



LESBRIEF ONTBIJTMETER

*Handleiding voor leerkrachten
bij de online Ontbijtmeter voor groep 3 t/m 6*

UITLEG BIJ DE METHODE

De Ontbijtmeter helpt kinderen gezonde keuzes te maken bij hun ontbijt. Leerlingen krijgen steeds twee ontbijtproducten te zien in vijf categorieën: brood en beleg, zuivel en ontbijtgranen, groente en fruit, overig en dranken. Elke keer met de vraag om de meest gezonde keuze naar hun bord, kom, hand, tafel of mok te slepen. Bij iedere keuze krijgen ze direct feedback op de keuze die ze maken.



bord



kom



mok



hand



overig

In totaal maken de leerlingen vijf keer een keuze. Hebben ze er drie of minder goed, dan kunnen ze het opnieuw proberen. Hebben ze er vier of vijf goed, dan is het volgende kind aan de beurt.

DE ONLINE ONTBIJTMETER GEBRUIKEN

Elke leerling in je groep gebruikt de online Ontbijtmeter individueel. 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 een balsport kunnen kiezen.

Op het beginscherm vullen leerlingen ook hun leeftijd en groep in. Die groep is belangrijk, want dat getal bepaalt of kinderen de vereenvoudigde versie voor groep 3 t/m 6 te zien krijgen of de uitgebreidere versie voor groep 7, 8 en brugklas.

Na het laatste scherm keert de Ontbijtmeter terug naar het beginscherm voor een volgende leerling.

HET PRINTBARE WERKBLAD GEBRUIKEN

Het werkblad kun je gebruiken om leerlingen nog verder na te laten denken over wat een gezond ontbijt is. Op het werkblad kunnen je leerlingen tekenen wat in hun ogen een gezond ontbijt is. Aan de hand van alle tekeningen kun je later met de hele groep bespreken waar een gezond ontbijt uit bestaat en of dat overeenkomt met wat de kinderen nu 's ochtends eten. Het is aan te bevelen om de Ontbijtmeter later in het jaar nog eens te gebruiken om te bekijken of leerlingen meer kennis hebben van wat gezonde en minder gezonde ontbijtproducten zijn. Meer achtergrondinformatie over gezond ontbijten vind je op de volgende pagina.

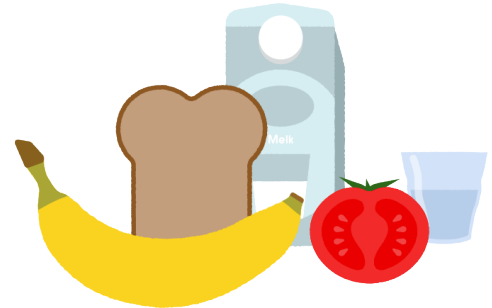
Kijk voor meer lesmateriaal, zoals de les over de 5 vuistregels, achtergrondinformatie en tips op www.schoolontbijt.nl/lesmateriaal

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 vruchtenyoghurtdrink bevatten veel suiker en zijn daardoor minder gezond.