

HOE ZIET 'DE EERSTE HELFT' ERUIT?

PART I 'BELANG VAN BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING'

PART II 'CONDITIETEST'

PART III 'GEZOND ONTBIJTEN'

Korte uitleg: De eerste helft bestaat uit drie hoofdstukken. De leerkracht kan ervoor kiezen om niet alle vier de hoofdstukken uit te voeren. Wel is dit wenselijk. Part I is een min of meer verplicht onderdeel in deze lessenreeks. Waarbij Part II en Part III een keuze is. Iedere hoofdstuk zal zo'n 45 minuten in beslag nemen, waarbij de leerkracht de leerlingen onderwijst in woord, geschrift én met beelden en opdrachten.

PART I - 'BELANG VAN BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING'

Sporten en spelen is niet alleen leuk, maar ook nog eens erg gezond! En dat is best belangrijk. Want steeds meer kinderen in Nederland bewegen te weinig en eten dingen die niet echt goed voor ze zijn. Door beter na te denken over wat je eet en drinkt, kan je een stuk gezonder leven. En misschien wel net zo fit worden als een echte topsporter.

Samen met de klas lezen:

De leerlingen hebben net topsporters genoemd. Profvoetballers weten als geen ander dat veel bewegen en gezonde voeding goed voor ze is. Zo spelen ze beter, kunnen ze zich beter concentreren op de training en maken ze hierdoor meer doelpunten. Zij zitten echt niet met een zak chips de hele dag voor de televisie of achter de Playstation. De voetballers van Almere City FC gaan ons een handje helpen om beter op onze gezondheid te letten.

Op school moet je je het grootste deel van de dag goed kunnen concentreren. Maar dit lukt niet zomaar. Je moet rustig kunnen werken, je moet niet afgeleid worden door allerlei spulletjes op je tafel en je moet fijn kunnen zitten. Maar, niet alleen een goede werkomgeving is belangrijk voor je concentratie. Voeding, vocht en beweging zijn drie hele belangrijke dingen die je helpen bij goed opletten. Wie te weinig eet en drinkt, voelt zich slap en suf. Wie teveel en ongezond eet en drinkt, krijgt last van vermoeidheid of prikkelbaarheid. Daarnaast moet je voldoende bewegen om je conditie en afweersytseem op peil te houden. Want als die goed zijn, dan werken je hersenen het best en voel je je fris om je goed te kunnen concentreren.



Startopdracht voor de leerlingen:

Wie kan er een paar topsporters noemen? Wat zouden zij allemaal moeten doen om zo goed te zijn?



Chefkok of Performancetrainer Almere City FC
Over gezonde voeding in combinatie met bewegen

www.almerecity.nl

Chefkok of Performance Trainer van Almere City FC vertelt over het belang van goede voeding in combinatie met bewegen. Zowel voor de profvoetballers bij Almere City FC als voor leerlingen en leerkrachten. Daarnaast wordt deze video gebruikt om de volgende opdracht toe te lichten (een meetbare doelstelling formuleren).



PART I 'BELANG VAN BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING'

We weten nu dat voeding en bewegen belangrijk zijn voor de concentratie en voor het krijgen van een gezond lijf. Maar hoe gaan we aanpakken dat we meer gaan bewegen en beter op onze voeding letten? We gaan nu zelf (individuele) doelen stellen. Zorg ervoor dat het doel ook haalbaar en meetbaar is! Met z'n allen elke dag naar de sportschool is geen haalbaar doel. Elke dag twee glazen water drinken op school is bijvoorbeeld **meetbaar***



Opdracht:

Laat de leerlingen van iedere pijler (bewegen, vocht en voeding) minimaal één meetbare en haalbare doelstelling opschrijven.

Voorbeelden kunnen zijn:

- Gedurende 3 maanden elke dag lopend of fietsend naar school;
- Vier keer in de week alleen maar fruit of groenten eten in de ochtendpauze;
- Maximaal twee uur per dag televisie kijken of achter de computer zitten;
- Twee keer in de week met een paar klasgenoten afspreken om een half uurtje buiten te spelen;
- Minimaal vier glazen water per dag drinken, waarvan twee op school;
- Zes keer in de week minimaal twee grote opscheplepels groenten eten bij het avondeten;
- Geen snoep, chips of koekjes op school eten;
- Geen zoete frisdrank op school drinken.

WIST JE DAT ?

Grote bedrijven ook altijd met meetbare doelstellingen werken? Zij gebruiken hiervoor een speciaal model. Dit model noemen zij het SMART-model. SMART staat voor:

S = Specifiek

M = Meetbaar

A = Acceptabel

R = Realistisch

T = Tijdgebonden

Bewegen:

.....

.....

Vocht:

.....

.....

Voeding:

.....

.....



PART II - 'CONDITIETEST'

Opdrachtblad:

Door het lopen van de Cooper Test krijg je inzicht in je conditie. De Cooper Test gaat als volgt: de leerlingen rennen 12 minuten om een afgezet veld(je) heen. Je moet zoveel mogelijk rondjes proberen te lopen want het is de bedoeling de grootst mogelijke afstand te bereiken. Let op: er is geen goed of fout!

Deze conditietest is tevens de 0-meting.

Voor de cooper-test kunnen de leerlingen best het volgende aandoen;

- *Fijn zittende schoenen waarmee je kan rennen en gymkleding.*
- *Een flesje water voor na het rennen.*

Procedure: Vorm tweetallen en start met een goede warming-up. Persoon 1 begint met lopen en persoon 2 noteert hoeveel rondes er gelopen worden. Zijn de 12 minuten voorbij, dan stopt persoon 1 waar hij of zij op dat moment staat. Persoon 2 meet de gelopen afstand: het aantal volledige rondes, plus de gelopen afstand van de laatste ronde. Wat het totaal aantal gelopen meters betekent voor je VO2Max, kun je teruglezen in de daarvoor ontwikkelde tabel.

Stappenplan

1. Zet een parcours uit van ongeveer 400 meter;
2. Begin aan de warming-up van ongeveer 2 á 3 minuten op lage intensiteit;
3. Start met de test en loop gedurende 12 minuten zo ver als je kan;
4. Stop na 12 minuten op het punt waar je op dat moment staat;
5. Meet de resterende afstand en tel deze bij je rondes op;
6. Zoek in de onderstaande tabel de waarde die aansluit bij de afgelegde afstand.

Uitslagen: Aan de hand van de score (het aantal gelopen rondes) wordt een vergelijking gemaakt met een tweede coopertest om de vorderingen inzichtelijk te maken en de voortgang te zien. Hierbij kunnen kinderen dan ook inzien dat meer bewegen en gezonder eten helpt om de conditie te verbeteren.

Vervolg: *Drie maanden later wordt deze test nogmaals gelopen door de leerlingen. Hierin zal dan bij een veelvoud van de leerlingen een verbetering zichtbaar zijn. Mede vanwege het naleven van de individueel gestelde doelen.*



Een motivatiefilmpje van een selectiespeler van Almere City FC voor de deelnemende kinderen.

www.almeracity.nl

PART III - 'GEZOND ONTBIJTEN'



Een ontbijt zorgt ervoor dat je de dag goed begint. De leerlingen leren in deze les wat een goed en gezond ontbijt is. Vervolgens wordt er gekeken naar het ontbijtgedrag van de klas.

Een goed ontbijt is heel belangrijk om je fit en gezond te voelen. Voetballers eten iedere ochtend een gezond ontbijt zodat ze genoeg vitaminen en mineralen binnen krijgen om er weer goed tegenaan te kunnen. Behalve dat het gezond is, is ontbijten 's ochtends ook gezellig. Samen met je familie aan tafel voordat de drukke dag weer gaat beginnen.

Belangrijk om te melden:

- Een ontbijt zorgt ervoor dat je darmen weer wakker worden na een nacht rusten.
- Als je niet ontbijt wordt je bloedsuiker lager en daarom kun je je minder goed concentreren op school

“Wat moet een goed ontbijt voor kinderen bevatten?”

- Graanproducten (volkorenbrood, muesli)
- Halvarine of margarine
- Melk en melkproducten (halfvol of mager)
- Vleeswaren (liefst mager)
- Fruit

Opdracht: Inventariseren van het ontbijtgedrag

1. Laat de leerlingen een lijstje samenstellen 'wat eet je als ontbijt'. Na het invullen kun je samen inventariseren wie wat eet en drinkt.
2. Bespreek verschillende gezonde ontbijtjes (zie onderstaand)
3. Laat leerlingen met de leerkracht afstemmen om hier een concept in te bedenken, door ontbijtjes met elkaar te delen (foto's en/of video's).



Een filmpje van een selectiespeler van Almere City FC met een gezond ontbijt. Daarin de uitleg wat een gezond ontbijt inhoudt en waarom dit zo belangrijk is om de dag te starten.

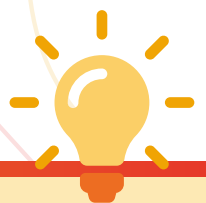
www.almerecity.nl

#vuurvoorflevoland

PART III - 'GEZOND ONTBIJTEN'

GROEP 1	GROEP 2	GROEP 3
<i>DIT KUN JE VAAK ETEN</i>	<i>DIT NIET TE VAAK (MAX. 1X PER DAG)</i>	<i>DIT ZO WEINIG MOGELIJK (MAX. 1 PER WEEK)</i>
VOLKORENBROOD, VOLKOREN BESCHUIT, ROGGEBROOD	BRUINBROOD, WITBROOD, KRENTENBROOD, STOKBROOD	GROISSANTJES
HAVERMOUT, BRINTA, MUESLI	CORNFLAKES	ONTBIJTGRANEN MET SUIKER, ZOALS CHOCOPOPS OF CRUESLI
EI, HÜTTENKÄSE, BANANAAN, AARDBEI, KOMKOMMER, TOMAAT	APPELSTROOP, JAM	PINDAKAAS, CHOCOPASTA
KARNEMELK, MAGERE MELK, THEE	HALFVOLLE MELK, CHOCOMEL, VLA	VOLLE MELK, SLAGROOM, ROOMPUDDING
KAAS 20+ OF 30+, SMEERKAAS 20+ OF 30+		BRIE, KAAS 48+, ROOMKAAS, SMEERKAAS 48+, GAMBERT 48+
	HAM, KIPFILET OF KALKOENFILET VOOR OP BROOD, KNAKWORSTJE	BACON, BOTERHAMWORST, LEVERWORST, SALAMI
HALVARINE	MARGARINE	BOTER, ROOMBOTER, CHOCOLADE BOTER
AALLE SOORTEN VERS FRUIT, FRUIT UIT DE DIEPVRIES, FRUIT IN BLIK OF POT OP WATER OF EIGEN SAP	VRUCHTENPUREE ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKER	FRUIT IN BLIK OF POT OP SIROOP

4 tips



Je begint de dag met een goed ontbijt. Niet zo'n ontbijter? 4 tips die het makkelijker maken:

1. Neem de tijd om rustig van je ontbijtje te genieten. Als je in een hoog tempo je ontbijt naar binnen werkt proef je amper wat je aan het eten bent.
2. Zet de wekker een kwartiertje eerder als het je steeds niet lukt om te ontbijten. Als je houdt van zo lang mogelijk in bed blijven liggen, maak dan je ontbijt de avond ervoor en leg het in de koelkast.
3. Als je 's ochtends niet zoveel trek hebt in een boterham kun je ook proberen of iets anders er wel ingaat, zoals havermoutpap of yoghurt met muesli en fruit. Eventueel kun je een deel van het ontbijt verschuiven naar het eerste eetmoment tussendoor.
4. Heb je écht moeite om 's ochtends vroeg te eten? Neem je ontbijt dan mee naar school. In de eerste (korte) pauze neem je dan even de tijd om het ontbijtje tot je te nemen.

PART III - 'GEZOND ONTBIJTEN'

Ontbijt 1:

- 2 sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Margarine > 80% dun besmeert (2 x 5 gram)
 - 1 plak Goudse kaas. (20 gram)
 - Gebraden gehakt (15 gram)
- 1 Appel (135 gram)
- 1 Beker halfvolle melk (225 ml).

Ontbijt 2:

- 2 Sneetjes donker roggebrood (2 x 45 gram) belegd met
 - 1 Banaan (100 gram)
- 1 Rijstwafel (8 gram)
- 1 Beker sojamelk (225 ml)

Ontbijt 3:

- 2 Sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Halvarine (2 x 5 gram)
 - Appelstroop (15 gram)
 - Smeerkaas 20+ (15 gram)
- 1 Mandarijn (55 gram)
- 1 Beker halfvolle melk (225 ml)

Ontbijt 4:

- 2 Sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Halvarine (2 x 5 gram)
 - Halvajam (15 gram)
 - Tomaat (20 gram) + kaas 30+ (20 gram)
- 1 Glas sinaasappelsap (150 ml)

Ontbijt 5:

- 2 Sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Halvarine (2 x 5 gram)
 - Rosbief (15 gram)
 - Gekookt ei (50 gram)
- 1 Kiwi (75 gram)
- 1 Beker drinkyoghurt (225 ml)

Ontbijt 6:

- Bord havermoutpap (250 gram) *
- 1 Glas sinaasappelsap (150 ml)
- 1 Beker karnemelk (225 ml)

Ontbijt 7:

- Zachte muesli met yoghurt (200 gram)*
- 1 Glas sinaasappelsap (150 ml)

Ontbijt 8:

- 2 Sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Halvarine (2 x 5 gram)
 - Schouderham (15 gram)
 - Vruchtenhageslag (15 gram)
- 1 Sinaasappel (120 gram)
- Beker halfvolle melk (225 ml)

Ontbijt 9:

- 2 Sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Halvarine (2 x 5 gram)
 - Gebakken ei (50 gram)
- 1 Glas sinaasappelsap (150 ml)
- Beker halfvolle melk (225 ml)

Ontbijt 10:

- 1 Sneetje volkorenbrood (35 gram) belegd met
 - Halvarine (5 gram)
 - Pindakaas (15 gram)
- 1 Krentenbol (35 gram) belegd met
 - Halvarine (5 gram)
- 1 Banaan (100 gram)
- Beker halfvolle melk (225 ml)

Er kan tussen alle bestandsdelen van het ontbijt gevarieerd worden. Zolang het ontbijt maar het volgende bevat:

- Koolhydraat bestanddeel (volkorenbrood, roggebrood, knäckebröd, havermoutpap, zachte muesli);
- Zuivel bestanddeel (melk, kaas, smeerkaas, yoghurt);
- Fruit bestanddeel (appel, banaan, kiwi, sinaasappel(sap), grapefruit(sap));
- Drinken (thee, melk, sap)

QUIZ



1. Welke boter bevat het minste vet?

- A. Margarine B. Halvarine C. Roomboter

2. Welke vitamines zitten er in brood?

- A. Vitamine B1 en B6 B. Vitamine D en B12 C. Vitamine A en C

3. Wat is belangrijk om te eten bij het ontbijt?*

- A. Koolhydraten, want die geven snel energie
B. Vet, want die zorgt voor betere weerstand van het lichaam
C. Eiwitten, want die zorgen ervoor dat je sneller wakker wordt

***Belangrijk om te melden:** Uiteindelijk heb je alle 'energiesystemen' nodig om te presteren. Dus ook vet en eiwitten. Maar om de dag op te starten zijn vooral koolhydraten belangrijk om in de ochtend in te nemen.

4. Wat zit er niet veel in brood?

- A. IJzer B. Koolhydraten C. Vet

5. Alles bij elkaar geteld (knedem, rijzen en bakken) duurt het maken van een groot brood ...

- A. 1 uur B. 45 minuten C. Eén voetbalwedstrijd (90 minuten)

6. Welke kaas is het gezondst?

- A. 20+ kaas B. 30+ kaas C. 48+ kaas

7. Volkoren brood wordt gebakken van ...

- A. Tarwebloem, roggemeel en havermout
B. Volkorenbloem
C. Van meel waarvoor de hele korrel (kern, kiem en zemel) wordt gebruikt

8. Hoeveel procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (zo'n 2000k per dag) levert een goed ontbijt gemiddeld?

- A. 10-15 % B. 5-10 % C. 15-20%

9. Hoeveel sneeën brood moet je per dag eten volgens het voorlichtingsbureau voor voeding?

- A. 1-2 boterhammen B. 3-5 boterhammen C. 6-8 boterhammen

10. Als je niet zo van brood houdt bij het ontbijt, maar wel gezond wilt ontbijten, wa kun je dan ook eten?

- A. Krokante muesli met volle yoghurt
B. Muesli met magere yoghurt
C. Alleen een bakje yoghurt



Klassenontbijt

Organiseren van een klassenontbijt op school.

1. Leerlingen nemen eigen (gezond) ontbijt mee
2. Leerlingen nemen voor elkaar een gezond ontbijt mee
3. Leerkracht neemt een gezond ontbijt mee voor de leerlingen

ANTWOORDBLAD QUIZ



1. Welke boter bevat het minste vet?

- A. Margarine B. Halvarine C. Roomboter

2. Welke vitamines zitten er in brood?

- A. Vitamine B1 en B6 B. Vitamine D en B12 C. Vitamine A en C

3. Wat is belangrijk om te eten bij het ontbijt?*

- A. Koolhydraten, want die geven snel energie
B. Vet, want die zorgt voor betere weerstand van het lichaam
C. Eiwitten, want die zorgen ervoor dat je sneller wakker wordt

**Belangrijk om te melden: Uiteindelijk heb je alle 'energiesystemen' nodig om te presteren. Dus ook vet en eiwitten. Maar om de dag op te starten zijn vooral koolhydraten belangrijk om in de ochtend in te nemen.*

4. Wat zit er niet veel in brood?

- A. IJzer B. Koolhydraten C. Vet

5. Alles bij elkaar geteld (knedem, rijzen en bakken) duurt het maken van een groot brood ...

- A. 1 uur B. 45 minuten C. Eén voetbalwedstrijd (90 minuten)

6. Welke kaas is het gezondst?

- A. 20+ kaas B. 30+ kaas C. 48+ kaas

7. Volkoren brood wordt gebakken van ...

- A. Tarwebloem, roggemeel en havermout
B. Volkorenbloem
C. Van meel waarvoor de hele korrel (kern, kiem en zemel) wordt gebruikt

8. Hoeveel procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (zo'n 2000k per dag) levert een goed ontbijt gemiddeld?

- A. 10-15 % B. 5-10 % C. 15-20%

9. Hoeveel sneeën brood moet je per dag eten volgens het voorlichtingsbureau voor voeding?

- A. 1-2 boterhammen B. 3-5 boterhammen C. 6-8 boterhammen

10. Als je niet zo van brood houdt bij het ontbijt, maar wel gezond wilt ontbijten, wa kun je dan ook eten?

- A. Krokante muesli met volle yoghurt
B. Muesli met magere yoghurt
C. Alleen een bakje yoghurt