

# VOLKOREN, goed tot in je vezels!



## 1. kuif, baard

## 2. zemel (vliesje)

Bestaat uit vezels, vitamines en mineralen (magnesium)

## 3. meelkern

Bestaat vooral uit koolhydraten en eiwitten

## 4. kiem

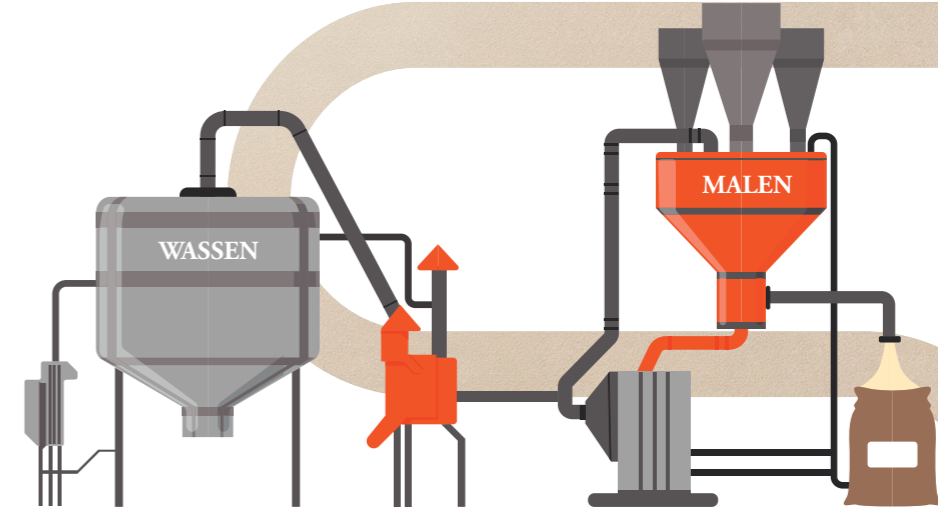
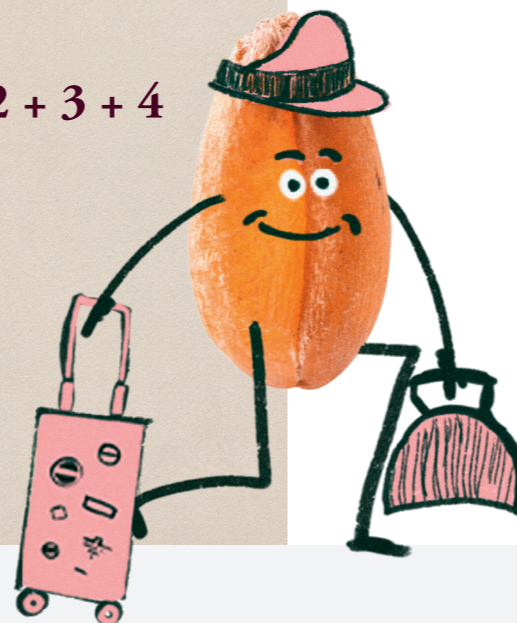
Bestaat uit goede vetten, vitamines B en E en vezels

witbrood: 3

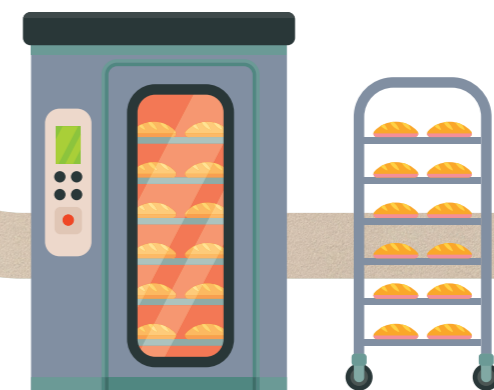
volkorenbrood: 1 + 2 + 3 + 4

### Wist je dat ...

- bruin- en volkorenbrood in de Schijf van Vijf staat?
- mensen tienduizend jaar geleden ook al brood bakten?
- je brood kunt indelen in drie hoofdsoorten? Bekijk het hier:



Hoe wordt brood bereid? [Lees het hier:](#)





# LESVERLOOP

Een graankorrel legt een behoorlijke reis af om in jouw brood te eindigen. Tijdens dat proces kan hij weleens wat verliezen; vezels, vitamines en mineralen. Voor sommige broden wordt niet de hele graankorrel gebruikt, bijvoorbeeld alleen de bloem. Ook weleens lekker natuurlijk, zo'n witte boterham, maar niet zo gezond als volkoren. Want het graan in volkoren is onderweg niets verloren. Gek eigenlijk hé, dat minder doen juist meer oplevert. Dus hap, neem nog een snee volkoren. Daar kom je een stuk verder mee. Lang leve (met) volkoren!

## Van graan tot brood

Overloop met de leerlingen samen de inhoud van de poster. Kopieer de poster eventueel op A4-formaat en geef de leerlingen per twee een exemplaar of projecteer de poster op het digibord. Op de linkerkant van de poster zien de leerlingen een doorsnede van een graankorrel. Zorg dat ze de verschillende delen kunnen benoemen. Neem ook verschillende graansoorten (bv. rogge, spelt, haver, gerst, tarwe ...) mee naar de klas. Geef de leerlingen voldoende tijd om de graankorrels (en/of graanhalmen) te bekijken. Zorg dat de leerlingen goed begrijpen dat volkorenbrood bestaat uit de volledige graankorrel en bijgevolg al zijn vezels, vitamines en mineralen nog bevat.

Bekijk daarna met de leerlingen het volgende filmpje: In het filmpje zien de leerlingen hoe je brood maakt van graan. Er wordt ook kort ingegaan op de verschillende soorten graan, op de rol van gist en op de voordelen van volkorenbrood. Het proces van graan tot brood kunnen de leerlingen volgen op de rechterkant van de poster.

### INFO VOOR DE LEERKRACHT

Vanaf 1 juli 2022 moet elke broodsoort worden aangeduid met wit, bruin of volkoren. Dit maakt voor de consument duidelijk wat de basis is van het meelbestanddeel (bloem, meel of volkorenmeel) ongeacht de kleur van het brood.

Meer info vind je op:



## Klasgesprek over brood

Stel de volgende vragen:

- Eten jullie thuis veel brood?
- Wanneer eten jullie brood?
- Welk brood eet je dan?
- Ken je speciale broodmomenten?
- Blijft er weleens brood over, en wat doe je daar dan mee?
- Waarom is brood zo gezond?

Maak samen met de leerlingen een overzichtslijstje bij de laatste vraag. Bespreek daarna met de leerlingen dat bruin- en volkorenbrood gezond is en in de Schijf van Vijf staat.



Bekijk vervolgens samen met de leerlingen het volgende filmpje:



Zorg voor verschillende soorten brood (bv. wit-, bruin- en volkorenbrood). Laat de leerlingen (al dan niet geblinddoekt) van het brood eten. Proeven ze een verschil?

Ook de juiste belegkeuze is erg belangrijk (gezond beleg en niet te veel). Stel de volgende vraag:

- Welk gezond broodbeleg ken je allemaal?

Laat de leerlingen per twee een lijstje maken. Bespreek de lijstjes nadien met behulp van de Schijf van Vijf.

Daag de leerlingen uit om een week, twee weken, langer ... hun broodmoment bij te houden.

Verandert er iets in het voedingspatroon van de leerlingen?

### INFO VOOR DE LEERKRACHT

Bruin- en volkorenbrood staat niet toevallig in de Schijf van Vijf. Dat heeft natuurlijk te maken met de belangrijke voedingsstoffen die in bruin- en volkorenbrood zitten. Die voedingsstoffen hebben we nodig om dagelijks goed te kunnen functioneren. Zo is brood een belangrijke leverancier van koolhydraten, plantaardige eiwitten en vezels. Ook bevat brood essentiële mineralen en vitamines. Volkorenbrood bevat meer voedingsstoffen dan wit- en bruinbrood.

## Waarom ontbijten?

Maak groepjes van vier. Laat de groepjes nadenken over de volgende vraag:

- Waarom is het belangrijk om de dag te starten met een gezond ontbijt?

Doe dat aan de hand van de placematmethode. Bij deze werkvorm denkt elke leerling eerst individueel na over de vraag. In een tweede fase is er een overlegmoment tussen de verschillende groepsleden. Dat overlegmoment moet leiden tot een gemeenschappelijk antwoord. Verzamel tenslotte de antwoorden van elke groep. Zorg dat jullie zeker komen tot de volgende vijf conclusies:

- Ontbijten geeft je energie.
- Ontbijten levert belangrijke voedingsstoffen.
- Ontbijten helpt de stoelgang.
- Ontbijten voorkomt snacken.
- Ontbijten is lekker en gezellig.

### TIP VOOR DE LEERKRACHT

Doe mee met het Nationaal Schoolontbijt. Op de website vind je ook heel wat lesmateriaal.

Meer info vind je op:



Meer weten?

Neem dan zeker eens een kijkje op de website [www.brood.net](http://www.brood.net).



# WERKBLAD

DD7928

# 1.

## Brood?!

Bekijk het volgende filmpje:



Lees de informatie op deze pagina:



Welke voedingsstoffen vind je vooral terug in brood? Waar zijn ze goed voor? Vul de tabel in.

Voedingsstoffen in brood	Welke vooral?	Waarvoor zijn ze goed?



Kijk hier naar de Schijf van Vijf:



# 2.

## Brood bij het ontbijt

Zoek waar brood staat in de Schijf van Vijf.

Weet je waarom sommige broodsoorten wel in de Schijf van Vijf staan en andere niet? Schrijf een tekst van vijf regels. Gebruik hiervoor een A4-blad met lijntjes. Overtuig anderen om meer bruin- of volkorenbrood te eten bij het ontbijt!

# 3.

## Wat is een gezond ontbijt?

Volledig gezond: kleur het kader groen.  
Een beetje gezond: kleur het kader oranje.  
Niet gezond: kleur het kader rood.

witbrood met hagelslag	halfvolle yoghurt met muesli en appel
bruinbrood met banaan en chocopasta	witbrood met avocado en tomaat
bruinbrood met appelstroop	volkorenbrood met 100 % pindakaas

Bento is een eeuwenoud Japans gebruik. Een gezonde bento meenemen naar school is daar heel gewoon.

Maak je eigen Brood Bentobox!

Geen inspiratie? Kijk dan naar:



## Brood, goed verhaal.

MET GRAAN UIT EUROPA

Er doen veel verhalen over brood de ronde. Goede en slechte verhalen. Maar hoe zit het nu echt? Lees alle broodverhalen op [www.broodgoedverhaal.nl](http://www.broodgoedverhaal.nl).