

Het Nationaal Schoolontbijt



Handleiding bij de animatiefilm en verwerkingsopdrachten voor groep 3-4

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 verdiepingsopdracht laten maken. Deze opdrachten vergen wat meer tijd. De beschrijving van de verdiepingsopdrachten 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 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 met hen? Vertel dat het ontbijt heel belangrijk is. Ontbijten geeft je de energie die je nodig hebt om goed te denken, concentreren, spelen, groeien 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 te kijken naar hun eigen ontbijtgedrag. Laat de leerlingen tekenen op het bord en in de beker wat zij die ochtend hebben gegeten als ontbijt. Leerlingen die niet hebben ontbeten mogen tekenen wat ze graag hadden willen ontbijten.

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. U kunt daarbij de verwerkingsopdracht 'Ontbijt jij elke dag?' gebruiken. 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 gezond? Vertel dat je chocoladehagel en chocoladepasta niet elke dag moet eten. Maar elke dag volkorenbrood is heel goed, want door de stukjes graan en de zaden en pitten in het brood krijg je geen buikpijn en kun je goed poepen.

Verwerkingsopdracht 'Ontbijt jij gezond?'

Bij deze opdracht leren de leerlingen welke ontbijtproducten gezond zijn. Lees met de leerlingen het 'weetje' over gezond ontbijten. Laat de leerlingen daarna de plaat bekijken en doorstrepen wat niet bij een gezond ontbijt hoort. Niet bij een gezond ontbijt horen: patat, chips, snoep, koek, cola, reep chocola, etagère met koek, croissant, hagelslag, pak sap.

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 wie er veel bewegen. Wie zitten er op een sport, zoals gym, zwemmen, judo of ballet? Hoe vaak doen de leerlingen die sport? Wie zitten er niet op een sport? Leg uit dat je niet op een sport hoeft te zitten om veel te bewegen. Bewegen kun je altijd en overal. Laat de leerlingen aangeven wanneer je op een dag beweegt, zoals naar school lopen, fietsen of de trap oplopen.

Verwerkingsopdracht 'Beweeg jij genoeg?'

Bij deze opdracht leren de leerlingen dat het goed is om na een tijd stil te zitten even te gaan bewegen. Doe op school regelmatig met de leerlingen een beweegtussendoortje.

Het bakkersspel kan altijd even tussendoor en hoeft maar vijf minuten te duren.

Speel het spel.

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 [spreekbeut-pakketten](#) voor uw leerlingen over het hart en gezond leven.

- **Spijvertering (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.



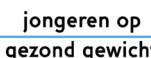
Dit lesmateriaal komt uit het erkende lespakket voor voeding en bewegen, Lekker Fit! Lekker Fit! heeft de steun van de Hartstichting en NOC*NSF en is een uitgave van Arko Sports Media. Wilt u op school structureel aan de slag met voeding en bewegen? Kijk dan op:

www.gezondeschool.nl  of www.lekkerfitopschool.nl 



heeft de steun van:

 eerlijk over eten
Voedingscentrum

 jongeren op
gezond gewicht

 Hartstichting

 MAAG
LEVER
DARM
STICHTING

 NEDERLANDSE
Coeliakie
VERENIGING