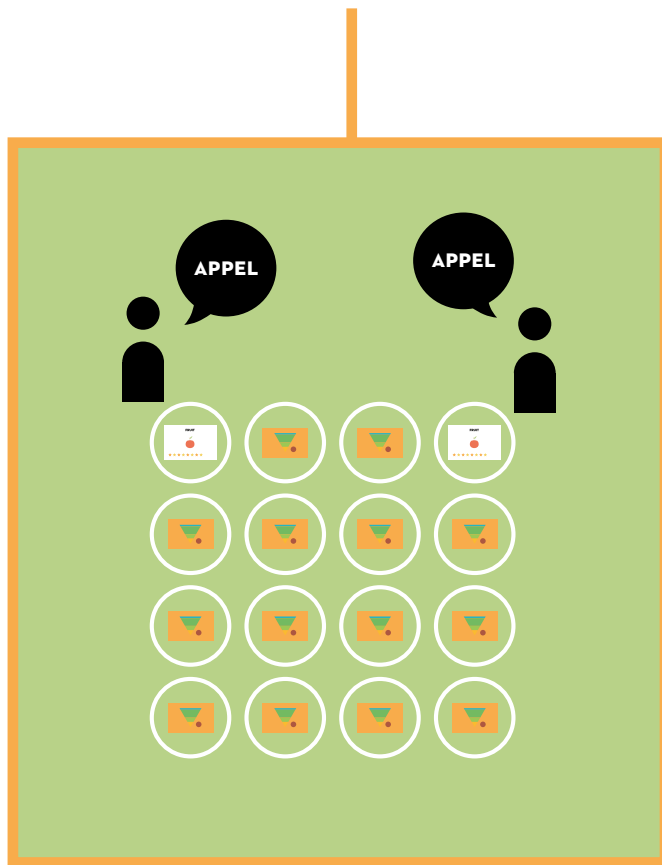


1 spelopstelling

- Verdeel de groep in **2 tot 4 teams** (max. 6 kinderen per team).
- Leg alle kaarten omgekeerd op de grond, met een potje erop/hoepel errond. Zo zijn de kaarten meer zichtbaar en is het voor de kinderen makkelijker om zich te oriënteren. Hoeveel kaarten je legt, hangt af van de grootte van het speelterrein. Hoe meer kaarten je legt, hoe moeilijker je het spel maakt.
- Elk team staat aan één kant van het speelveld (bij 2 teams staan ze tegenover elkaar, bij 4 teams staat er aan elke kant van het speelveld één team).

2 teamleden kiezen elk een kaart

- Elk team mag om de beurt 2 van zijn spelers naar een kaart laten lopen. Deze 2 kinderen kiezen elk een kaart, bekijken die, laten die kaart zien aan alle teams en zeggen luidop wat erop staat.
- Als het 2 verschillende kaarten zijn, leggen de spelers de kaarten gewoon terug.



3 als het 2 dezelfde kaarten zijn dan mogen die op de juiste plaats in de voedingsdriehoek gelegd worden

- Als het 2 dezelfde kaarten zijn, mogen de 2 spelers deze kaarten meenemen naar het doek van de voedingsdriehoek. De kinderen moeten de kaarten dan op de juiste plaats in de voedingsdriehoek leggen.
 - A Als dat lukt, krijgt het team **2 punten**.
 - B Als ze de kaarten niet op de juiste plaats in de voedingsdriehoek leggen (één poging), krijgen ze **1 punt**. Dit team laat de twee kaarten dan naast de voedingsdriehoek liggen.
 - C Het volgende team dat een paar vindt, krijgt de kans om ook de kaarten van het vorige team op de juiste plaats in de voedingsdriehoek te leggen. Als de teamleden de 2 paren op de juiste plaats leggen, krijgt hun team **3 punten**.

4 oefeningen voor teams die niet aan de beurt zijn

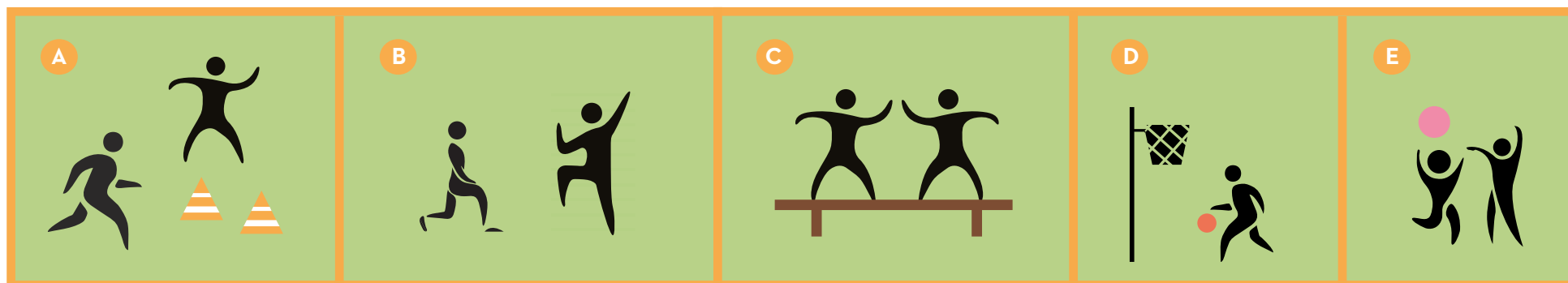
Vermeld duidelijk dat de kinderen ook naar het spel moeten kijken tijdens de oefeningen. Zo zien ze de kaarten die de andere teams trekken. Als trainer kan je zelf de oefening kiezen. Dat kunnen basisoefeningen om op te warmen zijn of ook sportspecifieke oefeningen. Enkele voorbeelden:

BASIS 6-9 JAAR

- A** Er staan 2 kegels bij elk team. De kinderen kunnen rond deze kegels joggen, hielen tegen zitvlak tikken, skippings, sprongetjes, bijtrekpassen doen ...
- B** Oefeningen zoals plank, lunges, squats, push-ups, sit-ups, hangen aan een sportraam met gebogen armen (houden), hangen aan een sportraam (rug tegen sportraam) en knieën gebogen omhoog brengen ...
- C** Er staat een bank bij elk team. De kinderen kunnen hierop oefeningen uitvoeren: haasje-over, op en af springen over de lengte van de bank, allemaal langs elkaar staan en starten met 1 voet op de bank en 1 voet op de grond, en vervolgens springen van de ene voet op de bank naar de andere voet op de bank.

SPORTSPECIFIEK 9-12 JAAR

- D** Basisoefeningen basketbal zoals: dribbelen met een basketbal (gaan zitten en rechtstaan, tussen de benen dribbelen ...), naar de dichtstbijzijnde ring dribbelen en een lay-up uitvoeren (andere kinderen blijven naar het spel kijken), shot uitvoeren ...
- E** Basisoefeningen volleybal zoals: in een cirkel toetsen of onderhands spelen naar elkaar (bal moet in de lucht blijven), slaan vanuit stand naar elkaar (bal botst op de grond) ...



LEVEND STRATEGO

8-16 JAAR

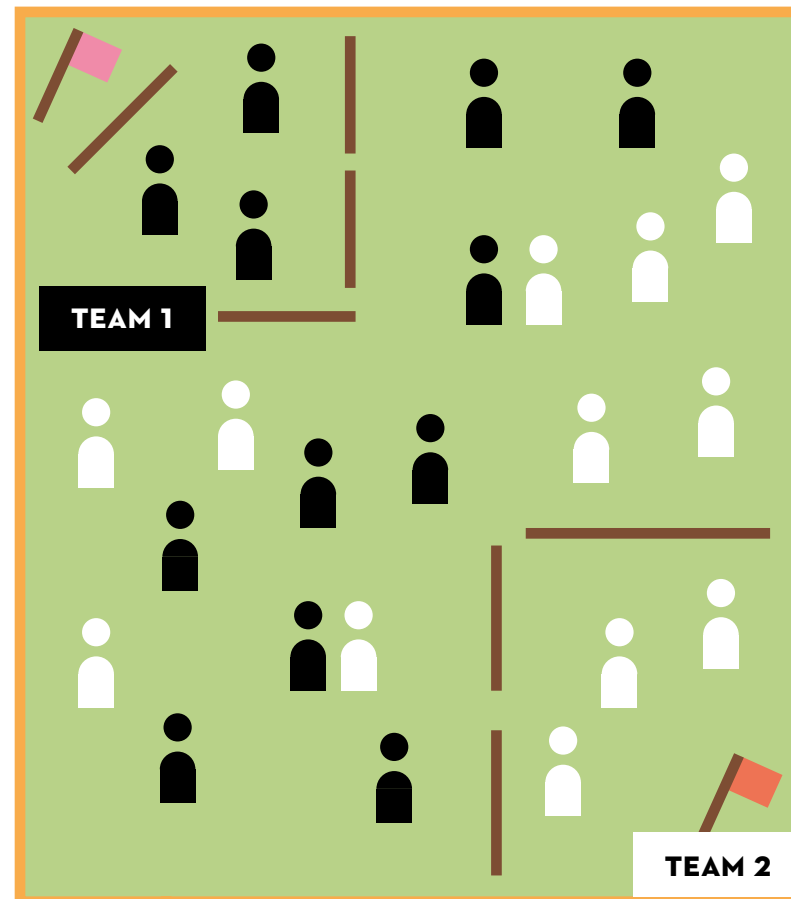
DOEL VAN HET SPEL

Er zijn twee teams met elk een kamp en teamvlag. Elk team probeert de vlag van het andere team te stelen en naar hun eigen kamp te brengen. Daarnaast probeert elk team ook een zo gezond mogelijke voedingsdriehoek te bouwen. Dat doen ze door rangkaarten die hoog in de driehoek scoren te verzamelen, door elkaar aan te tikken.

WAT HEB JE NODIG?

- kaartjes met voedingsmiddelen erop. 1 team krijgt de gekleurde kaartjes, het andere team de neutrale kaartjes.
- 2 vlaggen (bijvoorbeeld 2 hesjes in 2 verschillende kleuren)
- 2 posters van de voedingsdriehoek
- hesjes in 2 verschillende kleuren (andere dan de 2 vlaggen)

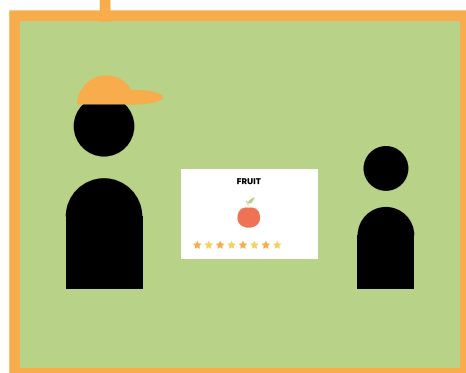
SPELVERLOOP



1 spelopstelling

- Splits de groep op in **2 teams**.
- Elk team kiest een 'kamp'. De kampen zijn best ver genoeg van elkaar verwijderd. In hun kamp verstopt het team hun vlag, minimaal 1 en maximaal 2 meter boven de grond. Bij voorkeur speel je dit spel buiten. In een sporthal kan bijvoorbeeld 1 team een kamp maken in de opbergruimte van het materiaal. Het andere team kan aan de hand van plinten en ander materiaal een kamp bouwen aan de andere kant van de sporthal. Het kamp moet duidelijk afgebakend worden.

2 elke speler krijgt willekeurig een kaartje van een van de trainers



Op dat kaartje staat een rang. De kaartjes met de hoogste rang (de meeste sterren) zijn het waardevolst. De kinderen moeten zich strategisch opstellen: met welke kaarten gaan ze het eigen kamp laten verdedigen en met welke kaarten gaan ze het andere team laten aanvallen? Kies binnen de verschillende groepen het aantal kaartjes dat nodig is per team.

Spelvariant bij weinig tijd

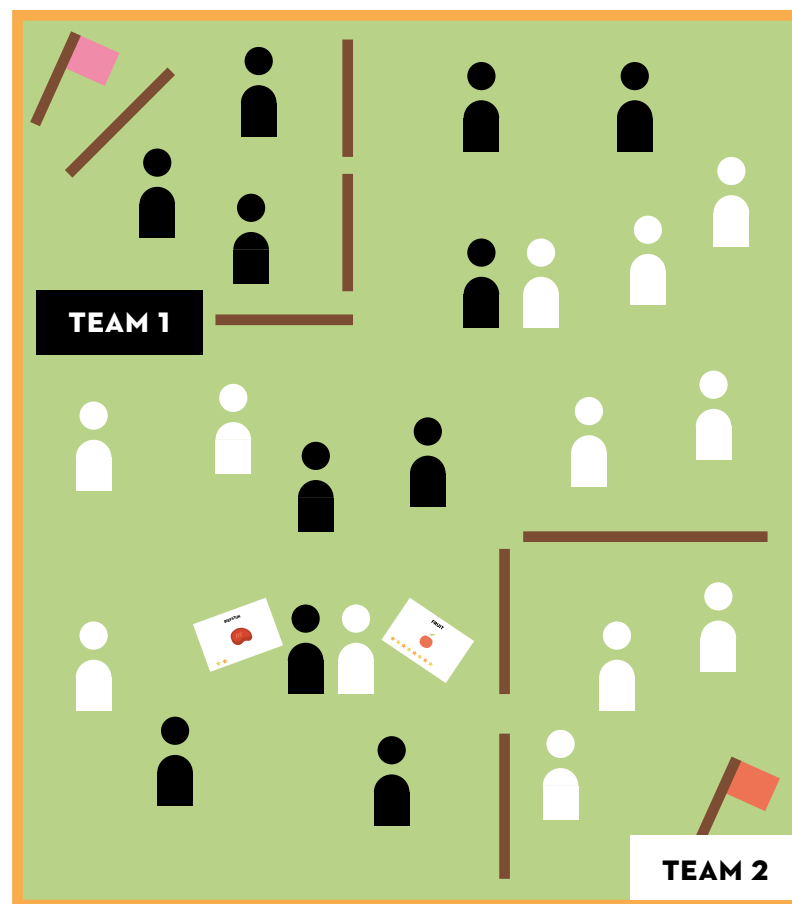
Het doel is dan zoveel mogelijk kaartjes met gezonde voedingsmiddelen te verzamelen. Het spel eindigt wanneer de trainer dit aangeeft (bv. na 15 min.). De trainer telt van beide teams de gezonde kaartjes (niet die uit de rode bol). Het team dat de meeste gezonde kaartjes heeft, wint het spel.

AANTAL KAARTEN PER TEAM

AANTAL	GROEP	RANG
1	WATER	★★★★★★★★
4	KOFFIE EN THEE	★★★★★★★★
4	GROENTEN EN FRUIT	★★★★★★★★
2	VOLKOREN GRAANPRODUCTEN	★★★★★★
4	PEULVRUCHTEN, VLEESVERVANGERS	★★★★★★
4	OLIE EN MARGARINE, NOTEN, ZADEN EN PITTEN	★★★★★
6	VIS EN MELKPRODUCTEN	★★★★
6	KAAS, EIEREN, GEVOGELTE	★★★
12	BOTER EN ROOD VLEES	★★
12	RODE BOL: KOEKEN, CHIPS, SUIKERRIJ- KE DRANKEN, GEFRITUURDE VOEDINGSMIDDELEN, ROOMIJS, CHARCUTERIE ...	★

3 verover de vlag

- Het doel van het spel is dat de teams de **vlag van het andere team stelen en die naar hun eigen kamp brengen**. De enige manier om de vlag te veroveren is het kamp van de tegenstander binnen te dringen en de vlag te zoeken. Wanneer de vlag van team 2 gevonden is door team 1, dan moet die vlag door iemand van team 1 meegenomen worden naar het eigen kamp. Enkel de persoon met de kaart water, mag de vlag niet veroveren. Dit omdat deze kaart van alle andere kaarten wint. Wanneer de veroverde vlag tot het andere kamp geraakt, stopt het spel. Bijvoorbeeld wanneer team 1 de vlag van team 2 tot hun eigen kamp (team 1) kan brengen, winnen zij het spel.
- Team 2 kan zijn **eigen vlag terugveroveren door de persoon (van team 1) die de vlag vastheeft te tikken**. Die persoon moet dan de vlag laten vallen op de plaats waar hij/zij getikt is. Het team dat het snelst de vlag kan oprapen, kan dan de vlag naar zijn eigen kamp (terug) proberen te brengen. Er mag niet gevochten worden om de vlag.



Uitbreidingen (vanaf 10 jaar)

- De kinderen mogen hun kaarten omruilen binnen hun team. Zo creëren ze verwarring bij de tegenstander.
- Enkel personen met een gezondere kaart (niet uit de rode bol), kunnen de persoon die de vlag gepikt heeft, tikken.

- De spelers proberen elkaar te tikken. **Als een speler een andere speler tikt, moeten ze beiden hun kaart en dus rang laten zien.**
 - De 'meest gezonde' kaart, met de hoogste rang (de meeste sterretjes), wint. De winnaar krijgt het kaartje van de verliezer.
 - Bij gelijke rangen gebeurt er niets en kunnen ze weer verder op jacht. Ze weten dan wel van elkaar welk kaartje - welke rang dus - ze hebben en kunnen dit doorgeven aan de rest van hun team.
 - De kaart water wint van alle andere kaarten. Om die reden mag de persoon met de kaart water niet de vlag veroveren.
- In hun eigen kamp kunnen de spelers niet getikt worden.
- Maximaal één derde van de spelers mag in het kamp blijven om hun vlag te verdedigen. Wanneer een teamgenoot vlug een kaart komt brengen of een nieuwe kaart komt halen, mogen er voor een korte periode meer spelers in het kamp zijn.

LEVEND STRATEGO

6-8 JAAR

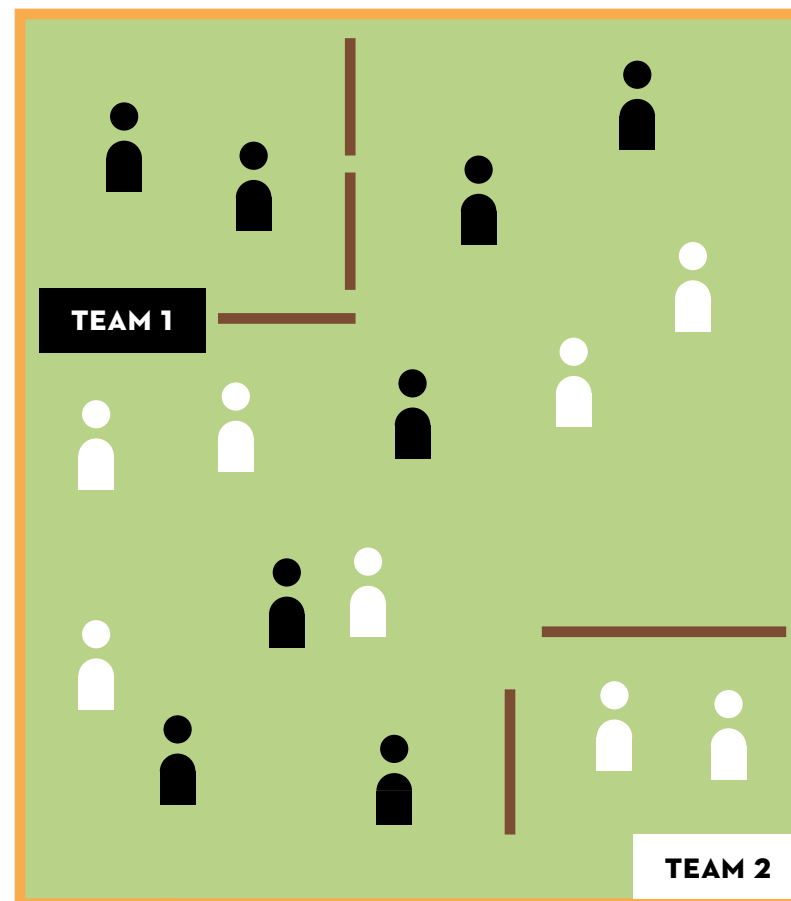
DOEL VAN HET SPEL

Het doel van het spel is om zo snel mogelijk alle kaartjes van de voedingsdriehoek te bemachtigen. De trainer spreekt op voorhand af hoeveel kaartjes er gewonnen moeten worden.

WAT HEB JE NODIG?

- Kaartjes met voedingsmiddelen erop
- een fluitje
- hesjes/linten in 2 verschillende kleuren

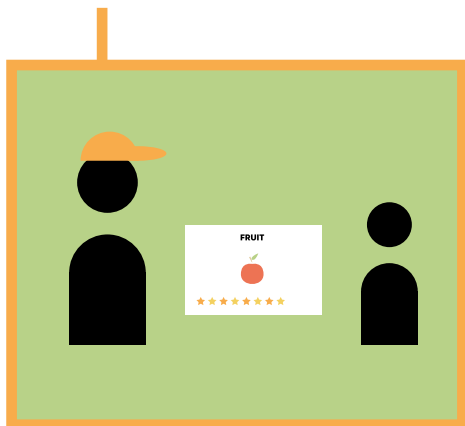
SPELVERLOOP



1 spelopstelling

- Verdeel de groep in **2 teams** (max. 8 kinderen per team) en geef elk team een hesje of lint in een bepaalde kleur.
- Elk team kiest een plaats om zijn kamp op te stellen. Het kamp moet duidelijk afgebakend worden. In het kamp zijn de kinderen veilig en kunnen ze niet getikt worden. Er mogen telkens maar 3 kinderen in het eigen kamp aanwezig zijn.

2 elke speler krijgt willekeurig een kaartje van een van de trainers



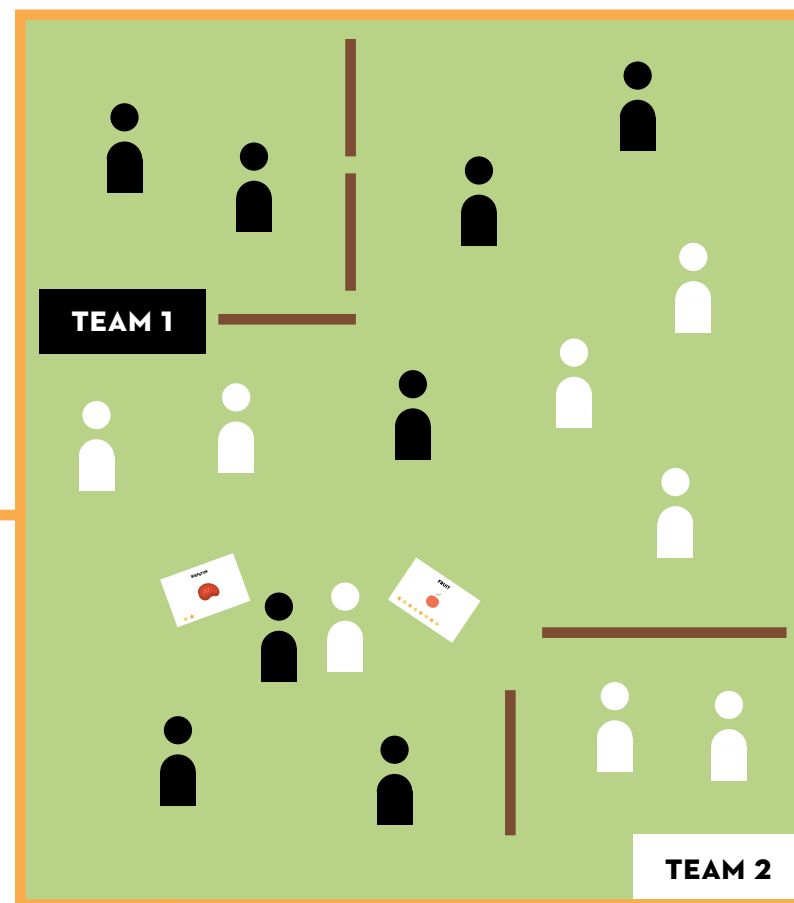
De trainer spreekt op voorhand af hoeveel kaartjes uit de voedingsdriehoek de teams moeten verzamelen om te kunnen winnen én hoeveel kaartjes de teams maximaal uit de rode bol mogen hebben.

Bijvoorbeeld:

- o 12 kaartjes uit de voedingsdriehoek
- o max. 2 kaartjes uit de rode bol

3 een speler die getikt wordt door een andere speler moet het kaartje afgeven

Vervolgens kan deze speler een nieuw kaartje halen bij de trainer. De bedoeling van het spel is om zo snel mogelijk het afgesproken aantal gezonde voedingsmiddelen en zo weinig mogelijk voedingsmiddelen uit de rode bol te verzamelen.





4 opdrachten uitvoeren om kaartjes uit de rode bol kwijt te geraken



De kinderen kunnen de kaartjes uit de rode bol kwijtraken door bij de trainer een opdracht uit te voeren. Wanneer ze de opdracht goed hebben uitgevoerd, krijgen ze een nieuw kaartje van de trainer.

Bijvoorbeeld:

- o 5 keer springen met hoge knieën
- o 3 sit-ups
- o 3 rondjes lopen rond 2 kegels
- o ...

Uitbreiding

- Plaats tussen de verschillende kampen eventueel nog wat materiaal. Wanneer de kinderen op dit materiaal (plint/bank) staan en de grond niet raken, kunnen ze niet getikt worden.
- Maak het doel specifiek, bijvoorbeeld: 15 kaartjes uit de voedingsdriehoek, waarvan er zeker: 4 uit de donkergroene groep, 3 uit de lichtgroene groep en maximaal 3 uit de rode groep mogen komen.

DRIEHOEK- COMPETITIE

6-12 JAAR

DOEL VAN HET SPEL

Met een groep van minimaal 16 deelnemers kan er in teams per 2 gespeeld worden. Bij minder dan 16 deelnemers, speelt iedere speler individueel. De spelers moeten een zo hoog mogelijk plaatsje op de voedingsdriehoek proberen te veroveren. De voedingsdriehoek is in dit spel zoals een ladder: hoe hoger je geraakt, hoe beter. Om hogerop te geraken moeten teams andere teams die max. 1 trapje hoger staan uitdagen. Het team dat aan het einde van het spel op de hoogste plaats staat, wint.

WAT HEB JE NODIG?

- kaartjes met voedingsmiddelen erop
- balpen en papier
- doek met lege voedingsdriehoek
- materiaal voor de oefeningen
bv.: matjes, kegels, banken,..

SPELVERLOOP



1 spelopstelling

- Teams:
 - **16 kinderen of meer** -> verdeel de kinderen in **groepjes van twee**.
 - **Minder dan 16 kinderen** -> laat de kinderen **individueel** spelen.
- Ieder individu/team trekt in het begin een kaartje met een voedingsmiddel op. De kaart die het individu/team trekt, bepaalt waar ze op de 'voedingsdriehoek' (ladder) mogen starten. Bijvoorbeeld:
 - Als een groepje een appel trekt, dan leggen ze het papiertje waarop hun namen staan in de donkergroene zone bij de appel.
 - Trekt een groepje een koek, dan starten ze in de rode bol.
 - De kinderen leggen het papiertje met hun namen op de juiste plaats in de voedingsdriehoek. Zo krijgen alle papiertjes waar de namen van de teams op staan een plaats in de lege voedingsdriehoek. De kinderen houden het kaartje met het voedingsmiddel bij.

2 de teams dagen elkaar uit

- Individuen/teams mogen elkaar nu uitdagen, ze kiezen zelf wie. Ze kunnen alleen individuen/teams uitdagen die maximaal 1 stap hoger in de voedingsdriehoek staan, of uitgedaagd worden door een individu/team die maximaal 1 stap lager in de voedingsdriehoek staan.

o 6-8 jaar:

Heb je in de vorige ronde een ander team uitgedaagd, dan mag nu een ander individu/team jouw team uitdagen. De volgende ronde mag jouw team terug uitdagen. De trainer beslist welke individu/team het eerst een ander individu/team mag uitdagen.

o 9-12 jaar:

Alle individuen/teams mogen zelfstandig een ander individu/team uitdagen. Daagt een ander individu/team jouw individu/team uit, dan moet je de uitdaging aangaan. De volgende ronde moet je sneller zijn om een ander team uit te dagen. Ook hier geldt de regel dat het individu/team dat uitgedaagd wordt, maar maximaal 1 stap hoger in de voedingsdriehoek mag staan.



- De positie van het individu/team kan op 2 manieren bepaald worden. Leg op voorhand vast of je volgens de kleur of sterretjes speelt.

o Op basis van de **kleur van de**

groep: ideaal voor jongere spelers of een klein aantal spelers. Een groep die een kaartje uit de lichtgroene zone heeft, kan bijvoorbeeld enkel een individu/team uit de donkergroene zone uitdagen.

- o Op basis van het **aantal sterretjes** dat het team heeft: perfect voor iets oudere spelers of grotere groepen (groepen > 40 kinderen). Een individu/team met een kaartje met kip (***) sterretjes) kan een individu/team met een kaartje met vis (****sterretjes) uitdagen.



3 opdrachten doen bij de trainer



- De teams die elkaar uitdagen, gaan samen naar de trainer. De trainer geeft de teams een opdracht.
 - Bij **jongere kinderen (6-8 jaar)** voeren alle groepjes dezelfde opdracht uit, binnen een bepaalde tijd. Er wordt op voorhand afgesproken hoeveel tijd ze hebben voor een opdracht: bijvoorbeeld 1 minuut.
 - **Oudere kinderen (9-12 jaar)** kunnen per 2 teams een andere opdracht doen. Ze moeten dan zelf de opdracht timen en zelfstandig uitvoeren. De duur van een opdracht is steeds 1 minuut.
- Na elke opdracht gaan alle teams naar de trainer om te melden wie de winnaar is.

4 de winnaar komt op de hoogste plaats te staan in de driehoek

- De winnaar komt op de hoogste plaats te staan in de driehoek. Bijvoorbeeld: stel dat groep A in de rode bol stond en groep B in de oranje zone:
 - Als groep A wint, komt die in de oranje zone te staan en groep B in de rode bol.
 - Als groep B wint, dan blijft die staan in de oranje zone, en groep A in de rode bol.
- Zo moeten de teams tegen elkaar strijden om op de hoogste plaats op de voedingsdriehoek terecht te komen.
- Het spel eindigt wanneer de trainer fluit en aangeeft dat de op voorhand afgesproken tijd om is.

Voorbeelden van oefeningen

BASIS

6-9 JAAR

Binnen de tijd zoveel mogelijk:

- rondjes rond 2 kegels lopen
- sit-ups doen
- push-ups doen
- blijven hangen aan een baar
- keren op en af een bank springen
- keren een bal naar elkaar passen, zonder dat het andere team de bal afpakt

Binnen de tijd zo weinig mogelijk:

- stoppen met touwtjespringen
- stoppen met hoelahoepen
- een ballon laten vallen
- ...

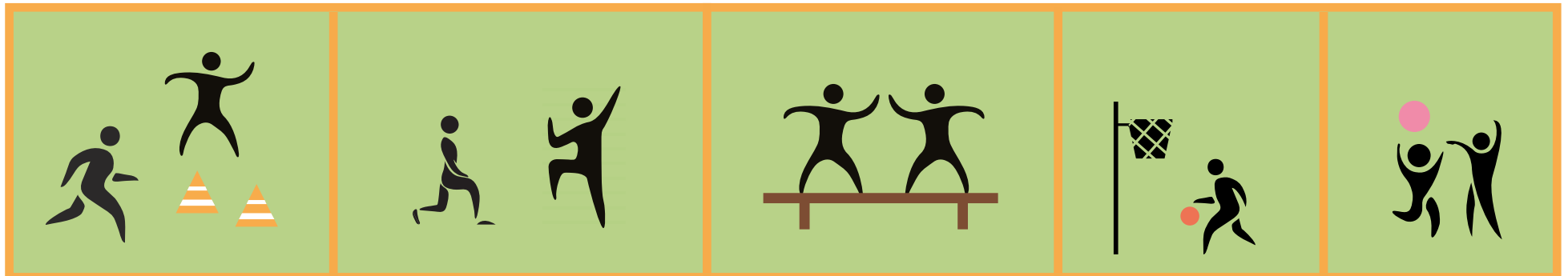
SPORTSPECIFIEK

9-12 JAAR

Binnen de tijd zo weinig mogelijk stoppen met dribbelen

Binnen de tijd zoveel mogelijk

- kunnen scoren met een shot
- kunnen scoren met een lay-up
- kunnen opslaan (volleybal/tennis/badminton ...) en de bal mikken in een hoepel
- onderhands spelen tegen een muur met een bal, zonder dat de bal valt
- sprongaanvallen over het net uitvoeren, waarbij er gescoord wordt op het andere veld (vanaf 12 jaar)



ACTIEVE SPELLETJES

gebaseerd op de voedingsdriehoek

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven met steun van de Vlaamse overheid.

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2020, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

www.gezondleven.be