

Het Nationaal Schoolontbijt



Handleiding bij de animatiefilm en verwerkingsopdrachten voor groep 5-6

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? Laat de leerlingen tips voor elkaar verzinnen of geef de volgende tips aan leerlingen die niet ontbijten:

- Heb je moeite om te eten als je net uit je bed bent? Sta iets eerder op.
- Slaap je liever zo lang mogelijk? Maak dan je ontbijt 's avonds al en bewaar het in de koelkast.
- Neem jij wel de tijd voor je ontbijt? Als je rustig eet, proef je pas hoe lekker het is. Zet de wekker maar eens 10 minuten eerder.
- Ontbijt je met je hele familie? Dat is wel het leukst! Misschien kunnen jullie 's avonds de ontbijttafel al dekken en pak je 's ochtends de rest uit de koelkast.
- Probeer eens ander beleg op je boterham of magere yoghurt met fruit.

Verwerkingsopdracht 'Ontbijt jij elke dag?'

Bij deze opdracht leren de leerlingen dat een goed ontbijt belangrijk is voor de spijsvertering. Lees met de leerlingen de informatie bij de verwerkingsopdracht. Laat ze daarna allemaal hun pauzehap pakken of zorg voor iets te eten, bijvoorbeeld stukjes fruit, krentenbol of eierkoek. Bespreek de gang van hap tot poep.

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. Bespreek wat een gezond ontbijt is. Gebruik daarbij de achtergrondinformatie over een gezond ontbijt en de informatie uit de animatiefilm.

Vinden de leerlingen het lastig om gezond te ontbijten? Geef dan deze tips:

- Zoet en gezond? Leg eens een banaan of kiwi op je brood! Of halvajam of appelstroop.
- Gezond kan met kleine stapjes: neem eens een bruine boterham in plaats van een witte. Of een volkoren boterham in plaats van een bruine.
- Neem eens magere kaas (20+ of 30+) of magere worst (zoals kipfilet).
- Fris ontbijten? Eet er dan een tomaatje of plakjes komkommer bij!

Verwerkingsopdracht 'Ontbijt jij gezond?'

Bij deze opdracht leren de leerlingen wat de Schijf van Vijf is en welke voedingsstoffen je dagelijks nodig hebt.

Lees met de leerlingen de informatie over de Schijf van Vijf en de verschillende voedingsstoffen.

Laat uit elk vak van de Schijf van Vijf iets noemen wat je bij het ontbijt kunt eten.

Laat ze een gezond ontbijt samenstellen met uit ieder vak van de Schijf een product.

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 er een relatie is tussen eten en bewegen. Lees en bespreek de informatie bij de opdracht en laat de opdracht maken. Leg uit dat het aantal boterhammen die deze kinderen mogen eten, verdeeld is over het ontbijt en de lunch. Bespreek de opdracht na en vraag hoeveel boterhammen de leerlingen zichzelf geven en waarom.

Antwoorden: Mike sport veel en mag 5 boterhammen eten, Marit beweegt regelmatig en mag er 4. Kira beweegt weinig en heeft voldoende aan 3 boterhammen op een dag.

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

