

Het Nationaal Schoolontbijt



Handleiding bij de animatiefilm en verwerkingsopdrachten voor groep 7-8

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? Bespreek waarom het niet slim is om niet te ontbijten. Gebruik daarvoor de vijf vuistregels van het Schoolontbijt.

Verwerkingsopdracht 'Ontbijt jij elke dag?'

Bij deze opdracht leren de leerlingen dat iedere dag ontbijten niet moeilijk is. Lees met de leerlingen de informatie bij de verwerkingsopdracht. Bespreek waarom je niet zou ontbijten. Laat de leerling dan in tweetallen tips bedenken, waardoor je toch kunt ontbijten elke dag.

Denk aan de volgende tips:

- 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.
- Neem eens ander beleg op brood of kies eens voor iets anders zoals magere yoghurt met fruit.

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 denk aan halvajam en appelstroop i.p.v. hagelslag of chocoladepasta.
- Gezond kan met kleine stapjes: neem eens een bruine boterham in plaats van een witte. Of een volkoren boterham in plaats van een bruine.
- Fris ontbijten? Eet er dan een tomaatje of plakjes komkommer bij!
- Kies eens voor magere kaas (20+- of 30+-kaas, of hüttenkäse) of magere worst, zoals kipfilet.

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 ze aangeven uit welk vak ze nog niet gegeten hebben. Bespreek ook dat sommige kinderen ziek kunnen worden van bepaalde stoffen. Ze hebben dan een allergie. Bijvoorbeeld een glutenallergie. Gluten zitten in graanproducten zoals brood of muesli. Zelfs van een paar kruimels kunnen ze buikpijn krijgen. Voor die kinderen is er ook glutenvrij brood en zijn er glutenvrije crackers.

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?'

Een goed ontbijt geeft je energie om te bewegen, je te concentreren en te groeien. Vraag aan de leerlingen wie er veel bewegen. Wie zitten er op een sport? 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. Geef leerlingen die niet op een sport zitten de volgende tips om te bewegen:

- Samen gratis bewegen is leuker dan alleen. Bespreek samen waar je gratis kunt bewegen.
- Je hoeft je niet altijd in het zweet te werken om te bewegen. Neem eens de trap in plaats van de lift.
- Zit jij stil in de pauze op school? Verzin samen een spel waarbij je beweegt.

Verwerkingsopdracht 'Beweeg jij genoeg?'

Bij deze opdracht leren de leerlingen hoe de energiebalans werkt. Lees en bespreek de informatie bij de opdracht en laat de opdracht maken. Laat de leerlingen voor zichzelf opschrijven of ze denken in balans te zijn of niet. Bespreek dit niet klassikaal. Voor sommige leerlingen kan dit heel vervelend zijn.

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.



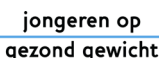
Dit lesmateriaal komt uit het erkende lespakket voor voeding en bewegen, Lekker Fit! Lekker Fit! heeft de steun van de Hartstichting en NOC*NSF en is een uitgave van Arko Sports Media. Wilt u op school structureel aan de slag met voeding en bewegen? Kijk dan op:

www.gezondeschool.nl  of www.lekkerfitopschool.nl 



heeft de steun van:

 eerlijk over eten
Voedingscentrum

 jongeren op
gezond gewicht

 Hartstichting

 MAAG
LEVER
DARM
STICHTING

 NEDERLANDSE
Coeliakie
VERENIGING