

# 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.

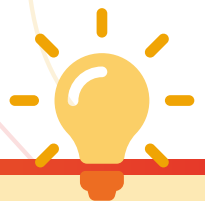
[www.almerecity.nl](http://www.almerecity.nl)

#vuurvoorflevoland

# PART III - 'GEZOND ONTBIJTEN'

GROEP <b>1</b>	GROEP <b>2</b>	GROEP <b>3</b>
<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 (kneden, 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 sneën 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