Voedingsles 2

Ontbijt

In deze les bespreken we het belang van ontbijt, en hoe een gezond ontbijt eruitziet. Deelnemers leren meer over verschillende ontbijtproducten en het belang van variatie.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit les 2 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Het belang van ontbijt
Door te ontbijten, wordt het lichaam wakker en komt de stofwisseling direct op gang. Een gezond ontbijt geeft daarnaast energie en verhoogt de concentratie en prestaties. Door de dag te starten met een ontbijt, en regelmatig te eten gedurende de dag, voorkom je dat je overeet.

Variatie
Variatie is belangrijk in een gezond voedingspatroon. Elke dag een andere groente, afwisseling tussen vlees, vis, peulvruchten, ei en noten is een voorbeeld van een gevarieerd dieet.

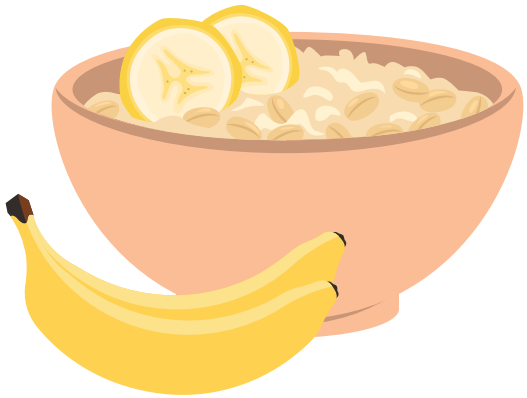
Voedingswaarden
Gezonde producten bevatten veel voedingswaarde, voorbeelden hiervan zijn volkoren graanproducten, fruit, groente, vlees en vis. Het eten van deze producten helpt bij de verbranding: het lichaam verbruikt meer energie om dit te verteren dan bij minder gezonde producten, zoals koek, snoep of gebak.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
Recept van de week: groente-roerei

Powerpoint

Werkvormen
Zelf gezonde ontbijtrecepten maken, of deelnemers laten proeven van verschillende gezonde ontbijt-opties.



Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 2

Ontbijt

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: producten, etiketten, boodschappen, lijstjes etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Hoe ziet het actieve moment in deze les eruit? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*