



LESBRIEF VIJF VUISTREGELS

*Handleiding voor leerkrachten
voor groep 7,8 en brugklas*

WERKWIJZE

Deze les besteedt aandacht aan waarom ontbijten gezond is en is uitgewerkt in 2 onderdelen:

I: de Vijf Vuistregels in mindmaps (werkblad 1)

II: nabespreking van de Vijf Vuistregels (werkblad 2)

I: de Vijf Vuistregels in mindmaps

De Vijf Vuistregels vat kort samen waarom ontbijten belangrijk is. Deze boodschappen gaan de leerlingen nu eerst zelf bedenken aan de hand van mindmapping. De leerlingen krijgen in groepjes van ca. vier leerlingen de prints van werkblad 1, bestaande uit 5 pagina's met op elke pagina in het midden één van de Vijf Vuistregels. Deze vuistregel is de start van de mindmap. De leerlingen bedenken aan de hand van associaties wat de betreffende vuistregel betekent. Dat doen ze voor alle vijf vuistregels. Na afloop presenteert elk groepje een of meerdere van de mindmaps aan de rest van de klas.

II: nabespreking van de Vijf Vuistregels

Besprek aan de hand van deze presentaties en de toelichting van de Vijf Vuistregels (zie volgende pagina) de werkelijk bedoelde inhoud van de Vuistregels: waarom zijn deze vuistregels er, wat betekenen ze in het algemeen, wat betekent het voor de leerlingen zelf. Ter ondersteuning kan dan de poster (werkblad 2) van de Vijf Vuistregels geprint worden op A4 of A3 en worden opgehangen in de klas.



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!