



LESBRIEF 2

Maak je ontbijt gezonder!

WERKWIJZE

Deze les helpt de kinderen hun ontbijt Schijf van Vijf proof te maken. De les bestaat uit twee onderdelen:

I: quiz ontbijten volgens de Schijf van Vijf (presentatie en werkblad)

II: maak je ontbijt Schijf van Vijf proof

I: quiz ontbijten volgens de Schijf van Vijf

Speel met de leerlingen de Schijf van Vijf quiz. De quiz is bedoeld als reminder voor de leerlingen: Wat is de Schijf van Vijf, wat valt in de Schijf van Vijf en wat valt erbuiten?

Gebruik de presentatie om de quiz te spelen, de toelichting op de antwoorden vind je op het antwoordvel. De leerlingen kunnen hun antwoorden invullen op het werkblad. Je kunt de quiz ook actiever maken, leerlingen kunnen bijvoorbeeld bij het juiste antwoord gaan staan of hun armen omhoog doen.

II: maak je ontbijt Schijf van Vijf proof

Laat leerlingen in tweetallen de huiswerkopdracht bespreken: waaruit bestaat het eigen ontbijt? Wat past binnen de Schijf van Vijf en wat niet?

Laat de leerlingen ook bespreken hoe het ontbijt meer Schijf van Vijf proof te maken. Wat kun je vervangen door iets gezonders?

Tip: op <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf.aspx> kunnen de leerlingen zelf kijken of een ontbijtproduct in de Schijf van Vijf valt.

Sluit af met een rondje langs alle leerlingen, waarbij elke leerling één verbetering van zijn of haar eigen ontbijt benoemt.