



Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen zien in dat goed ontbijten belangrijk is.
- ⊙ De leerlingen leren dat goed ontbijten niet moeilijk is en niet veel tijd vraagt.
- ⊙ De leerlingen kunnen een gezond ontbijt samenstellen.

Het is belangrijk om elke dag te ontbijten. Zo neem je een goede start van de dag. Voorwaarde is wel dat het een gezond ontbijt is dat je precies geeft wat je nodig hebt: van niets te weinig en van niets te veel.

Een gezond ontbijt bestaat uit bruin of volkorenbrood met een beetje smeervet en wat beleg of een kommetje (ongesuikerde) ontbijtgranen. Een boterham met bijvoorbeeld wat confituur of choco 's morgens kan, maar kies ook voor hartig beleg zoals magere kaas, magere vleeswaren of eens een eitje. Bij de broodmaaltijd nemen we bij voorkeur een glas melk. Ten slotte horen er ook nog een stuk vers fruit of een glas ongezoet fruitsap bij. Kleine maagjes zitten snel vol. Daarom is het oké als het stuk fruit pas om 10 u als tussendoortje wordt genomen.

Met uitzondering van af en toe wat zoet beleg bestaat een gezond ontbijt uit voedingsmiddelen die thuishoren in één van de 7 essentiële voedselgroepen van de actieve voedingsdriehoek. Zo hoort het ook. Ziet jouw ontbijt er helemaal anders uit met vooral voedingsmiddelen uit de restgroep – bijvoorbeeld een croissant met een glas cola – dan ben je niet gezond bezig.

**■ Materiaal**

- **Per leerling een blanco A3-blad dat in twee helften is verdeeld met een lijn**
In het ene vak staat "voor". In het ander vak staat "na".
- **De actieve voedingsdriehoek**
(bij voorkeur in posterformaat om op te hangen aan het bord)
- **Schrijf- en tekengerief**

■ Hoe gaan we te werk?

Geef de leerlingen elk een blanco A3-blad.

Op de ene helft van het blad, namelijk in het vak "voor", schrijven en/of tekenen zij wat zij doorgaans als ontbijt nemen. Zodra zij klaar zijn, leggen zij hun blad aan de kant.

Maak vervolgens met de hulp van de leerlingen een bordvoorstelling met als titel "Een gezond en lekker ontbijt!"

Hang de poster van de actieve voedingsdriehoek centraal op aan het bord zodat er voldoende plaats is om nog rond de poster te schrijven.

Overloop samen met de leerlingen de ingrediënten van een gezond ontbijt en noteer ze op het bord. Geef ook telkens aan uit welke voedselgroep de betreffende ingrediënten komen.

We komen tot het volgende overzicht:

- bruin of volkorenbrood of (ongezoete) ontbijtgranen (*groep graanproducten*)
- een mespuntje smeervet op het brood (*groep smeer- en bereidingsvet – het is de kleinste groep en staat helemaal bovenaan onder de zwevende restgroep, dus altijd matig smeren*).
- beleg op het brood
 - de helft van het aantal sneden brood met hartig beleg (bv. magere kaas, magere vleeswaren of eens een eitje) (*groep melk en melkproducten of vlees, vis, eieren of vervangproducten – enkel beleg voor een dubbele boterham*)
 - de andere helft met zoet beleg (bv. confituur, honing, stroop, choco) (*restgroep – niet verboden maar altijd met mate*)
- een glas melk of een ander melkproduct (bv. yoghurt, karnemelk) (*groep melkproducten – bij voorkeur halfvolle melk en magere melkproducten*)
- een stuk fruit of een glas ongezoet fruitsap (*groep fruit – kan ook prima dienst doen als beleg*)



Geef de leerlingen nu de opdracht om op de andere helft van hun blad, namelijk in het vak "na", een gezonde versie van hun dagelijks ontbijt op te schrijven en/of te tekenen. Wat kunnen zij vervangen of veranderen om hun ontbijt voortaan niet alleen lekker maar ook gezond te maken? Motiveer de leerlingen om zo concreet mogelijk te zijn (bv. een appel of een andere soort fruit in plaats van een appel; smeerkaas, platte kaas of sneetjes kaas).

Overloop klassikaal wat de leerlingen hebben opgeschreven of getekend en vul nu met de concrete voorbeelden verder het bordschema aan. De leerlingen zullen zien dat er veel variatie mogelijk is en dat een gezond ontbijt ook lekker kan zijn.



■ **Klasbespreking**

- Vonden jullie het een leuke oefening?
- Was je al goed bezig?
Zo neen, ga je voortaan meer aandacht besteden aan het ontbijt?
Zal je mama en papa hiervan kunnen overtuigen?