



# LESBRIEF VIJF VUISTREGELS

*Handleiding voor leerkrachten voor groep 3 t/m 6*

## WERKWIJZE

Deze les besteedt aandacht aan waarom ontbijten gezond is en is uitgewerkt in 3 onderdelen:

**I:** de Vijf Vuistregels in stellingen

**II:** het bespreken van de Vijf Vuistregels

**III:** poster maken (werkblad)

## I: de Vijf Vuistregels in stellingen

De Vijf Vuistregels vatten kort samen waarom ontbijten belangrijk is. De vuistregels en de uitleg hierbij vind je op de volgende pagina. Elke vuistregel is uitgewerkt in 3 stellingen. Kies per vuistregel minimaal 1 stelling om voor te leggen aan de leerlingen. Het voorleggen kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld:

### **Over de lijn (op het schoolplein, in de klas of in de gymzaal)**

Trek een (denkbeeldige) lijn over de grond/vloer met bijvoorbeeld tape of pionnen.

Leerlingen staan op enige afstand aan de ene kant van de lijn. Lees de eerste stelling voor.

Kinderen die het eens zijn lopen over de lijn naar de andere kant. Kinderen die het niet eens zijn blijven staan. Vraag kort uit waarom leerlingen het (on)eens zijn. Verzamel de kinderen weer allemaal aan een kant en leg daarna de volgende stelling voor, enz.

### **In de klas**

Zoals hierboven, alleen blijven de kinderen in eerste instantie zitten aan hun tafel. Bij oneens steken ze hun armen omhoog, bij eens gaan ze naast hun tafel staan.

## De stellingen per vuistregel:

### **Ontbijten geeft je energie**

- Een ontbijt geeft na een nacht slapen weer nieuwe energie
- Ik voel me slap als ik niet ontbijt
- Ontbijten geeft me een fit gevoel

### **Ontbijten levert je voedingsstoffen**

- Witbrood is gezonder dan volkorenbrood omdat er méér vezels inzitten
- Ontbijten helpt om genoeg vezels en vitamines binnen te krijgen
- Een ontbijt van volkorenbrood met zuivel en fruit is heel gezond

### **Ontbijten helpt je stoelgang**

- Door te ontbijten kan ik makkelijker poepen
- Het ontbijt zet mijn darmen aan het werk en dat kan helpen tegen buikpijn
- Een ontbijt met veel vezels is goed voor mijn darmen

### **Ontbijten houdt je gezond**

- De vezels uit volkoren helpen tegen de trek
- Als ik heb ontbeten, heb ik minder trek in ongezonde dingen
- Een gezond ontbijt heb ik nodig om gezond te blijven

### **Ontbijten is lekker en gezellig**

- Samen ontbijten is leuk
- Als je samen ontbijt, kun je elkaar helpen
- Samen ontbijten is gezellig

## **II: het bespreken van de Vijf Vuistregels**

Na het bespreken van de stellingen, bespreek je de Vijf Vuistregels. Waarom zijn deze vuistregels er, wat betekenen ze in het algemeen, wat betekent het voor de leerlingen zelf.

## **III: poster maken**

Na het bespreken van het waarom van de Vijf Vuistregels is het tijd voor de leerlingen om weer zelf aan de slag te gaan. De leerlingen kunnen aan de hand van het werkblad een eigen poster maken, bijvoorbeeld om mee naar huis te nemen, of er kan door de klas gezamenlijk één poster worden gemaakt om in de klas op te hangen.



# De Vijf Vuistregels

## VIJF EENVOUDIGE VUISTREGELS

De dag starten met een gezond ontbijt: waarom is dat eigenlijk zo belangrijk? Beginnen met een ontbijt geeft je vijf voordelen. Deze vijf eenvoudige vuistregels helpen je om die te onthouden.

### 1. ONTBIJTEN GEEFT JE ENERGIE

Een auto rijdt niet zonder benzine en een telefoon werkt niet met een lege batterij. Dat vinden we heel gewoon. Maar zelf haasten we ons soms zonder ontbijt de deur uit. Terwijl je lichaam echt een ontbijtje nodig heeft om met energie aan de dag te beginnen. Zeker omdat je lijf het 's nachts zonder eten heeft moeten doen. Jouw ontbijt geeft je in de ochtend meteen de energie die je nodig hebt om te leren, te werken, te sporten en te spelen!

### 2. ONTBIJTEN LEVERT VOEDINGSSTOFFEN

Ontbijten geeft je ook belangrijke voedingsstoffen. Een ontbijtje levert de vezels, vitamines en mineralen waar je lijf om vraagt. Als je daar de dag niet mee begint, haal je die achterstand maar moeilijk in. Onderzoekers hebben ontbijters en niet-ontbijters met elkaar vergeleken: mensen die niet ontbijten krijgen over de hele dag minder voedingsstoffen binnen dan ontbijters. Doe je lijf dus een plezier met een ontbijt!

### 3. ONTBIJTEN HELPT JE STOELGANG

Het ontbijt is de eerste maaltijd na een lange nacht slapen, waarin je natuurlijk niets eet of drinkt. Dan is het nodig je darmen aan de gang te krijgen. Jouw ontbijt zet 's ochtends meteen je darmen aan het werk en dat helpt een goede stoelgang. Dat betekent dat je makkelijk kunt poepen en minder snel last krijgt van buikpijn. Vooral een ontbijt met veel vezels is goed voor je darmen. Die haal je uit volkorenbrood, muesli, groente en fruit.

### 4. ONTBIJTEN HOUDT JE GEZOND

Als je de dag niet begint met een ontbijt, krijg je al snel de verleiding om naar tussendoortjes te grijpen. Meestal zijn dat minder gezonde tussendoortjes waar veel suiker, ongezond vet of energie in zit. Dat is niet goed voor je lijf. Met een gezond ontbijt heb je vaak langer een vol gevoel en minder zin om van die ongezonde tussendoortjes te eten. Het is dus slim om de dag met een gezond ontbijt te beginnen. Het liefst een ontbijt vol vezels, dus kies lekker voor volkoren, groente en fruit.

### 5. ONTBIJTEN IS LEKKER EN GEZELLIG

Dat ontbijten gezond is, is nu wel duidelijk. Maar we zouden het belangrijkste bijna vergeten: ontbijten is superlekker en heel gezellig! Wat is een betere start van de dag dan samen aan tafel genieten van vers brood, beleg, yoghurt, groente, fruit, thee...? Met je ouders, broertjes of zusjes heerlijk smullen en ondertussen samen mooie plannen voor weer een nieuwe dag bespreken. Begin de dag dus voortaan goed met een gezond ontbijt!