

# Altijd een gezond ontbijt!

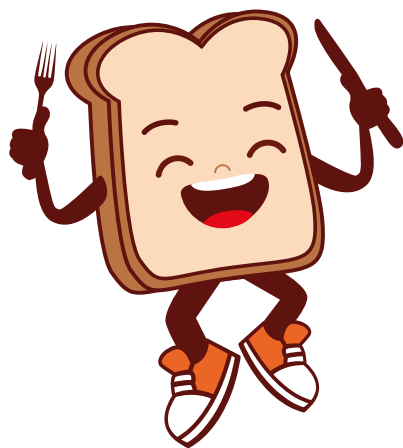


## Wanneer ontbijt je kind op school?

De school van jouw kind(eren) doet mee aan het Nationaal Schoolontbijt op 11 november. Die dag mogen de kinderen dus voor één keer zonder ontbijt naar school!

## Informatie voor ouders

Deze informatie ontvang je, omdat de school van je kind(eren) in de week van 7 tot en met 11 november meedoet aan het Nationaal Schoolontbijt. Je lees hier alles over dit gezellige en educatieve ontbijtevenement.



## Wat is het Nationaal Schoolontbijt?

In de ontbijtweek van het Nationaal Schoolontbijt schuiven kinderen in heel Nederland samen aan tafel voor een gezond ontbijt en een leuke les over de beste start van de dag. Zo leren kinderen op een feestelijke manier hoe belangrijk het is om elke dag gezond te ontbijten.

Meer informatie vind je op [www.schoolontbijt.nl](http://www.schoolontbijt.nl)



## De ontbijtkrant

Er valt veel te vertellen en te leren over gezond ontbijten. De dag starten met een ontbijt klinkt heel logisch. Maar waarom is dat eigenlijk zo belangrijk? En wat is een gezond ontbijt? Speciaal voor de 20e editie van het Nationaal Schoolontbijt is een Ontbijtkrant gemaakt boordevol spelletjes, recepten en informatie over een gezond ontbijt. En vertellen brandweerman Ronald, rolstoeltennister Esther Vergeer, boerin Manon en dierenverzorger Bram over hun ontbijtgewoonten. Dit jaar is er een onderbouw-editie en een bovenbouw-editie. De ontbijtkrant vind je [hier](#).

## De 4 B's

Wij willen je vragen om je kind(eren) de 4 B's mee naar school te geven op de dag van het Nationaal Schoolontbijt. De 4 B's bestaan uit bord, beker, bestek en bakje.

# Wat staat er dit jaar op tafel?

## VOLKORENBROOD

Bij het Nationaal Schoolontbijt hoort vers brood van 't Stoepje of een ambachtelijke bakker uit de buurt. Kinderen kunnen kiezen uit volkorenbrood, volkorentarwebolletjes en volkoren tarwebolletjes met rozijnen. Volkorenbrood is immers de broodsoort met de meeste vezels, vitaminen en mineralen. [www.stoepje.nl](http://www.stoepje.nl)



## HALFVOLLE YOGHURT

Yoghurt is rijk aan eiwit en een bron van calcium; voedingsstoffen die kinderen nodig hebben voor een normale groei en de ontwikkeling van hun botten. Magere en halfvolle yoghurt staan in

de Schijf van Vijf. Bij het Nationaal Schoolontbijt staat halfvolle yoghurt op tafel. [www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)

## HALFVOLLE MELK

Melk levert goede voedingsstoffen, zoals eiwit, vitaminen B2 en B12 en calcium. En die hebben kinderen nodig voor een normale groei en de ontwikkeling van hun botten. Magere en halfvolle melk staan in de Schijf van Vijf. Bij het Nationaal Schoolontbijt staat halfvolle melk op tafel.

[www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)



## KAAS 30+

Kaas is rijk aan vitamine A, vitamine B12 en mineralen als calcium, fosfor, magnesium en zink. Kaas is bovendien een bron van vitamine B2 en selenium. Bij het Nationaal Schoolontbijt

staat 30+ kaas op tafel. Deze kaas met niet te veel zout past in een gezond voedingspatroon. [www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)



## GLUTENVRIJ BROOD

Scholen konden glutenvrij brood bestellen voor kinderen met een bepaalde voedsel-overgevoeligheid. Het glutenvrije bruinbrood en de bruine bolletjes van Bakker Leo bevat belangrijke voedingsstoffen, zoals vezels en jodium. En de smaak en textuur is niet van traditioneel brood te onderscheiden. Check gerust bij de school of er glutenvrij brood is besteld. [www.bakkerleo.nl](http://www.bakkerleo.nl)



## VOLKOREN MATZECRACKERS

Hollandia Matze Crackers Volkoren passen bij een verantwoord ontbijt. Gemaakt met volkoren tarwemeel, geroosterde tarwekiemen en helder drinkwater, zonder verdere toevoegingen. De MatzeCrackers zijn heerlijk knapperig en te beleggen met kaas, choco pastinaak spread of appelstroop. [www.hollandiamatzes.nl](http://www.hollandiamatzes.nl)



## HALVARINE

Halvarine bevat essentiële vetten en is een belangrijke bron van de vitaminen A, D en E. Blue Band Goede Start! bevat acht vitaminen en extra calcium. Dagelijks gebruik van Blue Band Goede Start! is een makkelijke en smakelijke manier om deze gezonde voedingsstoffen binnen te krijgen.

[www.blueband.com](http://www.blueband.com)



## 100% PINDAKAAS

Pinda's, veel pinda's gaan er in de 100% pindakaas van Calvé. Alleen de beste pinda's worden geselekt en vervolgens worden deze geroosterd en vermaakt tot een smaakvolle 100% pindakaas. [www.calve.nl](http://www.calve.nl)



## RINSE APPELSTROOP

In één beker van Frutesse Rinse-Appelstroop zijn maar liefst 9 appels verwerkt. Frutesse stopt het allermeeste fruit in haar appelstroepen. En dat proef je ook. Aan de Rinse-Appelstroop wordt wat extra ijzer toegevoegd. Twee boterhammen leveren dan ook al 50% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) ijzer. [www.frutesse.nl](http://www.frutesse.nl)

## THEE

Thee zonder suiker staat in de Schijf van Vijf. In de Pickwick Fruit Fusion Variatie Box paars zonder cafeïne zitten de smaken Sinaasappel, Framboos, Aardbei en Perzik. [www.pickwick.nl](http://www.pickwick.nl)



## EIEREN

Regelmatig een ei eten is heel gezond. Eieren zijn namelijk een belangrijke bron van eiwitten, vitaminen en mineralen en passen daarom in een gezond voedingspatroon. Bovendien kun je met eieren eindeloos variëren. [www.blijmeteenei.nl](http://www.blijmeteenei.nl)



## HONINGTOMATEN

Groenten leveren veel gezonde voedingsstoffen. Je kunt je dagelijkse portie groente natuurlijk spreiden over de dag. Een Honingtomaat van Looze naast of op je boterham is een smaakvolle toevoeging. [www.looye.com](http://www.looye.com)



## APPELS

Fruit levert veel verschillende voedingsstoffen, zoals vitaminen, mineralen en vezels. Het Voedingencentrum adviseert kinderen en volwassenen om elke dag 2 stuks fruit te eten. Het ontbijtpakket van het Nationaal Schoolontbijt bevat daarom ook heerlijke Elstar appels geleverd door Lidl. [www.lidl.nl](http://www.lidl.nl)



## CRUNCHY MUESLI

De Holie Crunchy Muesli 4 Nuts is de allereerste krokante muesli met 0% toegevoegde suiker. Zo zit er slechts 2,4g suiker in, terwijl een gemiddelde krokante muesli 14,2g suiker bevat. Het is een vezelrijke mix van hazelnoten, amandelen, pecannoten en paranoten. En de smaak? Onweerstaanbaar lekker. [www.holiefoods.com](http://www.holiefoods.com)



## CHOCO PASTINAAK SPREAD

Choco Pastinaak, een zoete spread gemaakt van 83,5% Hollandse 'verspilde' pastinaak met de smaak van chocolade door de toevoeging van cacao. Heerlijk voor op brood, toast of als dip.

Of op een croissantje. Zonder onnodige toevoegingen. Dus geen e-nummers, geen zout en alleen de suikers uit de pastinaak zelf.

[www.groentegoed.com](http://www.groentegoed.com)





# Jong geleerd is oud gedaan!

Gezond eten wordt al op jonge leeftijd aangeleerd en jij als ouder hebt daarin een centrale rol: goed voorbeeld doet volgen! Ontbijten is onderdeel van gezond eetgedrag.

Kinderen hebben (net als jij) energie nodig om op gang te komen en na een gezond ontbijt kunnen ze zich beter concentreren op school.

Samen de dag beginnen met een ontbijt is niet alleen heel gezellig. Je geeft gelijk het goede voorbeeld. Neem de tijd om te ontbijten en probeer vaste tijden aan te houden. Door regelmaat in te bouwen voorkom je dat kinderen tussen de maaltijden door trek krijgen. Moeite met opstaan? Maak het ontbijt dan 's avonds klaar en bewaar het in de koelkast. Dat scheelt tijd, maar geeft je alsnog de voordelen van gezellig samen ontbijten!

Ook leuk: met het voorleesboekje "Het ontbijt van Thijs" kun je ook thuis op een leuke en leerzame manier praten met je kind (onderbouw) over het ontbijt. Download het boekje via [www.schoolontbijt.nl/lesmateriaal](http://www.schoolontbijt.nl/lesmateriaal) of [www.brood.net](http://www.brood.net).



## Gezond ontbijten doe je zo

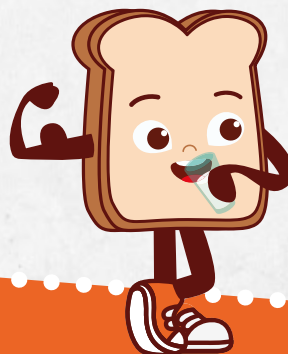
1. Kies uit elk vak van de Schijf van Vijf een product, en voilà: een gezond ontbijt.
2. Niet altijd zin in hetzelfde? Wissel lekker af tussen volkorenbrood en yoghurt met fruit.
3. Zoet en toch gezond? Beleg brood eens met aardbeien of plakjes kiwi en banaan.
4. In kleine stapjes gezonder? Verruil je witte boterham voor een bruine of bruin voor volkoren!
5. Fris aan het ontbijt? Iedereen kikkert op van frisse tomaatjes of schijfjes komkommer.



## Aandacht voor allergieën

Het Nationaal Schoolontbijt is een feest voor iedereen. Bij het samenstellen van **het ontbijtpakket** houden we daarom rekening met veel voorkomende allergieën en intoleranties. We zorgen voor voldoende variatie, zodat ook kinderen met een voedselallergie of -intolerantie voldoende keuze hebben om gezellig en gezond mee te ontbijten.

Meer informatie over het Nationaal Schoolontbijt en allergieën vind je [hier](#).



## Samen sterk voor een gezond ontbijt

Een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind. Dat is onze missie! Daarin worden wij gesteund door JOGG, de Maag Lever Darm Stichting en de Nederlandse Coeliakie Vereniging. Het Voedingscentrum helpt ons bij de gezonde samenstelling van het ontbijtpakket en de inhoud van het lesmateriaal.

## Meer informatie

Voor meer informatie kun je terecht bij de school van je kind(eren) en bij de organisatie van het Nationaal Schoolontbijt: [info@schoolontbijt.nl](mailto:info@schoolontbijt.nl). Volg ons ook op Facebook en Instagram en beleef het Nationaal Schoolontbijt mee!

#Schoolontbijt #Gezondontbijt