

Mijn ontbijt met de actieve voedingsdriehoek

Opdracht:

Mijn ontbijt met de actieve voedingsdriehoek.

Doelstelling:

De leerlingen krijgen inzicht in de actieve voedingsdriehoek en focussen in deze opdracht voornamelijk op het belang van een gezond ontbijt als basis om de dag te beginnen. De leerlingen worden gestimuleerd om hun ontbijtgewoonten blijvend in vraag te stellen en waar nodig aan te passen. Ze leren bewuste keuzes (evenwicht, variatie, gezondheid) maken om zelf een verantwoord ontbijt samen te stellen.

Doelgroep: 2^{de} en 3^{de} graad ASO, TSO, KSO en BSO

Sluit aan bij de les: biologie/natuurwetenschappen/ PAV

Benodigheden: werkblad

Vorm: klassikale inleiding, evaluerend onderzoek

Aanvullend lesmateriaal:

'BOOST', achtergrondinformatie voor leerkrachten p. 52 - 81

'BOOST' het magazine voor leerlingen secundair onderwijs

→ www.wakkerebakker.be

→ www.alledagenbrood.be

→ www.fitteschool.be/html/fiches/secundair-ochtend.html

→ www.mijndriehoek.be of www.gezondheidstest.be

→ www.vigez.be/voeding (klik verder op downloads en praktische voedings- en beweeggids)

Suggesties tot aanvulling:

Waarom? Daarom: Een gezond ontbijt is niet te versmaden.

Waarom? Nutrinesseptember 2008 -

→ www.nice-info.be/BENL/site/nutrines-detail.aspx?vPK=792&k=413

Weten over eten: 10 goede redenen om te ontbijten.

→ www.nice-info.be/BENL/site/wetenovereten-detail.aspx?vPK=15&page=0

Werkwijze

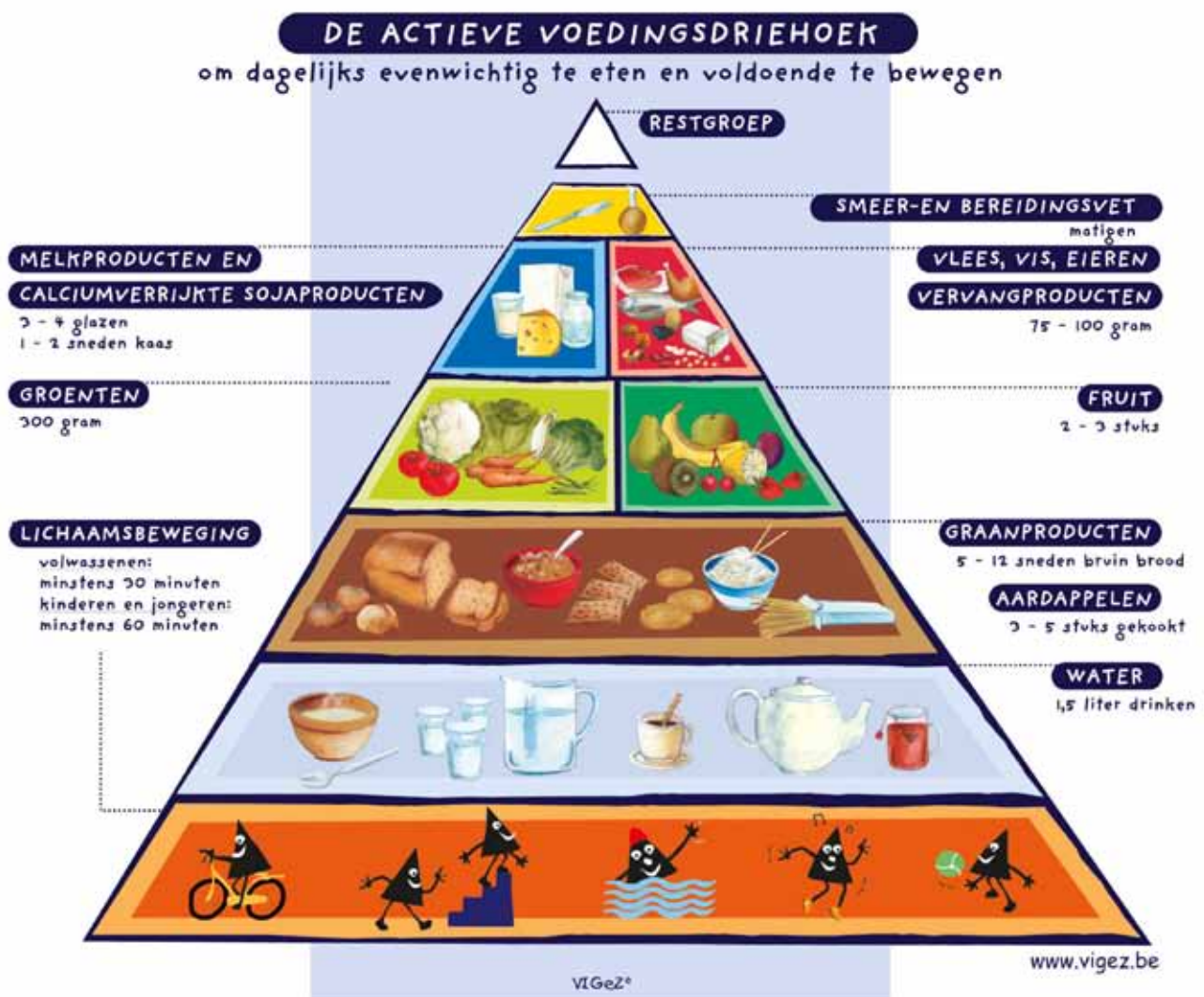
Als uitgangspunt van deze opdracht kunnen de artikels in 'BOOST' magazine gebruikt worden: 'Race door de dag met de krachtigste brandstof' en 'Gezond vanbinnen? Mooi vanbuiten!'.

Op het werkblad 'Mijn ontbijt met de actieve voedingsdriehoek' schrijven de leerlingen wat ze die ochtend gegeten hebben en tot welke voedingsgroep de voedingsmiddelen behoren.

De leerkracht vraagt de leerlingen:

- neemt iedereen een ontbijt?
- wat eten jullie zoals 's morgens?
- wat is er zo specifiek aan een ontbijt?
- waarom is het ontbijt belangrijk?
- uit welke groepen van de actieve voedingsdriehoek kun je voedingsmiddelen voor het ontbijt kiezen?

Er wordt dieper ingegaan op het ontbijt en de ingrediënten van een gezond ontbijt op basis van de actieve voedingsdriehoek.



Ik ontbijt. Jij toch ook?

Een evenwichtig ontbijt bestaat uit...?

Uit elke laag van de voedingsdriehoek iets

Deelname aan een onderzoek is vrijwillig en kan tot schade aan de gezondheid leiden. Het onderzoek wordt uitgevoerd door de Universiteit van Amsterdam. Het onderzoek wordt gefinancierd door de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO).

Ik ontbijt. Jij toch ook?

■ Een goed ontbijt bestaat uit:

- Een graanproduct:
 - Brood (bijvoorbeeld volkoren of bruin): enkele sneetjes
 - Alternatief: een kommetje ongezoete ontbijtgranenVeel ontbijtgranen voor kinderen bevatten:
 - Te veel suiker
 - Te veel zout
 - Te weinig vezel
- Een mespuntje margarine op het brood smeren (noodzakelijk voor vetoplosbare vitamines en essentiële vetzuren, opgepast juiste keuze)

Deelname aan een onderzoek is vrijwillig en kan tot schade aan de gezondheid leiden. Het onderzoek wordt uitgevoerd door de Universiteit van Amsterdam. Het onderzoek wordt gefinancierd door de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO).

Ik ontbijt. Jij toch ook?

■ Een goed ontbijt bestaat uit:

- Beleg gekozen met overleg:
 - een plakje beleg per twee sneetjes brood
 - De helft hartig de helft zoet
 - Hartig: Magere kaas, Magere vleeswaren, eens een ei
 - Zoet maar vetarm: fruit, confituur, stroop, honig, peperkoek
 - Zoet en vetrijk: choco, hagelslag, speculoos (gebruik geen smeervet + beperkt tot 2 X/week)
- Een zuivelproduct:
 - Glas melk
 - Potje yoghurt
- Een stukje fruit (of een glaasje fruitsap)

Deelname aan een onderzoek is vrijwillig en kan tot schade aan de gezondheid leiden. Het onderzoek wordt uitgevoerd door de Universiteit van Amsterdam. Het onderzoek wordt gefinancierd door de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO).

Hierin komt het belang van het ontbijt naar voor:

- na de nachtrust niets meer gegeten – energie bijtanken is belangrijk
- zich beter concentreren – betere (school)prestaties
- betere voedingsinname: minder kans op tekorten en minder verleiding om te snoepen
- goede en regelmatige voedingsgewoonten aannemen
- start de dag met quality-time’.

Aandachtspunt: we moeten opletten met ontbijtgranen. Sommige bevatten teveel suiker. Er is een groot verschil tussen de gesuikerde ontbijtgranen en volkoren cornflakes en muesli.

Indien er leerlingen zijn die niet ontbijten, kan over de redenen en mogelijke oplossingen gesproken worden.

- geen tijd hebben
 - de wekker een kwartier vroeger zetten, ontbijt meenemen naar school en bij aankomst opeten
- geen eetlust hebben
 - meer afwisseling in het ontbijt, de tafel mooi dekken, samen ontbijten