



Les 3

Ontbijt: een goede start

Doelen

De leerlingen:

- krijgen inzicht in hun eigen ontbijtgewoonten en vergelijken die onderling
- weten dat mensen in andere landen op een andere manier ontbijten
- leren dat ontbijten belangrijk is voor je gezondheid en een goede start is van de dag
- leren dat een goed ontbijt bestaat uit iets met graan, iets met fruit en iets met zuivel
- weten dat extra's, zoals snoep, chips en koek niet bij het ontbijt horen

Materialen

- groene thee voor alle leerlingen
- theebekers, voor iedere leerling één
- kopieerblad 3 en 4, voor iedere leerling één
- kopieerblad 5, één keer gekopieerd op A3

Inleiding


Wat eet je bij het ontbijt?

De leerlingen bekijken in tweetallen of kleine groepjes kopieerblad 3 en 4. Wat hoort bij het ontbijt en wat niet? Laat ze de voedingsmiddelen die bij het ontbijt horen omcirkelen. Bespreek daarna wat iedereen gekozen heeft. U kunt ook echte voedingsmiddelen meenemen. De leerlingen zullen waarschijnlijk deze producten omcirkelen: muesli of cornflakes, pap, brood, knäckebröd, beschuit, kuipje halvarine, kaas, ei, ham, jam, hagelslag, thee, sinaasappelsap, melk, banaan, sinaasappel, croissant.

Bespreek dat het ontbijt in elk gezin vaak net even anders gaat. De ene eet yoghurt, de ander brood. In Nederland eten de meeste mensen brood bij het ontbijt, terwijl in andere landen juist rijst of soep wordt gegeten.

Kern

Iedereen ontbijt anders

Laat het plaatje op kopieerblad 5 zien op een vergroot vel of het digibord.  (de wereld) Vertel de leerlingen dat dit het meest gegeten ontbijt in Japan is: een kom warme rijst samen met een kommetje miso-soep. Miso-soep bestaat uit sojabonen, tarwe en zout. Daarnaast eten ze nog graag een radijsje uit het zuur en een kopje groene thee (tsukemono).

Voor alle mensen op aarde is het ontbijt een goed begin van de dag. Daarom bestaan alle soorten ontbijt uit een voedingsmiddel dat energie geeft. Dit kan zowel brood of muesli als rijst of aardappels zijn.

Een gezond ontbijt in Nederland bestaat uit: iets met graan, fruit (of sap) en iets van zuivel (melk). Klopt dat met wat de Japanners eten? Ze eten rijst (iets met graan), radijsjes (groente, in plaats van fruit) en sojabonen(soep). Dat is geen zuivel, maar in soja zitten wel een aantal dezelfde gezonde stoffen. Ook al ziet hun ontbijt er heel anders uit, het levert toch veel gezonde stoffen.

Mijn ontbijt

Hoe ontbijten de leerlingen in deze klas? Om daar achter te komen laat u de leerlingen op kopieerblad 3 en 4 inkleuren wat zij eten bij het ontbijt. Bespreek dit uitgebreid na. Turf op het bord wie wat het liefste eet en drinkt bij het ontbijt.



Vraagsuggesties

- Wat eet je het liefst bij het ontbijt?
- Eet en drinkt iedereen hetzelfde 's morgens? Waarom niet?
- Met wie ontbijt je 's morgens?
- Kies je zelf uit wat je eet en drinkt bij het ontbijt?
- Waarom is het belangrijk om goed te ontbijten?
- Welke dingen kun je beter op een ander moment eten? 🐭 (gezond)

Als de leerlingen er niet opkomen, kunt u nog vertellen dat je na de nacht nieuwe energie nodig hebt. Vraag de leerlingen welke dingen je beter op een ander moment kunt eten. Help ze op weg door voorstellen te doen: hoe zit het met een zakje chips, een koekje of een snoepje? Is dat een goed ontbijt? Wanneer kun je dat eten dan? En stampot?

Afsluiting

Sta-zit-spelletje

Doe als afsluiting het volgende sta-zit-spelletje. Roep de naam van een voedingsmiddel. Als de leerlingen denken dat dit voedingsmiddel bij het ontbijt hoort, staan ze op. Zo niet, dan blijven ze zitten. Noem bijvoorbeeld de volgende voedingsmiddelen:

sinaasappelsap - kaas, rijst - melk - drop - brood - fruit - patat - tomatensoep - yoghurt - cola - halvarine of margarine - vis - taart

Tip: doe dit sta-zit-spelletje tussen de lessen door om nieuwe energie te krijgen.

Schenk ten slotte voor alle leerlingen een kopje groene thee in. Dit is wat Japanners drinken bij het ontbijt. Hoe vinden ze dit smaken? Hoe ruikt het? Vinden ze het lekker?

Praat ondertussen met de leerlingen over wat zij van een ontbijt zouden vinden met rijst en soep.

Werkvormen

Klassikaal

groepsgeprek, vergelijken, bewegen, drinken, nabespreken

Tweetallen

indelen

Individueel

nadenken over eigen eetgedrag

Combinatietip +

Laat leerlingen bij zoveel mogelijk letters van het alfabet proberen een ontbijtproduct te noemen. Bijvoorbeeld appelstroop, brood, cornflakes. (Vak: taal)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Maak samen muntthee of doe een toneelspel waarbij leerlingen iemand moeten overtuigen dat ontbijten belangrijk is.

