



LESBRIEF ONTBIJTFILM

*Handleiding voor leerkrachten
van groep 5 t/m 8*

WERKWIJZE

De animatiefilm bestaat uit drie delen. Ieder deel sluit af met een vraag.
Zet als de vraag verschijnt het beeld stil en bespreek deze 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. Bespreek met elkaar bijvoorbeeld:

- Wie heeft er vandaag ontbeten?
- Waar ontbijt je meestal (aan tafel, voor de tv, onderweg)? En met wie ontbijt je (alleen, met ouders, met broertjes of zusjes)?
- Hoe komt het dat je soms het ontbijt overslaat?
- Wat merk je als je niet hebt ontbeten?

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. Bespreek met elkaar bijvoorbeeld:

- Eet je wit-, bruin- of volkorenbrood bij je ontbijt?
- Wie smeert er halvarine op zijn brood?
- Wat doe je er dan op, welk beleg?
- Wie eet er wel eens iets anders? En wat eet je dan (cornflakes, pap, muesli)?
- Wie eet er fruit of groente (bijvoorbeeld komkommer of snoeptomaatjes) bij het ontbijt?
- Wat drinken jullie bij je ontbijt (melk, thee, water, sap)?

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. Bespreek met elkaar bijvoorbeeld:

- Wie zit er op een sport en welke?
- Wat zijn andere manieren van bewegen?
- Hoeveel beweeg je op een dag?
- Waarom is bewegen goed voor je?
- Hoe kun je meer bewegen?

Achtergrondinformatie over gezond ontbijten lees je op de volgende pagina.

GEZONDE GEWOONTE

Na een nacht slapen geeft een ontbijt je weer nieuwe energie. In een gezond ontbijt zitten belangrijke voedingsstoffen voor je lijf, zoals vezels, vitaminen en mineralen. Die vezels zetten je darmen aan het werk en dat helpt je stoelgang, zodat je makkelijker kunt poepen en minder snel last van buikpijn krijgt. Door die vezels krijg je ook minder trek in ongezonde tussendoortjes later op de ochtend. Aan tafel ontbijten is beter voor je, dan eet je rustiger. En doe je dat samen met anderen dan is het ook nog eens heel gezellig.

GEZOND ONTBIJT

Een gezond ontbijt bevat bruin- of volkorenbrood met beleg (of een alternatief voor brood), halfvolle zuivel, groente of fruit en wat te drinken.



BROOD EN ONTBIJTGRANEN

Bruin- en volkorenbrood hebben de voorkeur boven witbrood. In bruin- en volkorenbrood zitten namelijk meer vezels, vitaminen en mineralen. Volkorenbrood bevat daarvan de meeste en is daarom de gezondste keuze. Wil je eens iets anders dan brood? Kies dan het liefst een volkorenvariant, bijvoorbeeld een basismuesli, havermout of een volkorencracker.

BELEG OP BROOD

Gezond beleg begint met een dun laagje halvarine. Iedere belegsoort bevat andere voedingsstoffen. Beleg daarom elke boterham met iets anders en varieer tussen hartig en zoet. Hartig beleg bevat vaak meer voedingsstoffen, maar meestal ook zout en/of ongezond vet. Gezonde keuzes voor hartig zijn bijvoorbeeld 20+ en 30+ kaas, 100% pindakaas en ei. Of het nu om hartig of zoet gaat, beleg dun. Dat kan per boterham zomaar een suikerklontje of flink wat zout schelen.

ZUIVEL

Magere en halfvolle zuivel levert bouwstoffen zoals eiwitten, calcium en vitamine B12. Mag een kind geen zuivel, dan zijn naturel sojadrink en ongezoete sojayoghurt goede vervangers, als er tenminste calcium en vitamine B12 aan is toegevoegd. Andere plantaardige vervangers (zoals rijst-, haver- of amandeldrink) bevatten onvoldoende eiwitten en zijn daarom geen volwaardige vervangers van zuivel.

GROENTE EN FRUIT

Fruit is lekker en gezond bij het ontbijt, als zoet broodbeleg – plakjes banaan of appel – of gewoon los erbij. Groente kan ook prima bij het ontbijt. Denk aan plakjes komkommer op een boterham met zuivelspread, reepjes paprika op een boterham met hummus of snoeptomaatjes los erbij.

DRINKEN

Bij een gezond ontbijt hoort ook iets te drinken. Vocht helpt je om je fit te voelen; het helpt om je lichaam op temperatuur te houden – dat je het niet te warm hebt en niet te koud – maar ook om afvalstoffen uit je lichaam te krijgen. Een beker magere of halfvolle (karne)melk, lauwe thee zonder suiker of water zijn prima dranken voor het ontbijt. Vruchtensap, limonade en gezoete zuivel dranken zoals chocolademelk of vruchtenyoghurtdrink bevatten veel suiker en zijn daardoor minder gezond.