



LESBRIEF WAT IS HET-SPEL

*Handleiding voor leerkrachten
van groep 4, 5, 6 en 7*

WERKWIJZE

Dit spel – een variatie van het bekende spel “Wie Is Het?” – besteedt spelenderwijs aandacht aan gezonde ontbijtproducten (Schijf van Vijf) en de eigenschappen ervan.

- Print (en plastificeer) de productkaarten uit (A4 of A5) in viervoud (2 voor team 1 en 2 voor team 2). De productkaarten kan je downloaden op www.ontbijtaandebasis.nl;
- Maak ruimte in de klas of speel het spel in de aula of andere vrije ruimte;
- Verdeel de klas in groepjes van 4-5 leerlingen;
- Per spel kunnen 2 groepjes het spel spelen, waarbij de leerlingen om de beurt een vraag aan het andere groepje kunnen stellen en elkaar helpen met het bedenken van een goede vraag;
- Maak voor elk team de kaartjes vast aan een pion of ander object dat je om kan gooien/leggen, leg de kaartjes op de grond om om te draaien, of laat de groepjes leerlingen die niet aan de beurt zijn een kaartje zijn/vasthouden.

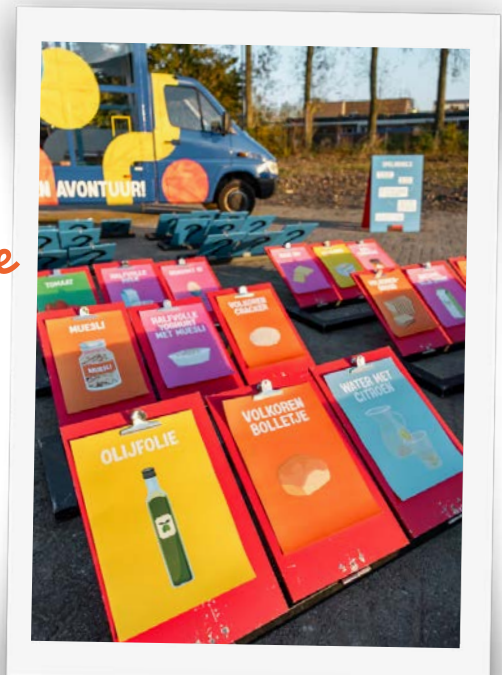
SPELREGELS

- Elk team heeft 24 producten voor zich;
- Elk team kiest stiekem 1 product dat het andere team mag gaan raden;
- Stel om de beurt vragen die met “JA” of “NEE” beantwoord kunnen worden;
- Leg de pion om, draai het kaartje om, of laat je klasgenoot naar de zijkant stappen als het product niet past bij het antwoord;
- Raad als eerste het product van het andere team om te winnen!

VOORBEELDVRAGEN

- Is het een fruit?
- Kun je het drinken?
- Is het rood?
- Is het zoet?
- Is het koud?
- Kun je het eten?
- Kun je het met een lepel eten?
- Groeit het aan een boom?

Inspiratie



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 zuiveldranken zoals chocolademelk of vruchtenyoghurtdrink bevatten veel suiker en zijn daardoor minder gezond.