

Educatief Pakket



www.MyFriendBoo.com

De Leef gezond!-reeks van Mijn vriend Boo werd geproduceerd door het ACTIVE-project met de steun van het HEALTH Programma.

ACTIVE

with the support of



Business Solutions Europa



Inhoud

Bedankt	3
Les 1 – Het ontbijt <i>'Wereldenbal'</i>	4
Les 2 – Beweging <i>'Zeno's verjaardag'</i>	20
Les 3 – Tussendoortjes <i>'Van alles een beetje'</i>	30

Bedankt

Wij willen graag een aantal mensen en instellingen bedanken voor hun medewerking bij het realiseren van dit educatief pakket.

Veel dank gaat uit naar volgende science centers en kindermuseums, voor hun steun en de vertaling van de inhoud van het pakket:

- **Explora, het Kindermuseum van Rome - Italië**
- **Technopolis®, het Vlaamse doe-centrum voor wetenschap en technologie, Mechelen - België**
- **Artland, Sofia - Bulgarije**
- **Parkminiatur, Łódź - Polen**
- **Imaginosity, het Kindermuseum van Dublin - Ierland**

Bovendien gaat onze bijzondere dank uit naar de leerkrachten en leerlingen van de deelnemende scholen. Het was fantastisch te zien hoe ze tijd vrijmaakten om de afleveringen van de Leef gezond!-Reeks te bekijken, het Educatief Pakket uit te testen en bovenal ons te helpen door feedback te geven tijdens het hele verloop van het project:

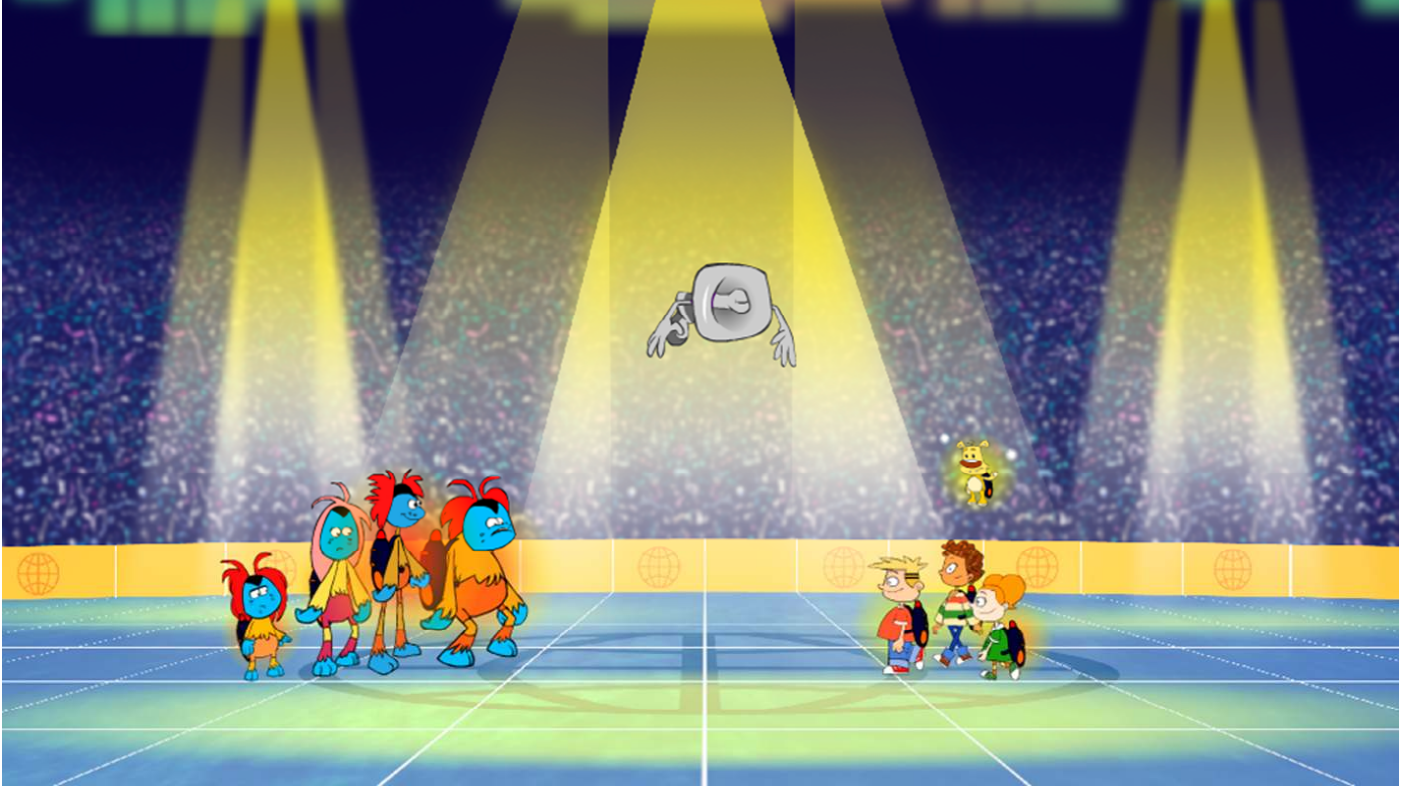
- **Scuola Elementare statale Ada Tagliacozzo, Rome - Italië**
- **Sint-Romboutscollege, Mechelen - België**
- **Queen Of Angels Primary School, Dublin - Ierland**
- **Primary School number 12, 'Mariana Batki', Łódź - Polen**
- **Primary School number 173 'Kosciuszko's', Łódź - Polen**
- **Primary School 120 'Georgi Stoikov Rakovski', Sofia - Bulgarije**
- **Escola La Llantia, Mataro - Spanje**

Veel dank gaat uit naar alle partners van het ACTIVE-project en allen die ons steun en ideeën geleverd hebben om dit buitengewone project te realiseren.

De projectcoördinator van ACTIVE

Les 1 – Het ontbijt

'Wereldenbal'



Les 1 – Het ontbijt

'Wereldenbal'

Om vertrouwd te raken met het onderwerp 'ontbijt', raden wij aan om de achtergrondinformatie hieronder door te nemen. Daarna kun je aan de slag met je klas. Veel plezier!

.

Het ontbijt is **de belangrijkste maaltijd van de dag** en toch wordt die maaltijd het vaakst overgeslagen. Om te kunnen genieten van een goed ontbijt, is het belangrijk om smaken en geuren te leren appreciëren, om er je tijd voor te nemen en om samen met anderen te ontbijten.

Het eten van een evenwichtig ontbijt kan een **positief effect hebben op het verstandelijk vermogen van kinderen**, vooral dan op het vlak van geheugen, stemming, psychosociaal gedrag, schoolprestaties en aanwezigheid op school. Wie goed ontbijt **eet over het algemeen evenwichtiger** en komt sneller tegemoet aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheden aan micronutriënten, macronutriënten en vezels. Kant-en-klare ontbijtgranen bijvoorbeeld, zijn een bron van die voedingsmiddelen en kunnen deel uitmaken van een gezond ontbijt.

Het eten van een evenwichtig ontbijt draagt ook significant bij tot de **opname van voldoende calcium**. Calcium is een erg belangrijke voedingsstof voor kinderen en tieners omdat de botgroei op die leeftijd het grootst is. (Een aanzienlijk deel van de kinderen in Europa eet onvoldoende calciumrijke producten!!)

Het ontbijt wordt vaak overgeslagen door kinderen en tieners met overgewicht of zwaarlijvigheid. Bovendien gaat het overslaan van het ontbijt vaak samen met een hoger en frequenter gebruik van calorierijke tussendoortjes.

Wie zijn ontbijt overslaat, doet vaak ook minder aan lichaamsbeweging, nog een factor die overgewicht in de hand werkt. Kinderen en tieners die wel ontbijten, hebben vaker een gezond gewicht.

Het eetpatroon van de ouders heeft en groote invloed op het gezonde of ongezonde eetgedrag van hun kinderen. Kinderen met ouders die ontbijten, zijn meer geneigd om zelf ook te ontbijten.

Wil je meer te weten komen over dit onderwerp? Surf dan naar <http://www.animate-eu.com/active/> (doorklikken naar 'eat!') of naar www.nice-info.be.

Een evenwichtig ontbijt bevat:

1. Een zuivelproduct als bron van calcium (zoals melk, yoghurt of magere kaas)
2. Een graanproduct als bron van koolhydraten voor voldoende energie (zoals ontbijtgranen of brood)
3. Een stuk fruit (of een glas fruitsap zonder toegevoegde suikers) als bron van vitaminen, vezels en water. Per dag eet je best minstens vijf porties fruit en/of groenten.

Bekijk de actieve voedingsdriehoek voor meer info over dit thema: <http://www.vigez.be/index.php?page=5&detail=27>

Inleiding

Voor je naar de tekenfilm gaat kijken, kun je aan de klas vragen wie vanmorgen ontbeten heeft. Tel het aantal kinderen dat wel en niet ontbeten heeft.

Bespreek in een klasgesprek wat voor ontbijt de kinderen gegeten hebben. Stel de vraag: 'Wat heb jij vanmorgen gegeten?' Schrijf de antwoorden op het schoolbord en duid aan met X'en hoeveel kinderen een bepaald product gegeten hebben. Verzamel de antwoorden zonder enige vorm van waardering te geven, zodat de kinderen ongeremd hun gedachten kunnen uiten.

De tekenfilm bekijken

Bekijk de aflevering met jouw klas. Als dat niet mogelijk is, deel dan Werkbladen 1 en 2 uit (te vinden achteraan deze les). De werkbladen schetsten de verhaallijn van de aflevering en bevatten beelden uit de aflevering. Kinderen kunnen ofwel zelf het verhaal lezen (afhankelijk van hun leeftijd) ofwel naar het

verhaal luisteren terwijl de leerkracht het voorleest.

Opdracht 1 – Groepsgesprek: het ontbijt

Leerdoel: Betrek alle kinderen bij het gesprek om hen zo bewust te maken van het belang van een goed ontbijt.

Hou, na het bekijken van de tekenfilm of het lezen van het verhaal, een groepsgesprek over 'het ontbijt'. Stel de kinderen enkele vragen om het gesprek te stimuleren:

- Zag het ontbijt van Ben, Lucy en Jaq er lekker uit?
- Op wie lijkt jij het beste als je ontbijt?
- Wat eet jij meestal bij het ontbijt?
- Waar ontbijt jij meestal? (thuis, in de auto of bus terwijl je naar school rijdt, ...)
- Met wie ontbijt jij meestal?
- Praten jullie soms tijdens het ontbijt?
- Ontbijt je voor de televisie?
- Vind je ontbijten leuk, of ben je vaak nog te slaperig om ervan te kunnen genieten?

Het is erg belangrijk om alle kinderen bij deze activiteit te betrekken, zelfs die kinderen die meestal niet ontbijten. Aan die laatste kun je vragen waarom ze niet ontbijten (misschien vinden ze het ontbijt thuis helemaal niet lekker, hebben ze niet genoeg tijd, hebben ze er geen zin in of ontbijten ze niet graag alleen?)

Vraag de kinderen ook of ze anders ontbijten tijdens het weekend (dan is er vaak meer tijd).

Tenslotte kun je hen vragen: 'Wat gebeurde er met Lucy toen ze geen ontbijt at? Weet je ook waarom?'

Opdracht 2 – Tekening – Waarom is het goed om elke dag te ontbijten?

Leerdoel: Het ontbijt promoten bij kinderen die meestal niet ontbijten.

Wat heb je nodig? Werkblad 3, tekenmateriaal

Toon Werkblad 3 aan de kinderen (te vinden achteraan deze les) en hang het op aan de muur. Stel volgende vraag: 'Als je nooit ontbijt, welke tekening lijkt dan het meest op jou? Teken de tekening na in je werkschrift.'

Jongere kinderen (5 tot 6 jaar oud) kunnen een tekening van zichzelf aan de ontbijttafel maken. Oudere kinderen kunnen woorden (bijvoeglijke naamwoorden) zoeken die bij de tekeningen passen of een kort tekstje schrijven bij hun tekening.

Opdracht 3 – Hoeveel soorten ontbijt?

Leerdoel: Aantonen dat je alles kan eten bij het ontbijt, maar met mate. Je kan altijd wel iets vinden dat lekker is. Het wordt pas echt leuk als je gevarieerd ontbijt en nieuwe smaken ontdekt.

Wat heb je nodig? Tekenmateriaal, papier van posterformaat

Verdeel de kinderen in 4 groepen (afhankelijk van het aantal kinderen en/of het aantal types ontbijt die op het bord staan, kan het aantal groepen groter of kleiner zijn). Kinderen die niet ontbijten worden verdeeld over de verschillende groepen.

Elke groep maakt een poster (tekening, fotocollage, ...) waarop het ontbijttype van de groep wordt voorgesteld.

Enkele voorbeelden van ontbijttypes:

- Realistisch zoet ontbijt (wat de kinderen echt eten: ontbijtkoeken, cake, zoete ontbijtgranen, ...)
- Ideaal zoet ontbijt (wat de kinderen zouden willen eten)
- Realistisch hartig ontbijt (wat de kinderen echt eten: brood, geroosterd brood, beschuiten, ham, kaas, ...)
- Ideaal hartig ontbijt (lekkere dingen die kinderen wel zouden willen eten)

NOTA VOOR DE LEERKRACHTEN: Misschien is het een goed idee om een 'ontbijtdag' te organiseren in de klas. Kinderen van elke groep brengen de voedingsmiddelen die op hun poster staan mee en eten ze samen op. Ook ouders zijn welkom!

Opdracht 4 – Om thuis te doen – Ontbijtrecepten

Leerdoel: Ouders bewustmaken van het belang van een goed ontbijt

Materiaal: Werkblad 4

Lees Werkblad 4 (aan het einde van deze les) met de klas en geef alle kinderen een kopij om mee naar huis te nemen.

Op het werkblad staan enkele voorbeelden van ontbijtrecepten die ze tijdens het weekend thuis met hun gezin kunnen uitproberen.

Of je kan een 'Ontbijtkookboek van de klas' maken met de recepten op het werkblad en andere recepten (voorgesteld door de kinderen of hun ouders).

Opdracht 5 – Het ontbijt vroeger en nu

Leerdoel: Ouders bewustmaken van het belang van een goed ontbijt

Elk kind krijgt de opdracht om aan zijn ouders en/of andere, oudere familieleden te vragen wat voor ontbijt zij aten toen ze nog jong waren. De kinderen brengen verslag uit in de klas. De kinderen zullen ontdekken hoe hard (of juist niet) ons eetpatroon veranderd is over de jaren heen. Misschien kunnen ze thuis met het gezin een 'ontbijt van vroeger' organiseren?

Het kan ook leuk zijn en tot nadenken aanzetten om de kinderen voor één dag (en slechts één dag) te laten beslissen wat het gezin eet bij het ontbijt – zelfs als het een beetje gek is!

De kinderen krijgen de opdracht om een tekening of een kort opstel te maken over wat ze thuis gedaan hebben. De opdrachten worden daarna in de klas besproken.

Opdracht 6 – Wat heb je geleerd?

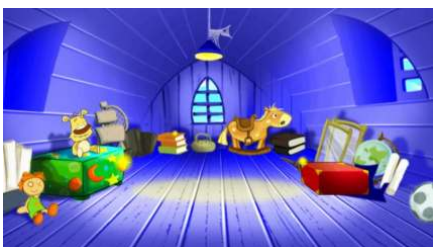
Wat heb je nodig? Werkblad 5

Druk werkblad 5 af en deel het uit aan de ouders of bespreek het tijdens een gesprek met de ouders.

Werkblad 1

Inleiding over de tekenfilmreeks

Op een dag zijn Ben, zijn kleine zus Lucy en zijn beste vriendin Jaq aan het spelen op zolder. Daar ligt het vol met oude rommel. In een donker hoekje vinden ze een oude, versleten pluchen hond en een kapotte draaimolen.



Plots gebeurt er iets heel ongewoons, iets magisch... De kleine speelgoedhond komt tot leven, hij begint rond te lopen en hij kan zelfs praten! En ook de draaimolen draait rond en rond en rond...

De speelgoedhond stelt zichzelf voor als 'Boo'. Hij neemt de kinderen mee op de magische draaimolen en samen gaan ze naar verre, wonderlijke plaatsen waar ze allerlei wilde avonturen beleven...

Biografie van de tekenfilmfiguren



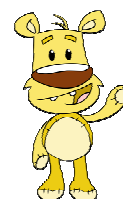
BEN is acht jaar oud. Hij is heel actief, is goed in sport en houdt van skateboarden. Hij is vriendelijk en praktisch aangelegd, hij is de leider van het kleine groepje. Hij kan iedereen keer op keer overtuigen om samen grootse dingen te doen. Hij vindt zichzelf een 'coole kerel', maar wordt soms in verlegenheid gebracht door zijn kleine zus, Lucy, die altijd rondhangt in de buurt van Ben en zijn vriendin Jaq.

JAQ is de beste vriendin van Ben, ze is ook acht jaar oud. Ze is goedhartig en heeft verstand van veel dingen. Ze houdt van muziek, fietsen en eten!



LUCY is Ben's kleine zus. Ze is vijf jaar oud en erg vroegrijp. Ze is graag in de buurt van haar grote broer en zijn vriendin, ze vindt zichzelf al erg volwassen en ze haat het als iemand zegt wat ze moet doen. Ze is enthousiast over alles, heel leergierig, nooit bang en ze praat voortdurend. Ze heeft de onhebbelijke gewoonte om zichzelf in de problemen te werken en zo haar grote broer in verlegenheid te brengen.

BOO is een speelgoedhond. Hij ziet er wat verfromfaaid uit, maar wanneer hij 'levend' wordt, ondergaat hij een heuse transformatie. Boo praat snel en deftig, maar is tegelijkertijd erg grappig. Hij heeft iets weg van een Victoriaanse circusdirecteur, of een cabaretier. Wanneer ze met zijn magische draaimolen naar andere werelden reizen, laat Boo merken dat hij die plekken al eerder bezocht, en dat hij overal het fijne van weet. Hij gedraagt zich een beetje geheimzinnig en het is moeilijk om een leeftijd op hem te plakken. Hij is vriendelijk en warm, en hij werpt zich op als mentor voor de kinderen.



Werkblad 2 – 'Wereldenbal'

Verhaallijn en beelden uit de tekenfilm

Jaqueline en Ben zijn aan het ontbijten. Lucy komt erbij zitten, ze is heel opgewonden want het is weekend, buiten schijnt de zon en ze wil buiten gaan spelen. Ben en Jaqueline willen ook buiten spelen, maar Lucy moet eerst nog ontbijten. Lucy heeft geen geduld, ze wil spelen, nu! Ze kunnen maar beter even bij Boo langsgaan... Ze ontmoeten Boo op zolder. Lucy draait de magische sleutel om en Boo geeuwt zichzelf tot leven. Ben vertelt Boo dat Lucy buiten wil spelen zonder te ontbijten. Boo zegt dat hij precies weet waar ze naartoe zullen gaan...



Ze klimmen op de draaimolen en vertrekken meteen! De draaimolen landt op een sportveld. Boo vertelt de kinderen dat ze op de planeet Zoraffina zijn, waar de Zoreffatrons leven. Dat zijn grote monsters. En hoewel ze er wat knorrig uitzien, zijn ze totaal ongevaarlijk. Ze spreken een taal die klinkt als 'belaboelaboelaboela'. De Zoreffatrons hebben een paar van de leukste spellen uit het heelal uitgevonden, maar ze zijn er zelf niet zo goed in...

Boo deelt vreemde rugzakken uit aan de kinderen, eigenlijk zijn het energierugzakken, en hij vertelt dat ze gaan meedoen aan het volgende Wereldenbaltornooi. De kinderen zijn uitgelaten! Lucy vraagt zich hardop af hoe ze ooit de ballen in die superhoge netten zullen krijgen. Boo legt uit dat de vloer gemaakt is van zacht, elastisch materiaal zodat ze erg hoog kunnen springen. Ze proberen het uit en... wauw, het is net een trampoline!



Het spel gaat beginnen. De Zoreffatrons zien er erg sterk uit, en de kinderen zien hoe ze 'bijtanken' met frisdrank en koeken – hun energieniveau stijgt snel! Het spel start en de Zoreffatrons zijn aan de winnende hand. De twee teams liggen nek aan nek tot Lucy de bal in handen krijgt. Ze staat voor open doel, maar plots zit ze bijna zonder energie. Ze kan niet hoog meer springen en mist het doel wanneer het halfwegsignaal luidt. Ze is teleurgesteld en ze klaagt dat ze moe is... Maar de anderen geven het nog niet op – het is omdat Lucy niet ontbeten heeft! Maar hoe kunnen ze nu die Zoreffatrons verslaan?

Volgens Boo moeten ze zich geen zorgen maken. Er verschijnt een grote doos vol fruit, fruitsap en water. Lucy denkt dat ze met frisdrank en chocolade ook wel even goed zullen spelen als de Zoreffatrons. Jaqueline zegt dat frisdrank en snoep alleen maar energie voor eventjes oplevert en dat de energie die je haalt uit fruit veel langer meegaat. Lucy eet wat fruit en drinkt water – nu voelt ze zich al veel fitter!

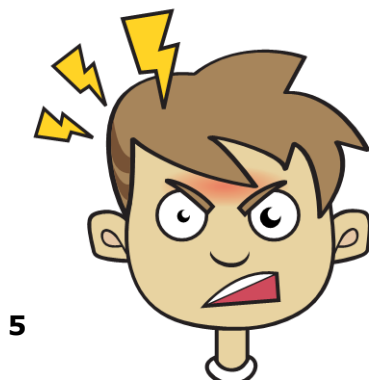
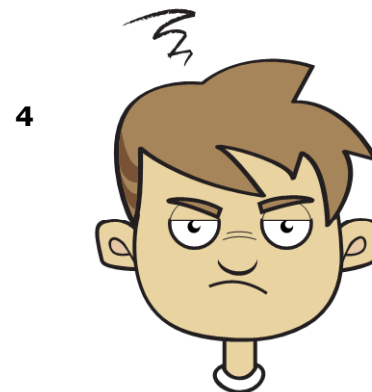
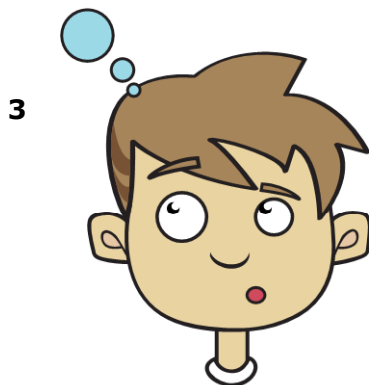
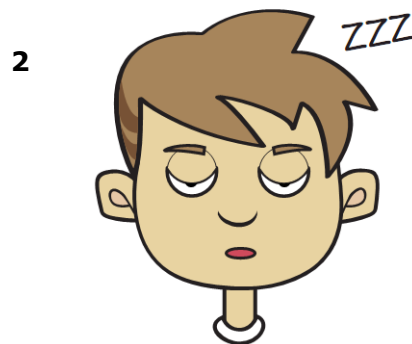
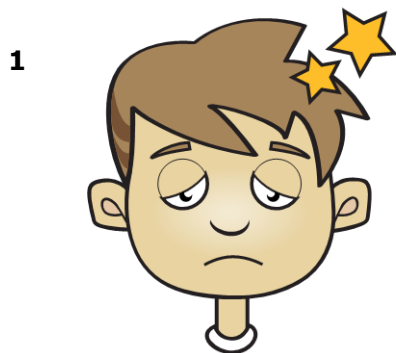


Werkblad 3

Les 1 – Opdracht 2

Anti-ontbijtgezichten

1. Staat je hoofd op ontploffen?
2. Zijn je ogen zwaar?
3. Kan je je niet goed concentreren?
4. Mopper je vaak?
5. Maak je snel ruzie?
6. Voel je je niet lekker?



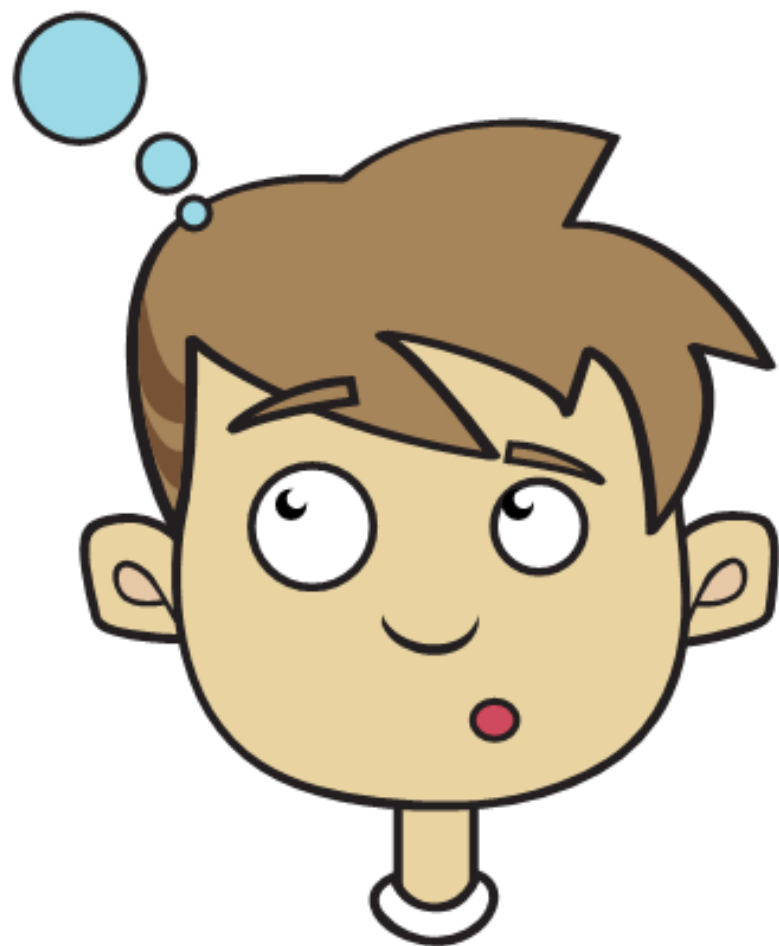
Anti-ontbijtgezicht 1



Anti-ontbijtgezicht 2



Anti-ontbijtgezicht 3



Anti-ontbijtgezicht 4



Anti-ontbijtgezicht 5



Anti-ontbijtgezicht 6



Werkblad 4

Les 1 – Opdracht 4

Recepten voor een heerlijk, ongewoon maar snel ontbijt!!!

Op z'n Parijs: een pannenkoek met een dun laagje confituur, besprenkeld met poedersuiker of versierd met wat stukjes fruit en yoghurt + vers sinaasappelsap



Heerlijke ham: een stukje geroosterd brood met een dun sneetje magere kaas en een snee ham + magere melk of vers fruitsap

Duik erin!!!: roerei met geroosterd brood + fruitsap zonder toegevoegde suikers

Geen tijd...!: een graanreep + melk of fruitsap

Krakende aardbeienyoghurt: een potje magere vanilleyoghurt, ½ kop aardbeien en ¼ kop ontbijtgranen met zemelen. Meng alles in een kom. Onmiddellijk serveren.



Perzik, amandel en vanille ontbijtgranen: 1 kop volkoren ontbijtgranen, ½ kop vanillemelk (of gewone melk); ¼ kop verse of diepgevroren perziken, 1 eetlepel geroosterde amandelen. Meng de melk en de ontbijtgranen in een kom en besprenkel met de geroosterde amandelen. Smakelijk!

Banaan-bosbessenshake: ½ kop bosbessenijs, ½ banaan in stukken gesneden, ½ kop sinaasappelsap (liefst vers geperst). Doe alle ingrediënten in een blender tot je een gladde massa krijgt. Smakelijk!

Werkblad 5

Les 1 – Opdracht 6

Om thuis te doen



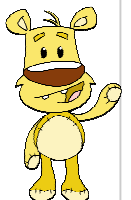
Kies een dag uit waarop je veel tijd hebt (bijvoorbeeld in het weekend), om een leuk en smakelijk ontbijt te maken voor (met) je kinderen. Probeer een 'mini-buffet' klaar te maken, met voor elk wat wils.

Zet de televisie uit en ga samen aan tafel zitten om te ontbijten.



Een klein beetje vroeger opstaan kan al helpen om minder gejaagd te ontbijten en om je eetlust op te wekken (zelfs als je eerder aan de luie kant bent). Maar je kan alles ook de avond vooraf klaarzetten, zelfs de ontbijttafel kan je al dekken!

Een goed ontbijt kan al snel een goede gewoonte worden voor jou en je gezin. Maak er een dagelijkse afspraak van.



Denk eraan dat kinderen sneller geneigd zijn om zelf te ontbijten, als ze zien dat hun ouders het ook doen (ouders zijn het beste voorbeeld). Smeer dus zelf een boterham en drink een glas melk!

Les 2 – Beweging

'Zeno's verjaardag'



Les 2 – Beweging

'Zeno's verjaardag'

Om vertrouwd te raken met het onderwerp 'beweging', raden wij aan om de achtergrondinformatie hieronder door te nemen. Daarna kun je aan de slag met je klas. Veel plezier!

De voedselinname en het **energieverbruik** van ons lichaam moeten in evenwicht zijn:

De energie die we uit ons voedsel halen, wordt gebruikt om ons in leven te houden én voor onze dagelijkse activiteiten. Wie heel actief is, heeft meer energie nodig om te bewegen.

Als we te veel eten en niet genoeg bewegen, zullen we te dik worden. Het is dus erg belangrijk om een **gezonde en actieve levensstijl** aan te nemen.

Hoe lang moeten we bewegen om dat wat we opgegeten hebben te verbranden?

Voedsel	Hoeveelheid (g)	Energie (kcal)	Stilstaan (min)	Wandelen (4km/u – min)	Fietsen (22 km/u – min)	Strijken (min)
2 – 4 koekjes	20	83	75	28	7	21
Boterham met jam	35	125	114	42	11	32
1 croissant	40	164	149	55	15	42
roomijs	150	330	300	110	30	85

*Erg belangrijk: Geef de juiste boodschap mee aan de kinderen: je moet niet alleen bewegen om calorieën te verbranden, maar vooral **omdat het zo leuk is!***

Het is niet genoeg dat kinderen tijdens de turnles of in de sporthal aan sport doen om hen te leren hoe belangrijk het is om te bewegen. Moedig ze aan om de trap te nemen, om naar school te wandelen of te fietsen (natuurlijk kunnen ze ook naar andere plaatsen wandelen of fietsen) en om actief te zijn op de speelplaats (voetbal, dansen, lopen, etc...). Die activiteiten kosten niets maar zijn onbetaalbaar als het op gezondheid aankomt. Trouwens, er is geen 'ideale' sport voor kinderen: het belangrijkste is om gezond op te groeien.

Tijdens het afnemen van onze vragenlijsten, zeiden veel kinderen dat ze graag buiten spelen. Toch zijn er nog een heleboel kinderen die niet graag buiten spelen. Die kinderen zijn het doelpubliek van deze aflevering.

72% van de kinderen die onze vragenlijst beantwoordden, kijken soms naar tekenfilms met hun vrienden. Dat kan positief maar ook negatief zijn. Het is een vorm van sociaal gedrag, maar langs de andere kant is de tijd die de kinderen voor het beeldscherm doorbrengen, tijd die ze niet kunnen spenderen aan buiten spelen. Daarom zul je de kinderen in de tekenfilm steeds samen zien bewegen, zodat de kijkers leren hoe leuk dat kan zijn.

TIP!

Op deze manier kan je ontdekken of jouw lichaam voldoende beweging krijgt. Als je kan praten terwijl je aan een bepaalde duursport doet, beweeg je waarschijnlijk aan een tempo dat gezond is voor jou. Als je buiten adem geraakt en niet meer kan praten, ga dan wat trager. Maar als je kan zingen, beweeg je niet hard genoeg: hup met de beentjes!

Inleiding

Voor je naar de tekenfilm gaat kijken, kun je aan de klas vragen wie er aan sport doet, zonder meer. Tel het aantal kinderen dat wel of niet aan sport doet. Bespreek in een klasgesprek wat het woord 'beweging' betekent voor de kinderen.

Schrijf de antwoorden op het schoolbord en duid aan met X'en hoeveel kinderen een bepaalde sport of manier van bewegen uitoefenen. Verzamel de antwoorden zonder enige vorm van waardering te geven, zodat de kinderen ongeremd hun gedachten kunnen uiten.

De tekenfilm bekijken

Bekijk de aflevering met jouw klas. Als dat niet mogelijk is, deel dan Werkbladen 1 en 6 uit (te vinden achteraan deze les). De werkbladen schetsen de verhaallijnen van de aflevering en bevatten beelden uit de aflevering. Kinderen kunnen ofwel zelf het verhaal lezen (afhankelijk van hun leeftijd) ofwel naar het verhaal luisteren terwijl de leerkracht het voorleest.

Opdracht 1 – Groepsgesprek: Beweging

Leerdoel: Betrek alle kinderen bij het gesprek om hen zo bewust te maken van het belang van een actieve levensstijl.

Hou, na het bekijken van de tekenfilm of het lezen van het verhaal, een groepsgesprek over 'beweging'. Stel de kinderen enkele vragen om het gesprek te stimuleren:

- Wat denken Jaq en Lucy over 'buiten spelen' aan het begin van de tekenfilm? En wat denk jij erover?
- Welke tekenfilmfiguur vond je het leukst in deze aflevering?
- Hoeveel manieren vonden Lucy, Jaq en Ben om actief te zijn? En hoeveel manieren kun jij bedenken?
- Wanneer ben je het meest moe: als je thuis binnen speelt (bijvoorbeeld een videospel) of als je buiten op de speelplaats speelt?
- En hoe voel jij je op die momenten? Verveeld of gelukkig?

Opdracht 2 – Bewegen is leuk!

Leerdoel: Kinderen aanmoedigen om meer aan lichaamsbeweging te doen.

Wat heb je nodig? Werkblad 7

De leerkracht toont een lege 'Activiteitsdriehoek' waarop kinderen activiteiten kunnen tekenen die ze overdag meestal doen (of willen doen). De driehoek is verdeeld in drie delen: 'Volop doen', 'Meer doen' en 'Minder doen'.

Voorbeelden voor leerkrachten:

- Volop doen: de trap nemen, wandelen, fietsen, buiten spelen. Lichte activiteit die je elke dag doet
- Meer doen: zwemmen, volleybal, skaten, tennis. Intense activiteiten die je 3 tot 5 keer per week doet
- Minder doen: tv kijken en videospellen spelen

Opdracht 3 – Tekening – Hoe word je actiever?

Leerdoel: Uitleggen aan de kinderen hoe gemakkelijk het is om actief te zijn.

Wat heb je nodig? Werkbladen 8 en 10, tekenmateriaal

Na het lezen van Werkblad 8, kan de leerkracht aan de kinderen vragen om hun eigen 'activiteitslijst' op te stellen, door een tekening te maken of een gezamenlijke poster. Als huiswerk, kunnen de kinderen tijdens de volgende week minstens een van de voorgestelde activiteiten uitvoeren. Het wordt nog leuker, als de kinderen iets uitproberen dat ze nooit eerder hebben gedaan. Nadien vertellen ze de rest van de klas wat ze ervan vonden. De kinderen die het meest gedaan hebben, kunnen de 'activiteitsprijs' winnen – zie Werkblad 10

Opdracht 4 – Om thuis te doen – Bewegen jij en je familie voldoende?

Leerdoel: Ouders bewustmaken van het belang van voldoende beweging

Wat heb je nodig? Werkbladen 9 en 10

Geef de scorekaart van Werkblad 9 mee aan de kinderen en vraag of ze die thuis (met hun gezin) willen invullen. Het doel van deze activiteit is om te ontdekken of ze elke dag minstens 30 minuten 'bewegen'.

Op school kunnen de kinderen een ACTIEVE ranglijst maken (kinderen kunnen ACTIEVE kampioenen worden en een ACTIEFprijs ontvangen!!!) – zie Werkblad 10

Opdracht 5 – Beweging vroeger en nu

Leerdoel: Ouders bewustmaken van het belang van voldoende beweging

Elk kind krijgt de opdracht om aan zijn ouders en/of andere, oudere familieleden te vragen welke sporten en activiteiten zij deden toen ze jong waren. De kinderen brengen verslag uit in de klas. De kinderen zullen ontdekken hoe hard (of juist niet) sporten en spellen veranderd zijn over de jaren heen. De kinderen krijgen vervolgens de opdracht om een tekening of opstel te maken over deze 'oude' activiteiten.

Opdracht 6 – Wat heb je geleerd?

Wat heb je nodig? Werkblad 11

Druk werkblad 11 af en deel het uit aan de ouders of bespreek het tijdens een gesprek met de ouders.

Werkblad 6

'Zeno's verjaardag' – Verhaallijn en beelden

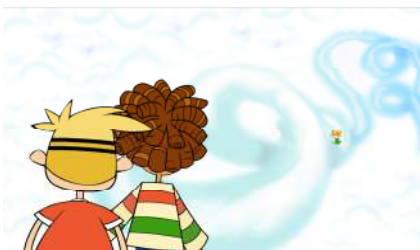
Jaqueline en Lucy kijken tv. Ben komt binnen en vraagt of ze zin hebben om buiten wat te voetballen omdat het zo zonnig is. Ze zijn niet geïnteresseerd, ze willen tv kijken. Ze spelen niet graag buiten, dat is echt saai. Ben vraagt of ze meegaan naar Boo. Gelukkig krijgt dat vooruitzicht hen wel op de been: ze zijn erg enthousiast! Als ze Boo wakker maken, is hij erg blij dat ze



hem wekken. Hij is immers te laat! Ben probeert hem een vraag te stellen voor hij vertrekt, maar hij krijgt de kans niet. Boo is afgeleid: 'Komaan, schiet op, we zijn te laat en we moeten vertrekken!' zegt hij. Ben kan onderweg zijn vraag wel stellen. Ze stappen op de draaimolen en



vertrekken meteen. Ze landen op een wolk. Jaqueline vraagt aan Boo waar ze zijn. Hij legt uit dat ze in Magikos zijn, een magische plaats waar allerlei wonderlijke dingen gebeuren. Lucy vraagt waarom ze hier zijn en waarvoor ze dan wel te laat zouden kunnen zijn, ze zijn hier toch nog nooit eerder geweest?! Boo legt uit dat zijn vriend Zeno een erg speciaal verjaardagsfeestje geeft. Ze zijn allemaal uitgenodigd. De kinderen zijn uitgelaten als ze horen dat ze Zeno zullen ontmoeten. Jaqueline vraagt waar Zeno woont – Boo wijst naar een plekje heel ver weg doorheen de wolken – daar woont hij. Maar hoe kunnen ze dan lopen in de lucht? Boo zegt dat dat heel gemakkelijk gaat, je kan gewoon staan op de wolken. Als ze even geoefend hebben, vertrekken ze. Ze springen, dansen en lachen van plezier. Lucy en Jaqueline springen samen op een mooie, grote wolk. Ze is zo zacht en veerkrachtig! Ben neemt een groot stuk wolk, kneedt die tot een bal en gooit de bal



naar Lucy. Ze spelen met een bal in de wolken, wat een plezier! Boo maakt een ring van een wolk en nu gooien ze de wolkballen doorheen de ring. Plots ontdekt Boo hoe laat het al is. Hij zegt dat ze maar beter stoppen met spelen en opschieten. Maar er is een probleem... Hoe geraken ze terug op aarde van op deze wolken? Boo vertelt geheimzinnig dat ALLES kan op Magikos. Er verschijnt een gigantische glijbaan die hen terug naar de aarde brengt. Lucy houdt van glijbanen en dit is de grootste die ze ooit heeft gezien. Wanneer Lucy naar

beneden glijdt giert ze het uit.

Ze landen op een prachtig strand. Ze kijken hun ogen uit: een wondermooie, azuurblauwe zee, de meest gek gekleurde rotsen, stenen en planten en wat verderop, bovenop een hoge rots: Zeno's



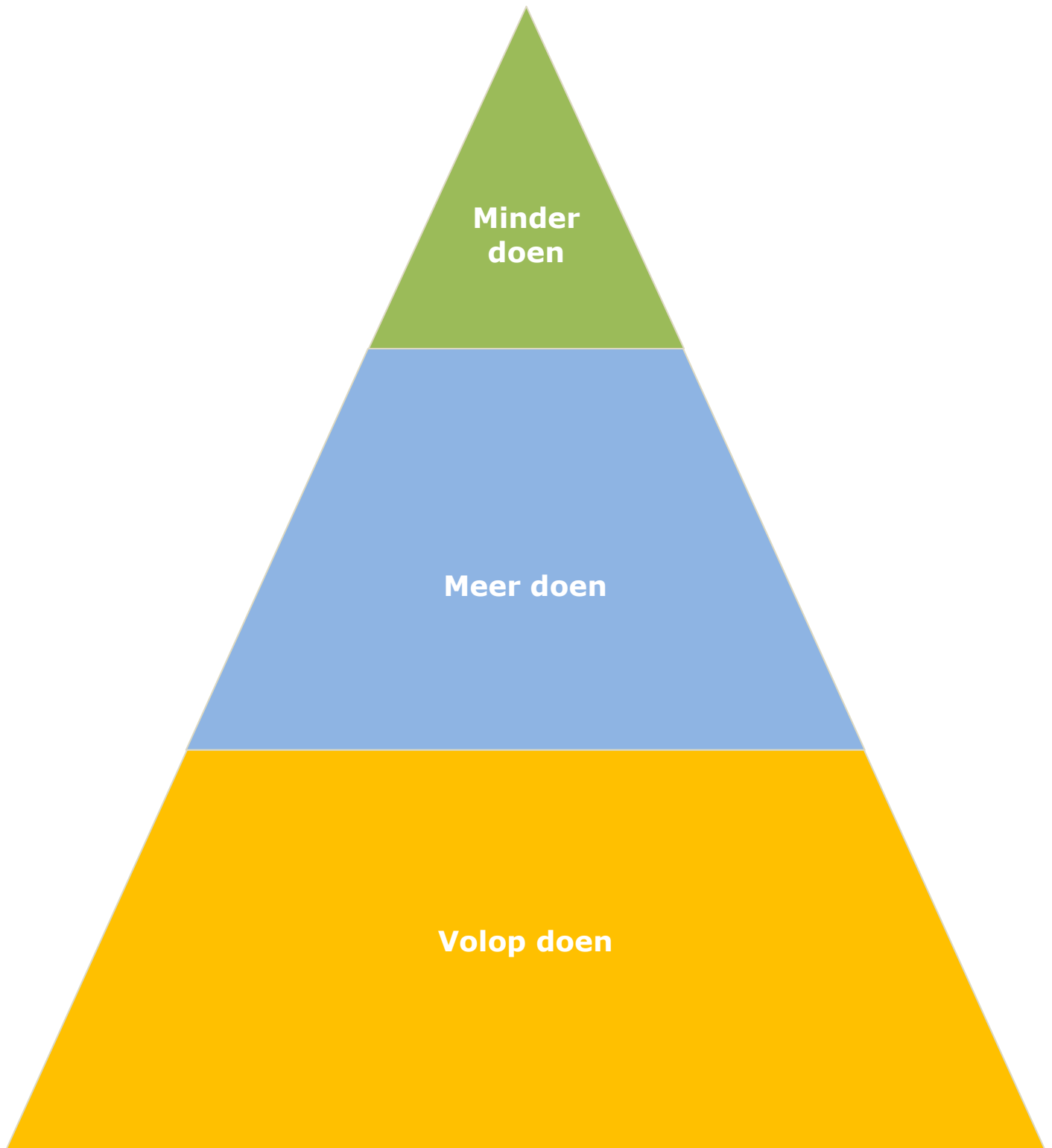
huis. Het ziet er erg eigenzinnig uit, met hoge torentjes versierd met edelstenen, die fonkelen en schitteren in de zon. Als ze onderaan de rots aankomen, zien ze dat de lift naar het huis niet werkt. Ze moeten de trap nemen. Geen paniek: de trap is veel leuker! Zeno racet met de kinderen naar boven. Ze bereiken buiten adem maar opgewekt de top. De trap was veel leuker dan de lift! Ze wensen Zeno een gelukkige verjaardag en Boo geeft hem hun geschenk. Zeno nodigt hen uit voor regenboogkoekjes, zijn specialiteit!



De draaimolen brengt de kinderen en Boo terug naar de zolder. Ze zijn het erover eens: het was een geweldig feest! Boo vraagt aan Ben wat hij eigenlijk wou vragen voor ze vertrokken. Ben legt uit dat hij naar buiten wou voor wat beweging, maar dat de meisjes buiten spelen saai vinden. Lucy knikt. Kijk maar eens hoe saai buiten spelen is, in vergelijking met wat we vandaag meegemaakt hebben. Boo lacht en zegt dat ze de hele dag buiten gespeeld hebben! Al dat dansen en springen op de wolken, voetbal spelen, hoela hoepen, rennen op het strand... dat is allemaal buiten spelen. Zelfs de trap oplopen is een vorm van bewegen. Bewegen is niet altijd saai. Je moet het gewoon leuk maken!

Werkblad 7

Les 2 – Opdracht 2



Werkblad 8

Les 2 – Opdracht 3

10 beweegtips

1) **Gebruik je voeten**

Zet een voet voor de andere en begin te wandelen. Je voeten nemen je mee op allerlei avonturen. Je krijgt de wereld zonder tv te zien!

2) **Skate ervandoor**

Doe een paar rollerskates aan, inclusief bescherming (draag zeker een helm!) en leer een nieuwe sport!

3) **Trap voor trap**

Laat je niet verleiden door het gemak van de lift. Neem de trap en doe zo aan beweging: een gezond alternatief



4) **Laat de hond uit**

Of het nu je eigen hond is of die van de burens, de hond uitlaten is een fijne manier om actief te zijn.

5) **Een streepje muziek**

Zoek je favoriete deuntjes uit en dans!



6) **Twee wielen zijn beter dan vier**

Zolang je een helm draagt en je je aan de verkeersregels houdt, is fietsen een ideale manier om op je bestemming te geraken en tegelijkertijd in beweging te zijn.



7) **Help een handje**

Onkruid wieden, het gras maaien en de auto wassen zijn ook vormen van beweging. Misschien krijg je er zelfs nog wat zakgeld voor!

8) **Help de babysitter**

Kleine kinderen bewegen erg snel en op ze passen kan ook erg spannend zijn.

9) **Plons in het water**

Zwemmen is niet alleen heel leuk maar ook een ideale manier om te bewegen en fit te blijven.

10) **Zoek een bal: speel ermee**

De meeste balsporten zijn erg intensief. Iedereen kan wel een balsport vinden die hij/zij leuk vindt (tennis, basketbal, volleybal, handbal, ...). Je hoeft geen atleet te zijn, als je je maar amuseert!



Werkblad 9

Les 2 – Opdracht 4

Bewegen jij en je familie voldoende?

JIJ:

Dag van de week	Fysieke activiteit	Hoe lang?	Hoe leuk?
Maandag			😊 😐 😞
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Een van je ouders:

Dag van de week	Fysieke activiteit	Hoe lang?	Hoe leuk?
Maandag			😊 😐 😞
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Om te onthouden:

- Elke dag moet je minstens dertig minuten matig actief zijn
- Elke week moet je drie keer per week minstens 15 minuten intens actief zijn

Werkblad 10

Les 2 – Opdrachten 3 en 4

Mijn vriend Boo—Activiteitsdiploma



Activiteitsdiploma

Hierbij verklaar ik dat

.....

belangrijke lessen heeft geleerd over gezond bewegen en dat hij/zij zal blijven bewegen om zijn/haar lichaam en geest gezond te houden.

Boo

Datum

Werkblad 11

Les 2 – Opdracht 5

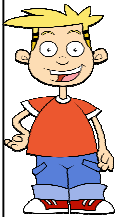
Wat heb je geleerd?



Kinderen kijken op naar hun ouders en leren veel van hen.

Veel kinderen hebben, net als hun ouders, een niet zo actieve levensstijl. Omdat kinderen leren van hun ouders, zouden ouders het goede voorbeeld moeten geven.

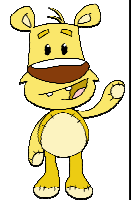
Extra opdrachten voor actieve ouders:



Wees geen Homer Simpson! Trek erop uit met je kind (alvast tijdens het weekend): je kan gaan fietsen of een bezoekje brengen aan een museum. En ook al is je kind geen kampioen, probeer toch een sport te zoeken die hem/haar ligt. Misschien kan je zelfs samen aan sport doen.

Behalve samen bewegen, kan je je kind ook leren om gezonde lekkernijen te maken. Alles wat je kind weghaalt van het tv- of computerscherm, is goed.

Misschien is het wat moeilijker te organiseren (in het begin), maar leer je kind overal te voet of met de fiets naartoe te gaan: naar school, naar de bakker, naar de winkel... En als je toch de auto moet nemen, parkeer die dan een beetje verder weg, zodat je nog een eindje moet wandelen. Zo beweeg je elke dag een beetje!



Zelfs als het regent, kan je wel leuke activiteiten verzinnen (zoals in de plassen springen). Het is erg makkelijk om lui te zijn, maar met een beetje inspanning zullen jij en je kind weldra uitkijken naar elk actief moment.

Denk eraan dat kinderen sneller een actieve levensstijl zullen aannemen als ze hun ouders hetzelfde zien doen (ouders zijn het beste rolmodel voor hun kinderen). Dus: spring op je fiets en rij naar de sportwinkel!

Les 3 – Tussendoortjes

'Van alles een beetje'



Les 3 – Tussendoortjes

'Van alles een beetje'

Om vertrouwd te raken met het onderwerp uit deze derde les, raden wij aan om de achtergrondinformatie hieronder door te nemen. Daarna kun je aan de slag met je klas. Veel plezier!

Een evenwichtig dieet bestaat uit **vijf maaltijden per dag**: ontbijt, een tussendoortje in de voor- en namiddag, lunch en avondeten.

- Tussendoortjes zijn **een gezonde gewoonte**: sla ze niet over. Maar de hele dag door eten, is helemaal niet gezond.
- Bekijk tussendoortjes als een mini-maaltijd. Ze moeten bijdragen tot 5 tot 7% van de dagelijkse energie-inname (120 – 150 kcal afhankelijk van de activiteitsgraad). Denk eraan: kies een tussendoortje **afhankelijk van je honger** en niet afhankelijk van je humeur. Dat is zeker belangrijk wanneer je boos bent of je je verveelt!
- Een tussendoortje dient enkel om je batterijen 'op te laden'. Het is niet de bedoeling dat het je hele maag vult, maar ook niet dat je honger blijft hebben tot aan de volgende maaltijd. **Laat altijd enkele uren tussen het tussendoortje en de maaltijd.**
- **Varieer zoveel mogelijk in je tussendoortjes**: een stuk vers fruit, een fruitshake, yoghurt, een zoete of hartige snack, een paar koekjes... of zelfs wat kerstomaatjes of een wortel. Denk eraan dat chips (ook al zijn het aardappelen) niet bijdragen tot je dagelijkse inname van groenten en fruit!
- Denk eraan dat voorverpakte snacks steeds van een **handig label** voorzien zijn. Een zoet tussendoortje kan 120 tot 200 kcal bevatten. Lees het label aandachtig zodat je weet wat je eet.
- **Geniet van je tussendoortje**. Eet het niet terwijl je aan het studeren bent, voor de tv zit of een computerspel speelt.
- **Wees actief**. Wandel, loop, neem de trap, speel buiten en blijf fit.
- **Afwisseling is de boodschap**: elke dag hetzelfde fruit eten is niet altijd goed. Het wordt een saaie bezigheid en kinderen zouden wel eens kunnen stoppen met deze gezonde gewoonte.

Als je meer wilt lezen over deze materie: <http://www.animate-eu.com/active/> (doorklikken naar "eat")

Inleiding

Voor je naar de tekenfilm gaat kijken, kun je volgende vraag stellen aan de leerlingen: 'wie eet er overdag een of meer tussendoortjes?' Tel het aantal kinderen dat wel of geen tussendoortjes eet

Bespreek in een klasgesprek wat voor tussendoortjes de kinderen meestal eten: 'Als je gisteren een tussendoortje at, wat at je dan?' Schrijf de antwoorden op het schoolbord en duid aan met X'en hoeveel kinderen een bepaald tussendoortje gegeten hebben. Verzamel de antwoorden zonder enige vorm van waardering te geven, zodat de kinderen ongeremd hun gedachten kunnen uiten.

De tekenfilm bekijken

Bekijk de aflevering met jouw klas. Als dat niet mogelijk is, deel dan Werkbladen 1 en 12 uit (te vinden achteraan deze les). De werkbladen schetsen de verhaallijn van de aflevering en bevatten beelden uit de aflevering. Kinderen kunnen ofwel zelf het verhaal lezen (afhankelijk van hun leeftijd) ofwel naar het verhaal luisteren terwijl de leerkracht het voorleest.

Opdracht 1 – Groepsgesprek: Tussendoortjes

Leerdoel: Betrek alle kinderen bij het gesprek om hen zo bewust te maken van het belang van tussendoortjes.

Hou, na het bekijken van de tekenfilm of het lezen van het verhaal, een groepsgesprek over 'tussendoortjes'. Stel de kinderen enkele vragen om het gesprek te stimuleren:

- Wat vond jij van het tussendoortje dat Lucy en haar vrienden maakten?
- Welke tekenfilmfiguur vond jij het leukst in deze aflevering?
- Welk tussendoortje eet jij meestal?
- Hoeveel tussendoortjes eet jij per dag?
- Waar eet jij je tussendoortjes meestal op? (Thuis, op school, ...)
- Eet jij tussendoortjes voor de televisie?
- Als je een vieruurtje eet, heb je dan nog honger bij het avondeten?

Het is belangrijk om alle kinderen bij deze opdracht te betrekken. Het doel van deze vragen is de kinderen te doen begrijpen dat het eten van twee lichte tussendoortjes per dag gezond is en dat ze moeten variëren in hun eetpatroon.

Vraag tenslotte: 'Denk jij dat Jaq nog zin had in avondeten na dat grote stuk chocoladetaart?'

Opdracht 2 – Tekening: welk tussendoortje?

Leerdoel: het aanbevelen van twee lichte tussendoortjes per dag en leren dat elke snack gezond kan zijn als je maar met mate eet. Leerkrachten moeten benadrukken dat het leuk is om af te wisselen in je eetpatroon om zo nieuwe smaken te ontdekken.

Wat heb je nodig? Tekenmateriaal, papier van posterformaat

Verdeel de kinderen in 4 groepen (afhankelijk van het aantal kinderen en/of het aantal types tussendoortjes die op het bord staan, kan het aantal groepen groter of kleiner zijn).

Elke groep maakt een poster (tekening, fotocollage, ...) waarop het snacktype van de groep wordt voorgesteld.

Enkele voorbeelden van snacktypes:

- Realistische zoete tussendoortjes (wat de kinderen echt eten: koekjes, cake, zoete ontbijtgranen, ...)
- Ideale zoete tussendoortjes (wat de kinderen zouden willen eten)
- Realistische hartige tussendoortjes (wat de kinderen echt eten: brood, geroosterd brood, beschuiten, ham, kaas, ...)
- Ideale hartige tussendoortjes (hartige dingen die kinderen zouden willen eten)

Moedig de kinderen aan om een portie eten te tekenen, en niet bijvoorbeeld een volledige taart. De kinderen kunnen ook een snackdriehoek maken met tekeningen of uitgeknipte foto's. Aan de basis van de driehoek staan dan fruit en yoghurt, daarboven gezonde broodjes of roomijs en helemaal aan de top zoete snacks, chips, taart.... Frisdrank hoort niet thuis in de snackdriehoek.

NOTA VOOR DE LEERKRACHTEN: Misschien is het een goed idee om een 'snackdag' te organiseren in de klas. Kinderen van elke groep brengen de voedingsmiddelen die op hun poster staan mee en eten ze samen op. Ook ouders zijn welkom! Let wel op de porties...

Opdracht 3 – Word een kei in tussendoortjes!

Leerdoel: kinderen aanmoedigen om verschillende snacks te eten

Wat heb je nodig? Werkbladen 13 en 14

Deze week krijgt de klas de opdracht om op school (of thuis) een tussendoortje te eten uit de lijst op het werkblad. Kinderen variëren hun tussendoortjes tijdens de week. Aan het einde van de week stemmen de kinderen voor het beste 'gezonde-maar-lekkere' tussendoortje. Ze worden dan een echte 'kei in tussendoortjes'.

NOTA: Snacks uit een automaat zijn verboden deze week. De leerkracht moet benadrukken dat het tof én gezond is om verschillende smaken te leren kennen en dus te variëren in wat je eet.

Opdracht 4 – Tussendoortjes vroeger en nu

Leerdoel: ouders bewust maken van het belang van gezonde tussendoortjes

Elk kind krijgt de opdracht om aan zijn ouders en/of andere, oudere familieleden te vragen wat voor tussendoortjes zij aten toen ze nog jong waren. De kinderen brengen verslag uit in de klas. De kinderen zullen ontdekken hoe hard (of juist niet) ons eetpatroon veranderd is over de jaren heen. Misschien kunnen ze thuis met het gezin die 'oude' tussendoortjes eens uitproberen

Het kan ook leuk zijn en tot nadenken aanzetten om de kinderen voor één dag (en slechts één dag) te laten beslissen welk tussendoortje het hele gezin zal eten – zelfs als het een beetje gek is!

De kinderen krijgen de opdracht om een tekening of een kort opstel te maken over wat ze thuis gedaan hebben. De opdrachten worden daarna in de klas besproken.

Opdracht 5 – Wat heb je geleerd?

Wat heb je nodig? Werkblad 15

Druk werkblad 15 af en deel het uit aan de ouders of bespreek het tijdens een gesprek met de ouders.

Werkblad 12

'Van alles een beetje' – Verhaallijn en beelden

De kinderen en Boo zijn aan zee. Boo zit op een ligstoel onder een enorme parasol en nipt van een fruitcocktail. Naast hem staat een kleine picknickmand. Een beetje verderop spelen Ben en Jaq voetbal. Lucy zit op een strandmatje en toont Boo de schelpen en stenen die ze gevonden heeft.



Ben rent naar Boo en grijpt naar de picknickmand. Boo zit hongerig op zijn stoel en slurpt luid van zijn drankje, terwijl Ben en Jaq de mand openen. Ben neemt een zakje chips en Jaq duikt een gigantisch stuk chocoladetaart op.

Jaq wil net beginnen aan haar stuk taart (haar mond is al wijd open) wanneer Lucy gechoqueerd roept: 'Als je dat allemaal opeet, krijg je je avondeten niet meer op!' 'Wedden van wel? Ik ben echt uitgehongerd!' Lucy zegt tegen Ben en Jaq dat ze beter fruit zouden eten, zoals zij. Dat is toch niet eerlijk? Zij zitten altijd tegen mij te zeggen wat ik moet doen. Dat ik gezond moet eten en zo. En nu eet Jaq taart en Ben chips! Ben stelt Lucy gerust en zegt dat het helemaal niet erg is om af en toe te snoepen.



Jaq zegt tegen Boo dat ze dacht dat van alles een beetje juist goed voor je was. Boo bevestigt dat. Het is goed om tussendoortjes te eten zodat je voldoende energie binnenkrijgt. Als je minstens vijf porties groenten en fruit per dag eet, kan het heus geen kwaad om af en toe een lekkere snack te eten. Het belangrijkste is afwisseling. 'Net zoals mijn schelpen', zegt Lucy, 'Die zijn zo mooi, net omdat ze allemaal verschillend zijn!'

Helemaal juist!



Werkblad 13

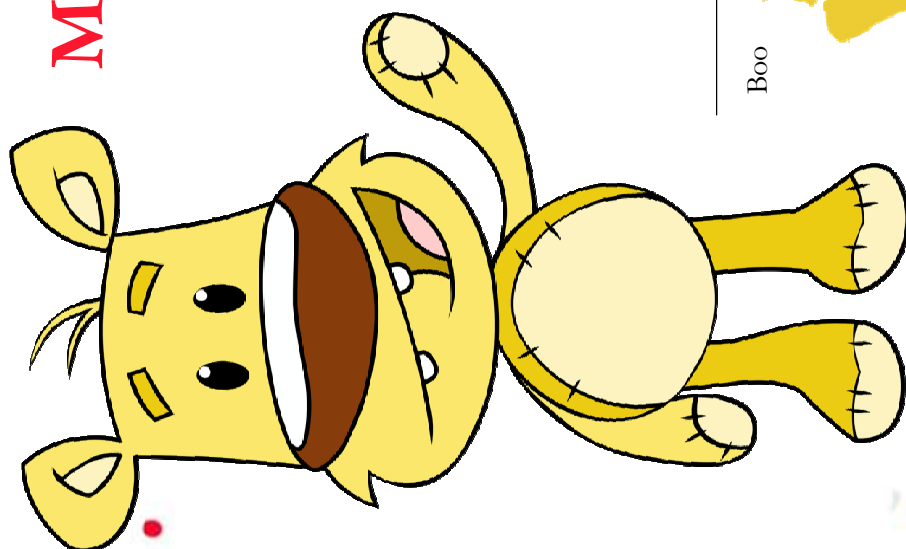
Les 3 – Opdracht 3



Werkblad 14

Les 3—Opdracht 3

Mijn Vriend Boo Diploma!

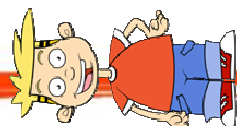
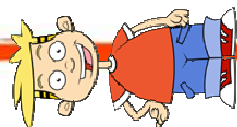


Hierbij verklaar ik dat

.....
belangrijke lessen heeft geleerd over
gezonde tussendoortjes en dat hij/zij vanaf
nu altijd gezonde en gevarieerde
tussendoortjes (met af en toe wat snoep
erbij) zal eten.

Boo

Datum



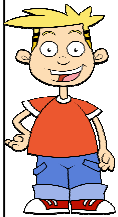
Werkblad 15

Les 3 – Opdracht 5

Wat heb je geleerd?



Tussendoortjes zouden, net zoals het ontbijt, een moment van 'edutainment' moeten zijn. Een leuke maar interessante activiteit voor kinderen en hun gezin. Als kinderen elke dag een vieruurtje eten met hun ouders (of toch minstens in het weekend), kan dat een erg fijne, ontspannende gewoonte worden.



Je kan samen met je kinderen een taart maken en ze samen opeten! Eerst een partijtje voetbal of een rondje dansen en daarna gezellig samen aan het vieruurtje zitten... een heerlijk gevoel!



En denk eraan: frisdrank en gezoet fruitsap zijn heel ongezond: leer je kinderen om water te drinken en... geef zelf het goede voorbeeld.

