



# LESBRIEF ONTBIJTMETER

*handleiding voor leerkrachten bij de online Ontbijtmeter voor de onderbouw*



## UITLEG BIJ DE METHODE

De Ontbijtmeter voor de onderbouw helpt kinderen gezonde keuzes te maken bij hun ontbijt. Ze krijgen kinderen steeds twee ontbijtproducten te zien in vijf categorieën: brood en beleg, yoghurt en pap, groente en fruit, dranken en overig. 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 positieve feedback of ze de juiste keuze maken.

In totaal maken de kinderen 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 kan een klasgenootje er verder mee.

## 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 beginschermb, waarop leerlingen aangeven of ze een jongen of meisje zijn en een balsport kunnen kiezen.

Op het beginschermb vullen leerlingen ook hun leeftijd en groep in. Die groep is belangrijk, want dat getal bepaalt of kinderen de vereenvoudigde onderbouwversie of de uitgebreidere midden- en bovenbouwversie te zien krijgen.

Op het beginschermb is ook ruimte voor de postcode en het huisnummer van de school. 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. In de laagste groepen kun je die gegevens voor ze invullen. Na het laatste scherm keert de Ontbijtmeter terug naar het beginschermb voor een volgende leerling.

## HET PRINTBARE WERKBLAD GEBRUIKEN

Het werkblad kun je gebruiken om kinderen 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.

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)