

Broodje gezond

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier gebruikte ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en gesien niet noodzakelijkerwijs de ideeën of meningen van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap onderzoek (REA) weer. Noch de steunverlenende autoriteit kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



LESVERLOOP

Van graan tot brood

Bezorg de leerlingen een exemplaar van de poster. Overloop samen de voorzijde van de poster. Wat zien de leerlingen?

Houd een verkennend klasgesprek over brood.

Stel daarbij de volgende vragen:

- Eten jullie thuis vaak brood?
- Wanneer eten jullie brood?
- Welk brood eet je dan?
- Welk brood eet je het liefst?

Vraag tot slot of de leerlingen weten waar brood vandaan komt en hoe het gemaakt wordt. Geef hun de tijd om de weg van graan tot brood op hun poster te reconstrueren. Laat hen ook de verborgen woorden zoeken.

Verbeter de opdracht klassikaal door samen met de leerlingen het [filmpje](#) te bekijken.

Daarin zien de leerlingen hoe je brood maakt van graan.

Noteer daarna de verborgen woorden die de leerlingen hebben gevonden, in een woordspin aan het bord. In de volgende opdrachten ga je telkens dieper in op een van die woorden.



EVENTJES KADEREN

De productie van voedsel heeft altijd impact op het milieu. Dat is ook zo voor brood. Vaak gebruiken boeren kunstmest en gewasbeschermers. Ze werken met machines die broeikasgassen uitstoten. Daarnaast is er ook nog de impact van het bewerken van het graan tot meel, het verpakken, het vervoer en de distributie van het brood.

Brood heeft wel een veel kleinere CO₂-voetafdruk per kg dan andere voedingsmiddelen, zoals vlees, kaas of melk. Door brood te eten, maak je dus niet alleen een gezonde, maar ook een duurzame keuze.

Meer [info](#) vind je op:



Hoe duurzaam is brood? Laat de leerlingen luidop hun bedenkingen maken. Noteer ze in twee kolommen (duurzaam – niet zo duurzaam) aan het bord. Bespreek in welk geval de nadelen voor de natuur het kleinste zijn. Bedenk samen hoe een bakker zijn verkoop duurzamer kan maken. Bv. op bestelling bakken, in katoenen zakken aanbieden, oud brood via ‘Too Good to Go’ aanbieden, oud brood goedkoper verkopen ...

TIP!

Breng met de klas een bezoek aan een molenaar of bakker om het productieproces van dichtbij mee te maken.

Verdeel de leerlingen in groepjes van maximum vier leerlingen. Op de achterkant van de poster vinden de leerlingen het recept om zelf brood te bakken. Maar ... voor ze aan de slag kunnen gaan, moeten ze eerst de ingrediënten kennen.

Laat de leerlingen het recept zoeken op het internet en de ingrediënten invullen op het werkblad.

Gewonnen of verloren brood?

VOEDSELVERSPILLING

Verspil geen voedsel! Het verminderen van voedselverspilling levert een mooie bijdrage aan een duurzamere wereld. Immers, door voedsel te verspillen, gaan ook de grondstoffen en energie verloren. Zo wordt niet-verkocht brood gebruikt om veevoeder of paneermeel van te maken. Ontdek samen met de leerlingen wat je nog allemaal kunt doen met restjes brood/oud brood a.d.h.v. het [filmpje](#) ‘Ode aan oud brood’.

Kies een gerecht en geef samen met je leerlingen een tweede leven aan oud brood!



Ode aan brood

ENERGIE

Lees het verhaal ‘[Het ontbijt van Tom](#)’ voor. Het verhaal bevat allerlei vragen om een klasgesprek te starten over brood en gezond ontbijten.

Toon het filmpje ‘[Sterk Verhaal](#)’.



VOLKOREN & GEZONDHEID

EVENTJES KADEREN

Volkorenbrood staat niet toevallig (na water) helemaal bovenaan in de voedingsdriehoek. Dat heeft natuurlijk te maken met de belangrijke voedingsstoffen die in volkorenbrood zitten. Die voedingsstoffen hebben we nodig om dagelijks goed te kunnen functioneren. Bij witbrood en sommige bruine broodsoorten wordt niet de volledige graankorrel gebruikt maar voornamelijk de bloem. In volkorenbrood is de hele graankorrel verwerkt en zitten wel nog al zijn voedingsstoffen, zoals vezels, vitamines en mineralen.

Hang of projecteer een uitvergroete voedingsdriehoek zonder afbeeldingen aan het bord. Vraag de leerlingen om brood te situeren binnen de voedingsdriehoek. Leg uit dat volkorenbrood gezonder is dan bruin- en witbrood. Maak het verschil duidelijk a.d.h.v. de filmpjes ‘[Succesverhaal](#)’ en ‘[Onzinverhaal](#)’. Zorg dat de leerlingen goed begrijpen dat volkorenbrood bestaat uit de volledige graankorrel en bijgevolg al zijn vezels, vitamines en mineralen nog bevat.



Dankzij het [filmpje](#) ‘Ode aan boetseren’ ontdekken de leerlingen dan weer welk gezond effect die vezels uit volkorenbrood hebben op onze darmen.



Nu de leerlingen de voordelen van (volkoren)brood kennen, kunnen ze die kennis in de praktijk omzetten. Als slotactiviteit organiseren ze een gezond ontbijt of maken ze in de klas hun eigen gezonde boterhammendoos klaar voor de lunch.

TIP!

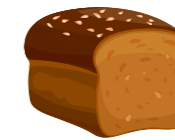
Nodig de ouders uit om mee te ontbijten of te lunchen (en te komen helpen).

WERKBLAD

1.

Brood bakken

Wat heb je nodig om een lekker brood te bakken?
Vul de juiste ingrediënten in.



Wil je zelf aan de slag?
Op de volgende website vind je een leuk recept.



2.

Verloren of gewonnen brood

Je maakt de heerlijkste wentelteefjes door oud brood in eigeel en melk te soppen en nadien te bakken in de pan. Wat schijfjes banaan of aardbei erop en smullen maar! Sommige mensen noemen dit gerecht ook **verloren brood**. Anderen zeggen **gewonnen brood**.

Wat zeg jij? _____

Wat kun je nog allemaal maken met restjes oud brood? _____

EXTRAATJE!

Voer het proefje uit en ontdek hoe gist juist werkt!



3.

Creatief met brood

Luister naar het liedje ‘[Versgebakken sneetjes goud](#)’.
Maak een lied, gedicht of kunstwerk met brood in de hoofdrol.



Bekijk het filmpje ‘Ode aan brood’.



4.

Spreekwoorden met brood

Welke spreekwoord zie je hier?

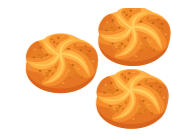
Wat betekent het?

Ken je nog spreekwoorden met ‘brood’?

Geen inspiratie? Kijk dan naar



U = E + E



L = B

5.

Broodquiz

Juist of fout? Kruis aan.

	Juist	Fout
Volkorenbrood is gezonder dan witbrood.		
De hoofdingrediënten van brood zijn bloem of (volkoren)meel, zout, water en rijstmiddel.		
Een vervanger voor gist is desem.		
De vezels in volkorenbrood zijn goed voor je darmen.		
In brood zitten veel vetten.		



Brood, goed verhaal.

MET GRAAN UIT EUROPA

Over brood doen veel verhalen de ronde. Goede en slechte verhalen. Maar hoe zit het nu echt? Lees alle verhalen op www.broodgoedverhaal.be.

Meer weten? Neem dan zeker eens een kijkje op de website www.broodengezondheid.be.

