



# LESBRIEF ONTBIJTFILMPJES

*handleiding voor leerkrachten bij de filmpjes voor de midden- en bovenbouw*



## WERKWIJZE

De animatiefilm bestaat uit drie delen. Ieder deel sluit af met een vraag: Ontbijt jij elke dag?, Ontbijt jij gezond? en Beweeg jij genoeg? Zet als de vraag verschijnt het beeld stil en bespreek de vraag met de leerlingen.

## ONTBIJT JIJ ELKE DAG?

Bekijk met de leerlingen de animatiefilm. Zet de film stop als de vraag 'Ontbijt jij elke dag?' in beeld komt. Stel vragen en bespreek met elkaar bijvoorbeeld:

- Wie heeft er vandaag ontbeten en wie niet?
- Ontbijt je in bed, aan tafel, op de bank of onderweg?
- Hoe komt het dat je soms het ontbijt overslaat?
- Wat merk je als je niet hebt ontbeten?
- Hoe kun je ervoor zorgen dat je vaker ontbijt?

Bespreek eventueel de 5 vuistregels: [www.schoolontbijt.nl/vuistregels](http://www.schoolontbijt.nl/vuistregels)

## 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. Stel vragen en bespreek met elkaar bijvoorbeeld:

- Eet je wit of bruin brood bij je ontbijt?
- Wat eet je op je brood?
- Wie eet er fruit of groente bij het ontbijt?
- Wat drink je bij je ontbijt?
- Wat is gezond en wat is niet zo gezond bij je ontbijt?
- Hoe kun je ervoor zorgen dat je gezonder ontbijt?

Laat leerlingen na de hele film werken met de online Ontbijtmeter: [www.ontbijtmeter.nl](http://www.ontbijtmeter.nl)

## BEWEEG JIJ GENOEG?

Bekijk met de leerlingen het laatste deel van de animatiefilm. Zet de film stop als de vraag 'Beweeg jij genoeg?' in beeld komt. Stel vragen en bespreek met elkaar bijvoorbeeld:

- Wie zit er op en sport en welke?
- Wat zijn andere manieren van bewegen (wandelen, rennen, fietsen, traplopen etc.)
- Hoeveel beweeg je op een dag?
- Waarom is bewegen goed voor je lijf?
- Hoe kun je ervoor zorgen dat je meer beweegt?

Kijk voor meer lesmateriaal, achtergrondinformatie, de 5 vuistregels en tips op [www.schoolontbijt.nl](http://www.schoolontbijt.nl)