

# Themaweek Gezond Ontbijten

## Inspiratie voor leerkrachten

Gezond ontbijten is een groot en belangrijk thema, en dat verdient meer aandacht dan alleen een ontbijtochtend in november. Daarom biedt het NSO ook inspiratie voor een themaweek over gezond ontbijten!



### Lesmateriaal

Er valt veel te vertellen en te leren over een gezond ontbijt. Het Nationaal Schoolontbijt biedt naast een ontbijtpakket ook lesmateriaal, wat het leerkrachten gemakkelijk maakt om leerlingen spelenderwijs te laten leren en ervaren wat een gezond ontbijt is en waarom het zo belangrijk is.

- Gebruik het lesmateriaal van het Nationaal Schoolontbijt gedurende de week of maand. Er zijn meerdere opties per klas. Tip: het lesmateriaal staat het gehele jaar online om te gebruiken, ook op [basisonderwijs.online](https://www.basisonderwijs.online)!
- Verwerk het thema gezond ontbijten in reken-, taal- of andere lessen.
- Ook de kennis over gezond ontbijten van ouders vergroten? Betrek ze erbij! Richt een **informatiehoek** in voor ouders met diverse boeken, folders, voorlichtings- en demonstratiematerialen. Voorlichtingsmaterialen zijn via het Voedingscentrum te bestellen, en wellicht kan de plaatselijke bibliotheek meedenken. Ook mogelijk: een nieuwsbrief en/of een ouderbijeenkomst over dit thema, of betrek de ouderraad bij de organisatie van het Nationaal Schoolontbijt en de themaweek.

### Zelf aan de slag

- Een **spreekbeurt** over het thema. Dat kan heel breed zijn: over de Schijf van Vijf, gezonde ontbijtproducten, verschillende ontbijtculturen etc.
- **Werkstuk**; laat kinderen onderzoek doen naar gezonde ontbijtproducten, bijvoorbeeld door personen te interviewen (boer, bakker, producent in de omgeving etc).
- **Inzamelacties** voor de Voedselbank of andere organisaties die betrokken zijn bij dit thema.
- **Kringgesprek** over gezonde ontbijten. Die kan je op gang brengen door leerlingen foto's te laten maken van hun ontbijt en te bespreken wat gezond is en wat beter kan. De adviezen uit de Schijf van Vijf passen in verschillende eetculturen, zoals de Turkse, Marokkaanse en Surinaamse eetcultuur. Zo kun je ook laten zien dat er veel verschillende mogelijkheden zijn voor een gezond ontbijt.
- **Knutsel**, teken en schilder er op los.
- Laat de leerlingen in een filmpje aan het woord over het thema gezond ontbijten.
- Laat de leerlingen een **ontbijtdagboekje** bijhouden. Zo krijgen ze meer inzicht in hun eigen eetpatroon (thuis of in de klas invullen). Door het thuis te laten invullen betrek je de ouders er ook bij. Vraag kinderen met welke Eetwissel ze hun ontbijt gezonder kunnen maken (<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/eetwissel/zo-maak-je-een-eigen-eetwissel.aspx>)

### Op avontuur

- Benieuwd naar de **praktijk**? Klop eens aan bij de plaatselijke bakker, molenaar, boer etc voor een rondleiding of workshop. Misschien is de ondernemer ook wel geïnteresseerd in het geven van een presentatie op school.
- **Gastles** van een kok. Een kookles past goed bij het thema over gezond ontbijten. Als de ruimte in school het toelaat kan het mogelijk zijn om zelf een gezond product te maken: een brood, een omelet etc.
- Gastles van een diëtist of andere voedingsprofessional.
- **Ontbijten bij de boer** (via Boerderijeducatie Nederland). Zo kunnen leerlingen gelijk zien waar hun voedsel, zoals yoghurt, kaas en melk, vandaan komt.

### Een nog leukere ontbijtochtend creëren?

- Laat de kinderen in de **pyjama** komen.
- Combineer het met een sportactiviteit, creamiddag, juf- en meesterdag of Dankdag.
- **Hussel** de klassen door elkaar, zodat leerlingen ook van elkaar kunnen leren en elkaar kunnen helpen.
- Organiseer een feestelijke opening, door de burgemeester uit te nodigen op school of af te trappen met een bewegingssessie of een prijsvraag aan te kondigen (bijvoorbeeld "wie maakt de creatiefste, gezonde ontbijtfoto?").

### Meer over gezonde voeding?

- Het thema gezond ontbijten kan ook uitgebreid worden naar gezonde voeding. Denk aan water drinken onder schooltijd of groente en fruit in pauzes (Schoolfruit), of breid het uit met andere projecten zoals smaaklessen en schoolfruit.
- Het lesmateriaal kan aangevuld worden met interessante filmpjes van bijvoorbeeld SchoolTV of ander bestaand lesmateriaal, bijvoorbeeld van het Voedingscentrum.
  - Organiseer een **proefles** (sensorische test), waarin leerlingen geblinddoekt producten kunnen proeven om te raden wat het is, maar ook of het zoet, zout of zuur is bijvoorbeeld. Een spannende manier om bezig te zijn met gezonde voeding.
  - Kweek groente en fruit die passen bij het ontbijt, zoals aardbeien en tomaatjes, in een **moestuintje** of in kweekbakken in de klas.
  - Ga aan de slag met andere projecten, zoals Smaaklessen. Ook daarmee leren kinderen op jonge leeftijd gezonde en bewuste voedingskeuzes te maken. Er zijn lessen en experimenten voor verschillende leeftijden.