



Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen kennen het belang van een goed ontbijt.
- ⊙ De leerlingen kunnen hun kennis en ervaringen over het ontbijt delen met de andere leerlingen en hieruit ook iets leren.

Is het 's morgens bij jullie thuis ook altijd druk, druk, druk? Iedereen wil op tijd op school of op het werk zijn en dan is de verleiding soms groot om het ontbijt maar eens over te slaan. Geen goed idee!

Als je niet of onvoldoende ontbijt, krijg je rond 10 à 11 uur gemakkelijk een zwaktegevoel, ook wel een appelflauwte genoemd. Je kan je niet goed meer concentreren op wat de juf of de meester vertelt en raakt mogelijk zelfs een beetje de draad kwijt. Niet verwonderlijk, want je hebt dan al meer dan twaalf uren niets meer gegeten. Na een welverdiende nachtrust heb je 's ochtends nieuwe kracht nodig. Een gezond ontbijt levert deze broodnodige kracht en is daarom zo belangrijk.

Wie niet ontbijt, heeft in de voormiddag vaak een ongezonde trek. Dan grijp je snel naar bijvoorbeeld een snoepreep of een frisdrank, voedingsmiddelen die tot de restgroep behoren. Wie te veel of te vaak in de restgroep graait, is niet gezond bezig.



**■ Materiaal**

- **6 kartonnen borden**
Op elk kartonnen bord is voldoende groot één woord geschreven.
Het zijn de volgende woorden: maak, tijd, voor, een, gezond, ontbijt.
- **4 voldoende uitvergroete tekeningen** (*zie het kopieerblad bij infofiche 1*)
- **Een broodtrommel of een andere doos**

■ Hoe gaan we te werk?

De kartonnen borden worden in een willekeurige volgorde op de tafel van de leerkracht gelegd met het woord naar boven.

De leerlingen zoeken de zin die bedoeld wordt, namelijk "Maak tijd voor een gezond ontbijt", en leggen de kartonnen borden in de juiste volgorde. Zo weten de leerlingen dat we het over het ontbijt zullen hebben.

De kartonnen borden worden vervolgens in een broodtrommel of een andere doos verzameld.

De tekeningen worden aan het bord opgehangen.

Een leerling neemt zonder te kijken een kartonnen bord uit de doos en leest het woord. Behalve bij de woorden "voor" en "een" zoekt de leerling welke tekening bij het betreffende woord hoort. Vervolgens wordt bij elke tekening een vragenronde gehouden. De leerkracht stelt de vragen waarrond in de klas van gedachten wordt gewisseld (*voor meer achtergrondinfo, zie voedingsinfo leerkracht op www.calcimus.be*).



Vraagjes bij het woord "MAAK"

- Is het bij jullie 's morgens vroeg soms ook zo chaotisch zoals op deze tekening?
- Moet je voor een ontbijt zelf veel klaarmaken of kan je de meeste dingen gewoon kopen en zo op tafel zetten? (de meeste zaken kan je zo kopen, bv. brood, melk, kaas, confituur)
- Wordt er bij jullie voor het ontbijt soms gekookt? (bv. een gekookt ei, spek met eieren, havermoutpap, pannenkoeken, ...)
- Bij wie wordt er thuis zelf brood gebakken?



Vraagjes bij het woord "TIJD"

- Bij wie wordt 's morgens rustig de tijd genomen om te ontbijten? Zo niet, hoe komt dat? (bv. te laat opstaan, geen honger, ...) Eet je wel eens rechtstaand, neem je een ontbijt onderweg naar school of ontbijt je gewoon niet?
 - Hoeveel tijd moet je ongeveer voorzien voor een goed ontbijt? (ten minste een kwartier aan tafel)
 - Heb je al eens ontbijt op bed gehad? Als dat zo is, vond je dat dan leuk?
 - Wordt er thuis samen ontbeten? (Samen eten is veel gezelliger, deze gewoonte brengt kinderen gezonde voedingsgewoonten bij en het bevordert de sociale vaardigheden van de kinderen)
 - Neem je tijdens het weekend meer tijd om samen te ontbijten?





Vraagjes bij het woord "GEZOND"

- Wie mag er 's morgens zelf beslissen wat hij eet?
- Eet je meestal elke dag hetzelfde of breng je variatie in je ontbijt?
Is het ontbijt in het weekend anders dan tijdens de week? Hoezo en waarom?
- Vind je van jezelf dat je gezond ontbijt?
Zo ja, waarom? Zo neen, waarom niet?



Vraagjes bij het woord "ONTBIJT"



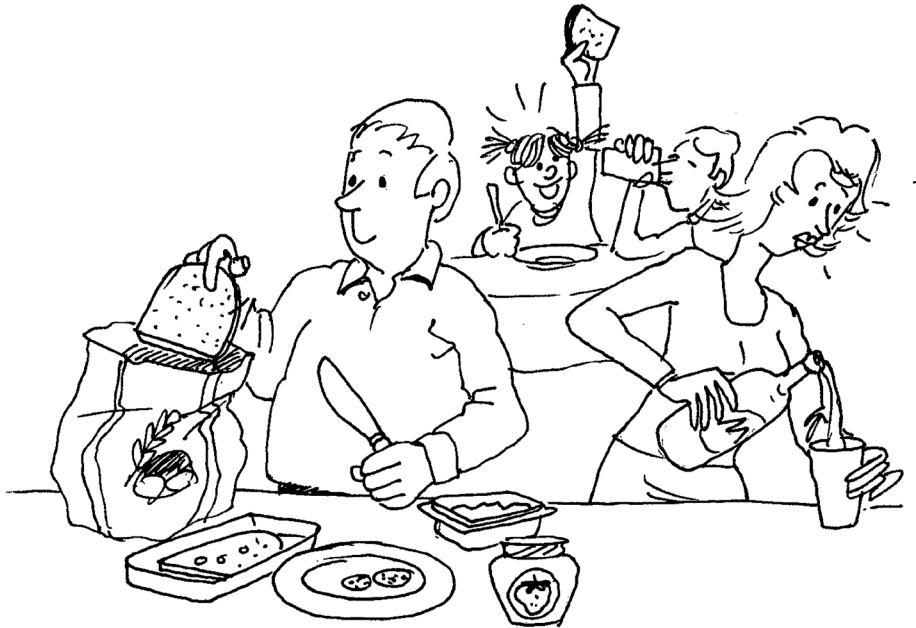
- Waarom is het belangrijk om 's morgens te ontbijten? (je moet je energiereserve aanvullen zodat je je goed kan concentreren in de klas en zodat je geen appelflauwte krijgt waardoor je trek krijgt in allerlei zoetigheden of snacks uit de restgroep, wie ontbijt eet doorgaans gezonder en blijft zo fit en gezond)
- Wat mag niet ontbreken in een goed ontbijt? (brood met beleg of ontbijtgranen, melk of yoghurt, een stuk fruit of een glas fruitsap)
- Geef aan dat dit thema verder wordt uitgewerkt in infofiche 2.

■ *Klasbespreking*

Besprek met de leerlingen wat ze hebben opgestoken van het klasgesprek over het ontbijt. Schrijf belangrijke kernwoorden op het bord. Kan dit worden samengevat in één zin? Eventueel kunnen de kinderen deze nadien in hun schriftje overnemen.



■ **Tekeningen**





Ik ontbijt. Jij toch ook?

Kopieerblad bij infofiche 1

