

Het Nationaal Schoolontbijt



Handleiding bij de animatiefilm en verwerkingsopdrachten voor groep 1-2

HANDLEIDING BIJ DE ANIMATIEFILM

Werkwijze

De animatiefilm bestaat uit drie delen. Ieder deel sluit af met een vraag. Zet het beeld stil en bespreek de vraag met de leerlingen. Bij iedere vraag hoort een korte verwerkingsoefening. Download en kopieer de verwerkingsopdrachten. Laat deze maken nadat u de vraag besproken heeft. Wilt u na de animatiefilm verder werken aan de materie, dan kunt u bij iedere vraag ook een verdiepingsoopdracht laten maken. Deze opdrachten vergen wat meer tijd. De beschrijving van de verdiepingsoopdrachten vindt u bij de opdracht zelf.

Het filmpje is een bijdrage van de Hartstichting aan het lesmateriaal van Het Nationaal Schoolontbijt.

Tijdens de les: Ontbijt jij elke dag?

Bekijk met de leerlingen de animatiefilm. Zet de film stop als de vraag 'Ontbijt jij elke dag?' in beeld komt. Bespreek de vraag met de leerlingen.

Bespreking 'Ontbijt jij elke dag?'

Vraag aan de leerlingen of zij weten wat een ontbijt is. (De eerste maaltijd van de dag.) Vraag wie er ontbeten heeft vanmorgen. Wie heeft niet ontbeten? Hoe komt dat? Komt dat vaker voor? Zitten de leerlingen aan tafel als zij ontbijten? Wie ontbijten er dan ook? Vertel dat het ontbijt heel belangrijk is. Zonder ontbijt kun je minder goed denken, spelen en werken. Ontbijten is bovendien erg gezellig en leuk als je het samen doet.

Verwerkingsopdracht 'Ontbijt jij elke dag?'

Bij deze opdracht leren de leerlingen dat ontbijten een onderdeel is van het ochtendritme. U kunt voor de jongste leerlingen de plaatjes vergroten, uitknippen en plastificeren, zodat u ze vaker kunt gebruiken. De oudere leerlingen kunnen de opdracht op het blad maken. Ze geven de volgorde in de situaties aan door het aantal stippen te kleuren.

Situatie 1 krijgt 1 stip, situatie 2, 2 stippen, enz.

Bespreek met de leerling wat je doet als je 's morgen wakker wordt. Verwijs naar het poppetje in de film. Wat is de goede volgorde van de plaatjes? Laat ze de opdracht maken op het blad of laat ze plaatjes in de juiste volgorde leggen.

Tijdens de les: Ontbijt jij gezond?

Bekijk met de leerlingen het volgende deel van de animatiefilm. Zet de film stop als de vraag 'Ontbijt jij gezond?' in beeld komt. Bespreek de vraag met de leerlingen.

Bespreking 'Ontbijt jij gezond?'

Vraag aan de leerlingen wat zij vanmorgen gegeten hebben bij hun ontbijt. Wie eet er bruin brood en wie wit? Wat eten de leerlingen op het brood? Eten ze ook wel eens fruit tijdens het ontbijt? Wat vinden ze heel lekker? Wat is heel gezond? Vertel dat je chocoladehagel en chocoladepasta niet elke dag moet eten. Maar elke dag bruin volkorenbrood is heel goed, want dan krijg je geen buikpijn en kun je goed poepen.

Verwerkingsopdracht 'Ontbijt jij gezond?'

Bij deze opdracht leren de leerlingen welke ontbijtproducten gezond zijn. Laat de leerlingen de plaatjes kleuren van die producten die ze vanmorgen gegeten en gedronken hebben. Ook trekken ze een lijn van die plaatjes naar het bord. Hebben ze iets heel anders gegeten dan mogen ze dat op het bord tekenen. Leerlingen die niet ontbeten hebben, mogen kleuren en tekenen wat ze graag als ontbijt zouden willen. Bespreek daarna wat er bij een gezond ontbijt hoort.

Kijk voor informatie over een gezond ontbijt in de algemene handleiding met achtergrondinformatie.

Tijdens de les: Beweeg jij genoeg?

Bekijk met de leerlingen het volgende deel van de animatiefilm. Zet de film stop als de vraag 'Beweeg jij genoeg?' in beeld komt. Bespreek de vraag met de leerlingen.

Bespreking 'Beweeg jij genoeg?'

Als je goed hebt ontbeten kun je goed bewegen en werken. Vraag aan de leerlingen wat bewegen is. Laat ze bewegen en vertellen wat er allemaal voor bewegingen zijn. Laat ze springen, lopen, rennen, stampen, dansen, enz. Bespreek wanneer je beweegt. Tijdens gym, maar ook als je naar huis loopt, als je de hond uitlaat of gaat zwemmen. Laat de leerlingen meer situaties vertellen.

Verwerkingsopdracht 'Beweeg jij genoeg?'

Bij deze opdracht leren de leerlingen het verschil tussen bewegen en niet bewegen. Bekijk en bespreek de foto's. Zet een kruis bij de kinderen die bewegen. Om de leerlingen het verschil te laten ervaren tussen bewegen en niet bewegen kunt u een spel doen.

Als u roept 'bewegen' gaan alle leerlingen bewegen. Als u roept 'stop' mogen ze niet meer bewegen, maar zitten of staan ze als een standbeeld. Herhaal dit een aantal keer.

Meer achtergrondinformatie en aanvullend lesmateriaal:

• Schijf van Vijf (Voedingscentrum)

Op www.voedingscentrum.nl vindt u onafhankelijke informatie over gezonde voeding. U leest er bijvoorbeeld meer over gevarieerd eten met de [Schijf van Vijf](#) en u vindt er ook de [Keuzetabel](#), die u als leidraad kunt gebruiken om met de kinderen te bespreken wat bij het ontbijt en andere maaltijden gezonde keuzes zijn.

• Bewegen (JOGG)

Jongeren Op Gezond Gewicht wil kinderen en hun ouders laten zien hoe makkelijk bewegen en sporten kan zijn.

Op www.gratisbewegen.nl vindt u o.a. [beweegtips](#) voor kinderen en een overzicht van [buitenspeelplekken](#).

Op www.eetgroente.nl en www.overopdrinkwater.nl staat nuttige informatie over gezond eten en drinken.

• Gezonde voeding en bewegen (Hartstichting)

De Hartstichting strijdt tegen hart- en vaatziekten. Gezonde voeding en voldoende beweging helpen daarbij.

Op www.hartstichting.nl vindt u meer achtergrondinformatie over [gezond leven](#). U leest er meer over wat [gezonde voeding](#) is en hoe u hart en bloedvaten in conditie houdt met [voldoende beweging](#). De Hartstichting heeft ook leuke [spreekbeurt-pakketten](#) voor uw leerlingen over het hart en gezond leven.

• Spijsvertering (Maag Lever Darm Stichting)

Op www.maagleverdarmstichting.nl is informatie te vinden over de spijsvertering en spijsverteringsziekten. De Maag Lever Darm Stichting biedt speciaal voor kinderen het [Rottige Buiken Boekje](#). In dit boekje vol met leuke illustraties vindt u informatie over de spijsvertering en de mogelijke oorzaken van buikpijn en poepproblemen bij kinderen. Met de [Poepie Ontbijt-poster](#) kunnen kinderen spelenderwijs leren wat een gezond en vezelrijk ontbijt is..

• Glutenintolerantie (Nederlandse Coeliakie Vereniging)

Sommige kinderen worden ziek van gluten, een eiwit dat onder andere in tarwe zit en in producten die daarvan gemaakt zijn, zoals brood en muesli. Op www.glutenvrij.nl vindt u daar meer informatie over. U kunt er een [informatieboekje](#) downloaden en u vindt er de [Glutenvrij Game](#), die u samen met de kinderen kunt spelen.



Dit lesmateriaal komt uit het erkende lespakket voor voeding en bewegen, Lekker Fit! Lekker Fit! heeft de steun van de Hartstichting en NOC*NSF en is een uitgave van Arko Sports Media. Wilt u op school structureel aan de slag met voeding en bewegen? Kijk dan op:

www.gezondeschool.nl  of www.lekkerfitopschool.nl 



heeft de steun van:



jongeren op gezond gewicht

