

Ik wil iets doen met
mijn school.

Gezond ontbijt in de klas

Praktische info



Waarom doen we dit?

We starten onze dag het beste met een gezond ontbijt. Niet alleen is het de basis om zonder honger de middag te halen, maar ook een mooie opstap om de rest van je dag met een goed gevoel door te brengen.

Een gezond ontbijt is niet steeds voor de hand liggend en variatie aanbrengen in je ontbijt is dat al helemaal niet. Die boterham met (liefst een dikke) laag chocopasta is zeer verleidelijk.

Maar gezond en gevarieerd ontbijten hoeft niet steeds bijzonder moeilijk te zijn en dat tonen we graag aan via het concept 'Gezond Ontbijt in de klas'.

Als je opstaat, heb je zeker al 10 uur of langer niet meer gegeten. Het ontbijt is er om terug weer energie in te nemen zodat je de dag weer door kan. Neem je geen ontbijt, blijft je lichaam suf en moe. Je ontbijt overslaan, kan zorgen voor een verminderd cognitief functioneren, o.a. verminderde concentratie, alertheid en lagere schoolcijfers.

Wetenschappelijk onderzoek raadt aan om interventies over gezonde voeding op kinderen te richten. Er bestaat immers een verband tussen overgewicht op jonge en latere leeftijd.

Het eetgedrag op jonge leeftijd heeft invloed op het later eetgedrag. Daarom wordt aangeraden om op jonge leeftijd goede eetgewoonten aan te leren. Interventies op kinderleeftijd leveren betere resultaten op lange termijn dan interventies op volwassen leeftijd. Hoe jonger het kind is, hoe groter de kans dat het blijvend goede gewoontes aanleert.

Tenslotte lanceerde het Vlaams Instituut Gezond Leven in september 2017 de herwerkte voedingsdriehoek¹. Heel wat mensen zitten met vragen over voeding en dat is ook zo omtrent ontbijt. Als gezondheidsfonds wil CM antwoord bieden op deze vragen. Gezond en gevarieerd ontbijten is geen opgave, het zou een evidentie moeten zijn.

CM helpt je graag om de eerste stappen in de goede richting te zetten en biedt een format 'Gezond Ontbijt in de klas' aan.

¹ Zie: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding>

Voor wie doen we dit?

Deze actie gezond ontbijt richt zich naar lagere scholen. Hierbij denken we, in de eerste plaats, aan een leerkracht van het derde leerjaar of vierde leerjaar die rond gezond ontbijten wil werken in de klas, ...

Doelgroepen

- Leerlingen uit lagere scholen
- Directies van lagere scholen
- Leerkrachten lagere scholen

Inhoud gezond ontbijt in de klas?

Met de format 'Gezond Ontbijt in de klas' zetten we in op educatie (lesinhoud door middel van een spel met theorie en opdrachten) en omgeving (samen ontbijt maken en eten) op het niveau van de klas. Bij educatie is het belangrijk te focussen op de 3 dimensies van gezondheid, nl. fysiek, mentaal en sociaal.

- Fysiek: wat is gezond ontbijt?
- Mentaal: beter in je vel voelen als je gezonder eet, betere concentratie en alertheid bij consumptie ontbijt.
- Sociaal: samen ontbijt maken en opeten.

De format gezond ontbijt in de klas duurt ongeveer 50 min. en bestaat uit verschillende stappen:

Lesverloop/ spel | duurtijd 25 min.

Het spel wordt kant en klaar aangeleverd door CM aan de hand van een uitgeschreven lesverloop en presentatie.

De methodiek van het spel steunt op feedback verkregen door een vooronderzoek en een focusgroep met leerkrachten en voedingsdeskundigen. Het lesverloop en spel wordt uitgelegd door een opgeleide vrijwilliger in de klas.

Samen het ontbijt klaarmaken in de klas | doos met ingrediënten | duurtijd 15 min.

De vrijwilliger en de leerkracht maken samen met de kinderen recept 1 of recept 2 klaar. Hiervoor volgen de leerlingen het recept zoals beschreven in de we(c)kpot en gebruiken de leerlingen materiaal van school nl. een snijplank en mes.

Samen het ontbijt opeten in de klas | duurtijd 10 min.

1

MATERIAAL

Wat houdt de format praktisch en concreet in?

De leerkracht voorziet voor het 'Gezond Ontbijt in de klas' een snijplank en een mes per leerling. CM Midden-Vlaanderen zorgt voor de aanwezigheid van een opgeleide vrijwilliger. Deze vrijwilliger zal volgende zaken mee hebben voor de uitwerking van de actie:

- Een uitgeschreven lesverloop en spelverloop om te spelen in de klas.
- Een presentatie om af te spelen in de klas die extra uitleg geeft tijdens het spel.
- Een Gezonde Buurt-does met het nodige educatieve materiaal. In de doos zit o.a. een afbeelding van een voedingsdriehoek.
- Een inspirerende gerechtenbundel voor elke leerling.
- Een we(c)kpot voor elke leerling, met een maximum van 25 deelnemers.
- De nodige ingrediënten om samen met de leerlingen een gezond ontbijt klaar te maken.



2

INGREDIËNTEN?

CM Midden-Vlaanderen wil je de nodige inspiratie geven om met een gezond ontbijt aan de slag te gaan in de klas. Dat gebeurt in de eerste plaats door je 2 leuke alternatieve, gezonde en gemakkelijk te bereiden gerechten aan te leveren voor je gezond ontbijt in de klas.

Recept 1: geplette banaan

- 1 potje magere yoghurt van 125 gr.
- 1 banaan
- 4 eetlepels muesli met of zonder haverhout
- 1 eetlepel hazelnoten
- 1 koffielepel cacao
- een beetje honing

Recept 2: brood met kalkoenfilet

- 2 Bruine broden
- 20 sneden Kalkoenfilet
- 2 Komkommers

Het centrale gadget van de actie is de we(c)kpot: een glazen pot die je tijdens 'Gezond Ontbijt in de klas' kunt gebruiken om je muesli, yoghurt, ... in te doen en op te eten. Nadien kunnen de leerlingen de weckpot meenemen naar huis. Op die manier komen de ouders van de leerlingen te weten welk ontbijt hun kind heeft klaargemaakt in de klas. De ervaring van 'Gezond Ontbijt in de klas' dient mogelijk als inspiratiebron om thuis verder aan de slag te gaan met gezond ontbijten.

Hoe aanvragen?

Je doet minstens acht weken voor het evenement een Aanvraag Gezonde Buurt op de Gezonde Buurt-website

In je aanvraag geeft je zeker het volgende mee:

- De gegevens van de school en contactpersoon.
- Het aantal leerlingen in de klas.

3

WAT DAARNA

Stuur enkele dynamische foto's van je activiteit naar team Gezondheidsbevordering. Wij bewaren je foto in onze beeldbank. Die kan later nuttig zijn voor de website of in een publicatie. Post gerust een foto van je activiteit op je eigen sociale media (Facebook, Twitter, Instagram,...). Gebruik daarbij de hashtag #CMGezondeBuurt

Je evaluatie en suggesties geven inspiratie voor de toekomst. Daarom is je mening belangrijk. Vul de Evaluatie Gezonde Buurt in op de website. Geef je eerlijke mening over de actie en de manier van werken. Zo komen eventuele verbeterpunten bloot te liggen. De evaluatie kun je eventueel samen met de lokale CM-contactpersoon doornemen.

4

WIE KAN JE HELPEN?

Contacteer je lokale CM-contactpersoon voor de praktische vragen of om je weg te vinden binnen de CM-organisatie. Zijn of haar contactgegevens kun je opvragen via team Gezondheidsbevordering.

Team Gezondheidsbevordering staat voor je klaar voor alle inhoudelijke ondersteuning:

- Gezondebuurt.mvl@cm.be
- 09 267 57 35