



LESBRIEF ONTBIJTMETER

*Handleiding voor leerkrachten bij de online
Ontbijtmeter voor groep 7,8 en brugklas*

UITLEG BIJ DE METHODE

De Ontbijtmeter helpt leerlingen om hun ontbijtgedrag te verbeteren. Ze voeren hun laatst gegeten ontbijt in. Ze kunnen hierbij kiezen uit de categorieën **Op je bord** (brood en beleg), **In je kom** (zuivel en ontbijtgranen), **In je hand** (groente en fruit), **Op tafel** (overige keuzes) en **In je mok** (zuivel, thee en andere dranken). Bij de keuzes krijgen de leerlingen direct feedback in de vorm van een TOP (een aanmoediging bij gezonde keuzes) en een TIP (een aanmoediging om de volgende keer een gezondere variant te kiezen).



bord



kom



hand



tafel



mok

Na het invoeren van het ontbijt zien de leerlingen hun ontbijtgedrag uitgedrukt in twee scores: een **Variatie**-score en een **Gezond**-score. De Variatie-score geeft aan of de leerling voldoende tussen de verschillende categorieën varieert. Bijvoorbeeld: bestaat het ontbijt alleen uit een stuk fruit en een beker melk, of bestaat het ontbijt uit een kom muesli met yoghurt, een stuk fruit en een beker water? Het laatste ontbijt is meer gevarieerd: het levert meer verschillende voedingsstoffen en is daarmee gezonder dan het eerste ontbijt. De Gezond-score geeft aan hoe gezond de keuzes zijn die de leerling maakt. Bijvoorbeeld: wordt er witbrood gegeten of volkorenbrood? Volkorenbrood is gezonder dan witbrood. Leerlingen krijgen hier in alle gevallen positieve feedback op. Daarna volgt de herhaling van de TOPs en TIPs.

DE ONLINE ONTBIJTMETER GEBRUIKEN

Elke leerling vult de online Ontbijtmeter individueel in. Dat kan tegelijkertijd op verschillende computers of na elkaar op één computer. Elke sessie start met een beginscherm, waarop leerlingen aangeven of ze een jongen of meisje zijn en welke balsport ze het meeste aanspreekt. Deze keuze komt terug bij de scores, om deze persoonlijker te maken. Na het laatste scherm met de TOPs en TIPs keert de Ontbijtmeter terug naar het beginscherm voor een volgende leerling.

DE PRINTBARE WERKBLADEN GEBRUIKEN

De werkbladen helpen om de TOPs en TIPs beter te laten beklijven bij de leerlingen en om de verbeterpunten om te zetten in concrete voornemens. Print de werkbladen en deel ze uit als leerlingen de Ontbijtmeter gaan invullen. Op het eerste werkblad kunnen ze hun scores overnemen en aangeven wat die score betekent. Op het tweede werkblad kunnen ze de verzamelde TOPs en TIPs overnemen en daarna twee ontbijtafspraken formuleren. Het is aan te bevelen om in een volgende les met de leerlingen te bespreken of ze gezonder zijn gaan ontbijten. Daarbij kun je de Ontbijtmeter opnieuw gebruiken.

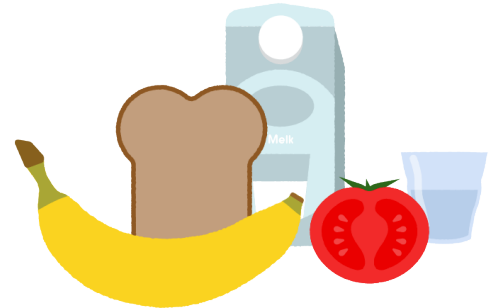
*Achtergrondinformatie over gezond ontbijten vind je op de volgende pagina.
Meer lesmateriaal, informatie en tips vind je op www.schoolontbijt.nl/lesmateriaal.*

GEZONDE GEWOONTE

Na een nacht slapen geeft een ontbijt je weer nieuwe energie. In een gezond ontbijt zitten belangrijke voedingsstoffen voor je lijf, zoals vezels, vitaminen en mineralen. Die vezels zetten je darmen aan het werk en dat helpt je stoelgang, zodat je makkelijker kunt poepen en minder snel last van buikpijn krijgt. Door die vezels krijg je ook minder trek in ongezonde tussendoortjes later op de ochtend. Aan tafel ontbijten is beter voor je, dan eet je rustiger. En doe je dat samen met anderen dan is het ook nog eens heel gezellig.

GEZOND ONTBIJT

Een gezond ontbijt bevat brood met beleg (of een alternatief voor brood), zuivel, groente of fruit en wat te drinken.



BROOD EN ONTBIJTGRANEN

Bruin- en volkorenbrood hebben de voorkeur boven witbrood. In bruin- en volkorenbrood zitten namelijk meer vezels, vitaminen en mineralen. Volkorenbrood bevat daarvan de meeste en is daarom de gezondste keuze. Wil je eens iets anders dan brood? Kies dan het liefst een volkorenvariant, bijvoorbeeld een basismuesli, havermost of een volkorencracker.

BELEG OP BROOD

Gezond beleg begint met een dun laagje boter, liefst halvarine. Iedere belegsoort bevat andere voedingsstoffen. Beleg daarom elke boterham met iets anders en varieer tussen hartig en zoet. Hartig beleg bevat vaak meer voedingsstoffen, maar meestal ook zout en/of ongezond vet. Gezonde keuzes voor hartig zijn bijvoorbeeld zuivelspread, pindaas en ei.

Zoet beleg levert minder voedingsstoffen, maar kan helpen om voldoende brood te eten, en om niet te veel zout en/of ongezond vet binnen te krijgen. Of het nu om hartig of zoet gaat, beleg dun. Dat kan per boterham zomaar een suikerklontje of flink wat zout schelen.

ZUIVEL

Zuivel levert bouwstoffen zoals eiwitten, calcium en vitamine B12. Mag een kind geen zuivel, dan zijn sojadrink en sojayoghurt goede vervangers, als er tenminste calcium en vitamine B12 aan is toegevoegd. Andere plantaardige vervangers (zoals rijst-, haver- of amandeldrink) bevatten onvoldoende eiwitten en zijn daarom geen volwaardige vervangers van zuivel.

GROENTE EN FRUIT

Fruit is lekker en gezond bij het ontbijt, als broodbeleg – plakjes banaan of appel – of gewoon los erbij. Groente kan ook prima bij het ontbijt. Denk aan plakjes komkommer op een boterham met zuivelspread, reepjes paprika op een boterham met hummus of snoeptomaatjes los erbij.

DRINKEN

Bij een gezond ontbijt hoort ook iets te drinken. Vocht helpt je om je fit te voelen; het helpt om je lichaam op temperatuur te houden – dat je het niet te warm hebt en niet te koud – maar ook om afvalstoffen uit je lichaam te krijgen. Een beker (karne)melk, lauwe thee zonder suiker of water zijn prima dranken voor het ontbijt. Vruchtensap, limonade en gezoete zuivel dranken zoals chocolademelk of vruchtenyoghurt drink bevatten veel suiker en zijn daardoor minder gezond.