



# LESBRIEF ONTBIJTMETER

*handleiding voor leerkrachten bij de online Ontbijtmeter voor de midden- en bovenbouw*



## UITLEG BIJ DE METHODE

De Ontbijtmeter helpt kinderen om hun ontbijtgedrag te verbeteren. De leerlingen kiezen wat ze ontbeten hebben uit de categorieën **Op je bord** (brood en beleg), **In je kom** (yoghurt en pap), **In je hand** (groente en fruit), **In je kop** (zuivel, thee en andere dranken) en **Overig**. Bij de keuzes in elke categorie krijgen ze direct feedback in de vorm van een TOP (een aanmoediging bij gezonde keuzes) en een TIP (een verbeterpunt bij minder gezonde keuzes). Na het kiezen van hun ontbijt zien de leerlingen hun ontbijtgedrag uitgedrukt in een bal die weggeschoten wordt tussen twee assen. De horizontale as geeft weer of er te weinig, voldoende of te veel ontbeten is. De verticale as laat zien hoe gezond het kind heeft ontbeten. Leerlingen krijgen hier in alle gevallen positieve feedback op. Daarna volgt de herhaling van de TOPs en TIPs.

## DE ONLINE ONTBIJTMETER GEBRUIKEN

Elke leerling in je groep 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 een balsport kunnen kiezen. Om het persoonlijker te maken komen het gekozen geslacht en sportthema op een speelse manier terug in de Ontbijtmeter

Op het beginscherm vullen leerlingen ook hun leeftijd, groep en de postcode en het huisnummer van de school in. Omdat we geen namen vragen, zijn deze gegevens volstrekt anoniem. De postcode en het huisnummer van de school kun je op het (digi)bord laten zien, zodat leerlingen het kunnen overnemen. Na het laatste scherm met de TOPs en TIPs keert de Ontbijtmeter terug naar het beginscherm voor een volgende leerling. Op [www.ontbijtmeter.nl/score](http://www.ontbijtmeter.nl/score) vind je op postcode, huisnummer, groep en datum het klassengemiddelde van elke sessie.

## HET PRINTBARE WERKBLAD GEBRUIKEN

Het werkblad kun je gebruiken om de TOPs en TIPs van het ontbijt beter te laten bekijken en om de verbeterpunten om te zetten in concrete voornemens die het ontbijtgedrag gezonder maken. Je kunt de werkbladen uitprinten, uitdelen aan alle leerlingen en ze vragen om na het doorlopen van alle categorieën de verzamelde TOPs en TIPs over te nemen op dat werkblad. Op het tweede werkblad tekenen ze hun score – de positie van de bal – en geven ze aan wat die score betekent. Daarna ronden de leerlingen hun sessie af en gaan ze terug naar het beginscherm. Het formuleren van de twee ontbijtafspraken kunnen ze daarna doen. Het is aan te bevelen om in een volgende les met de leerlingen bespreken of ze gezonder zijn gaan ontbijten. Daarbij kun je de Ontbijtmeter opnieuw gebruiken en de resultaten vergelijken met een eerder klassengemiddelde.

De Ontbijtmeter maakt deel uit van het lespakket **Lekker Fit!**: een door Gezonde School erkende methode ([www.lekkerfitopschool.nl](http://www.lekkerfitopschool.nl)).

Kijk voor meer lesmateriaal, achtergrondinformatie, de 5 vuistregels en tips op [www.schoolontbijt.nl](http://www.schoolontbijt.nl)