



# Themaweek over gezond ontbijten

## Inspiratie voor leerkrachten

Er valt veel te vertellen en te leren over een gezond ontbijt. Er kan tijdens een heleboel leuke activiteiten en lessen aandacht besteed worden aan het thema gezond ontbijten. Het Nationaal Schoolontbijt biedt daarom inspiratie voor een themaweek. Om klassikaal te behandelen, op avontuur te gaan, leerlingen zelf aan de slag te gaan en de ontbijtochtend in november nog leuker te maken! Bekijk snel alle ideeën!



## Lesmateriaal voor in de klas

- ✓ Gebruik het **lesmateriaal** van het Nationaal Schoolontbijt, te vinden op [www.ontbijtaandebasis.nl](http://www.ontbijtaandebasis.nl). Het lesmateriaal is het gehele jaar online beschikbaar om te gebruiken!
- ✓ Verwerk het thema gezond ontbijten in andere lessen. Bijvoorbeeld ontbijten volgens de Schijf van Vijf in de biologieles, en rekenen met ontbijtproducten. En knutsel, teken en schilder erop los.
- ✓ Houd een **kringgesprek** over gezond 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.

## Zelf aan de slag

- ✓ Een **spreekbeurt** over het thema. Dat kan heel breed zijn: over de Schijf van Vijf, gezonde ontbijtproducten, herkomst en productie van ontbijtproducten, verschillende ontbijtculturen etc.
- ✓ Laat kinderen onderzoek doen naar gezonde ontbijtproducten, bijvoorbeeld door personen te interviewen (boer, bakker, producent in de omgeving etc) en ze er een **werkstuk** over schrijven.



# Ontdekken



- ✓ Een kijkje in de **praktijk**. Klop eens aan bij de plaatselijke bakker, boer of fabriek voor een rondleiding of workshop. Of vraag de ondernemer een presentatie te geven op school.
- ✓ Kok in de klas. Een **kookles** past goed bij het thema over gezond ontbijten.
- ✓ **Gastles** van een diëtist of andere voedingsprofessional.
- ✓ Organiseer een **proefles** (sensorische test), waarin leerlingen geblinddoekt producten kunnen proeven. Wat is het? Is het zoet of zuur? Etc.



# Extra leuke ontbijtochtend

- ✓ Al aangemeld voor de **ontbijtweek** in november van het Nationaal Schoolontbijt? Om te leren en te ervaren wat een gezond ontbijt is en wat het met je doet.
- ✓ Laat de kinderen in de **pyjama** komen, een gezellige boel.
- ✓ Combineer de ontbijtochtend met een sportactiviteit, creamiddag of juf- en meesterdag.
- ✓ Hussel de klassen door elkaar, zodat kinderen ook van elkaar kunnen leren en elkaar kunnen helpen.
- ✓ Organiseer een **feestelijke opening**, door af te trappen met een bewegingssessie of een prijsvraag aan te kondigen (bijvoorbeeld “wie maakt de creatiefste, gezonde ontbijtfoto?”)
- ✓ **Ontbijten met de burgemeester op het gemeentehuis?** Peil gerust bij de gemeente of ze meedoen aan het Burgemeestersontbijt, en een klas van jouw school willen uitnodigen. [www.burgemeestersontbijt.nl](http://www.burgemeestersontbijt.nl)
- ✓ **Ontbijten bij de boer** via Boerderijeducatie Nederland. Zo kunnen leerlingen gelijk zien waar hun voedsel, zoals yoghurt, kaas en melk vandaan komt.

Ga snel naar  
[www.schoolontbijt.nl](http://www.schoolontbijt.nl)!



# Meer over gezonde voeding

Het thema gezond ontbijten kan uitgebreid worden naar gezonde voeding.

- ✓ Pas het **schoolbeleid** erop aan, zoals water drinken onder schooltijd en schoolfruit in de pauze.
- ✓ **Kweek** groente en fruit die passen bij het ontbijt, zoals aardbeien en tomaten, in een moestuintje of in kweekbakken in de klas.
- ✓ Ga aan de slag met **voedseleducatie**, zoals Smaaklessen. Ook daarmee leren kinderen op jonge leeftijd voedselvaardig te worden.



- ✓ Ook de kennis over gezond eten 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.

