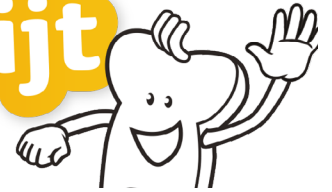


Het Nationaal Schoolontbijt



Groep 7-8 Opdrachten bij de animatiefilm

Opdracht 1. Ontbijt jij elke dag?

Sommige mensen slaan het ontbijt over. Dat is niet zo slim. Je ontbijt geeft energie en belangrijke voedingsstoffen. Je lichaam heeft dat nodig na een nacht slapen. Sla je het ontbijt over, dan word je in de loop van de ochtend suf. Je kunt je niet goed concentreren. Vergelijk het maar met de brandstof in een auto. Tank je niet, dan staat de auto uiteindelijk stil. De tank van jouw lichaam is 's morgens bijna leeg, je hebt brandstof nodig om vol gas te kunnen geven. Tank dus iedere ochtend een ontbijtje.

Geen tijd, toch een ontbijt!

In het weekend heb je lekker de tijd voor een goed ontbijt. Maar als je 's morgens naar school moet heb je veel minder tijd om goed te ontbijten.

Bedenk in tweetallen een aantal tips om toch 's morgens lekker te ontbijten en op tijd op school te zijn.

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Schrijf alle tips op een groot vel en hang dit in de klas.

Opdracht 2. Ontbijt jij gezond?

VAK: DRINKEN

Waar zit vocht in?

Water zit in alle dranken, zoals thee, melk, yoghurt, vruchtensap en frisdrank.

Wat is het?

Water is geen echte voedingsstof, maar een hele belangrijke transportstof.

Waar zorgt het voor?

Water vervoert alles in je lijf en laat het goed werken.

VAK: BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Wat zit er in?

Zetmeel zit onder andere in (volkoren) brood/macaroni en zilvervliesrijst. Vezels, vitamines en mineralen.

Wat is het?

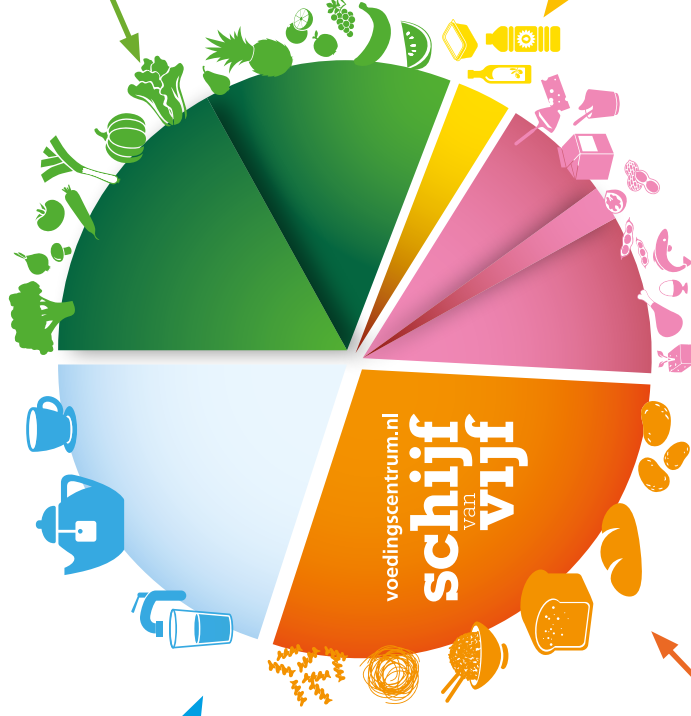
Zetmeel en ook suiker zijn koolhydraten. Deze noem je brandstoffen: ze leveren energie. Zetmeel is de voorraad brandstoffen die de plant (aardappelplant/graanplant) maakt.

Waar zorgen ze voor?

Koolhydraten uit het bruine vak geven lang energie om te bewegen of te sporten. Je krijgt niet zo snel weer honger.

Vezels, vitamines en mineralen vind je in ieder vak.

Uit welk vak heb jij vandaag nog niets gegeten?



VAK: GROENTEN EN FRUIT

Wat zit erin?

Vezels, net als in volkoren brood en zilvervliesrijst. Vitamine C en caroteen (oranje-rode kleur in wortels en tomaten).

Wat zijn het?

Vezels zijn hulpstoffen. Vitamines zijn beschermstoffen. Mineralen zijn bescherm- en bouwstoffen.

Waar zorgen ze voor?

Vezels helpen om je eten goed te verteren, zodat je makkelijk kunt poepen. Vitamines beschermen je tegen ziektes. Kalk zorgt ervoor dat je botten groeien en ijzer is goed voor de opbouw van het bloed.

VAK: SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

Wat zit er in?

Vitamines A en D. 'Goede vetten' zitten in halvarine/margarine uit een kuipje, plantaardige oliën, vis en noten. 'Verkeerde vetten' vind je in vlees, volle melk, kaas, roomboter, harde margarines uit een pakje, chocolade, koek en gebak.

Wat zijn het?

Brandstoffen. Ze leveren heel veel energie (meer dan 2x zo veel als eiwit), maar worden wat langzamer verteerd dan koolhydraten.

Waar zorgen ze voor?

Goede ('onverzadigde') vetten houden je hart gezond. Verkeerde ('verzadigde') vetten zijn niet zo gezond.

VAK: VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES, EI, NOTEN EN ZUIVEL

Wat zit er in?

Eiwitten
Mineralen zoals kalk in kaas of melk en ijzer in vlees.

Wat zijn het?

Eiwitten zijn bouwstoffen, maar worden ook gebruikt als brandstof. Mineralen zijn bescherm- en bouwstoffen.

Waar zorgen ze voor?

Eiwitten zorgen voor de groei en opbouw van je lichaam. Nieuwe en mooie huid, glanzend haar en sterke nagels. Ze leveren ook energie. Kalk zorgt ervoor dat je botten groeien. IJzer is goed voor de opbouw van het bloed.

Opdracht 3. Beweeg jij genoeg?

In balans

Soms eet je meer dan je lijf nodig heeft. Je lijf bewaart dan het teveel aan brandstoffen (energie) voor het geval je een andere dag te weinig eet.

De brandstoffen worden netjes opgeslagen als vet.

Als je iedere dag meer eet dan je nodig hebt om te kunnen bewegen en groeien, worden er iedere dag brandstoffen opgeslagen als vet. Je wordt dan dus zwaarder. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat je niet meer eet dan je nodig hebt om alles te kunnen doen met je lijf. Je bent dan in balans!

Calorieën

Lengte geven we aan in meters, inhoud met liters en voor energie gebruiken we calorieën. Calorieën komt van het Latijnse woord 'calor', dat warmte betekent.

Bijna alles wat je eet en drinkt bevat energie (brandstoffen). De hoeveelheid energie geven we dus aan met calorieën. Op bijna alle producten staat aangegeven hoeveel calorieën er in zitten. Meisjes van 11 en 12 jaar hebben per dag 2.100 calorieën nodig. Jongens hebben per dag 2.200 calorieën nodig.

We verbruiken die calorieën weer als we bewegen. Kijk maar:

1 minuut zitten = 1 calorie

1 minuut wandelen = 3 calorieën

1 minuut voetballen = 7 calorieën

1 minuut hardlopen = 12 calorieën

Vul in

a. Een glas frisdrank geeft je 84 calorieën. Hoeveel minuten moet je wandelen om die energie weer kwijt te raken?

.....

b. Patat met mayonaise geeft je 610 calorieën. Hoeveel minuten moet je daarvoor voetballen?

.....

c. Een appel geeft je 60 calorieën. Hoeveel minuten moet je daarvoor hardlopen?

.....



1. Als je minder calorieën verbrandt dan je inneemt, word je zwaarder.



2. Als je meer calorieën verbrandt dan je inneemt, word je lichter.



3. Als je net zoveel calorieën verbrandt als je inneemt, ben je in balans

