

Het Nationaal Schoolontbijt



Achtergrondinformatie algemeen

DE VIJF VUISTREGELS

1. Ontbijten geeft je energie

Een auto rijdt niet zonder benzine en een telefoon werkt niet met een lege batterij. Dat vinden we heel gewoon. Maar zelf haasten we ons wel eens zonder ontbijt de deur uit. Terwijl je lichaam echt een ontbijtje nodig heeft om met energie aan de dag te beginnen. Zeker omdat je lijf het 's nachts zonder eten heeft moeten doen. Het ontbijt geeft je 10 tot 15% van de energie en voedingsstoffen die je dagelijks nodig hebt. Vooral energie uit koolhydraten zoals in brood is belangrijk om op te starten. Die heb je nodig om te leren, te werken, te sporten en te spelen!

2. Ontbijten levert voedingsstoffen

Ontbijten geeft je lijf niet alleen energie, maar ook belangrijke voedingsstoffen. Een ontbijtje levert de vezels, vitamines en mineralen waar je lijf om vraagt. Als je daar de dag niet mee begint, haal je die achterstand maar moeilijk in. Met elke dag een gezond ontbijt doe je je lijf dus een groot plezier!

3. Ontbijten helpt je stoelgang

Het ontbijt is de eerste maaltijd na een wat langere periode dat je niets hebt gegeten en gedronken. Een goed en vezelrijk ontbijt zet je darmen aan het werk en helpt dus een goede stoelgang. Dit betekent dat je makkelijk kunt poepen en minder snel last krijgt van buikpijn. Vezels zitten vooral in graanproducten zoals volkorenbrood en in fruit.

4. Ontbijten houdt je op gezond gewicht

Het Voedingscentrum beveelt elke dag ontbijten aan omdat dit helpt om een gezond gewicht te houden. Wie in de ochtend niet ontbijt, krijgt al snel de verleiding om naar tussendoortjes zoals snoep en snacks te grijpen. Meestal zijn dat tussendoortjes die rijk zijn aan vet en energie, maar arm aan vitamines en mineralen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die ontbijten minder vaak last van overgewicht hebben. Wie een gezond gewicht wil behouden, doet er dus slim aan de dag met een ontbijt te beginnen. Het liefst een ontbijt met veel vezels. Voedingsvezels leveren nauwelijks calorieën, maar ze stillen wel je trek.

5. Ontbijten is lekker en gezellig

Dat ontbijten broodnodig en gezond is, is nu wel duidelijk. Maar we zouden het belangrijkste bijna vergeten: ontbijten is hartstikke lekker en heel gezellig! Wat is een betere start van de dag dan samen aan tafel genieten van vers brood en lekker beleg? Heerlijk smullen en ondertussen met elkaar de mooie plannen voor weer een nieuwe dag bespreken. Zo zie je maar, gezond kan ook heel erg leuk zijn! Begin de dag dus voortaan goed met een gezond ontbijt.

Gezond ontbijten?

Wat is nu een gezond ontbijt? Bij het beste ontbijt staat dit op tafel:

- Brood
Eet vooral een ontbijt met veel vezels. Die zitten in graanproducten en in groente en fruit. Vooral in volkorenbrood. Op de verpakking kun je zien of brood volkorenbrood is. Ook muesli bevat vezels. Zeker als je voor de volkorenvariant kiest. Let er wel op dat er niet te veel suiker in zit: dat is minder gezond.
- Halvarine
Halvarine op brood levert goede vetten en onmisbare voedingsstoffen, zoals vetzuren en bepaalde vitamines.
- Hartig beleg
Eet je vlees en kaas op je brood, kies dan voor mager. Gebraden kipfilet of beenham bijvoorbeeld. En 20+- of 30+- kaas of hüttenkäse.
- Zoet beleg
Liever ook iets zoets? Kies dan voor halvajam, appelstroop of honing in plaats van chocopasta of hagelslag. Veel gezonder!
- Groente en fruit
Kom je niet aan 2 stuks fruit per dag? Neem er dan alvast 1 bij je ontbijt. Een banaan of appel bijvoorbeeld, los of op brood.
- Zuivel
Als je melk drinkt, drink dan magere of halfvolle melk. Of karnemelk. Eet je ook yoghurt of kwark, neem dan de magere of halfvolle variant.

Water

Naast dat je melk kunt drinken is een glas water of thee zonder suiker ook lekker bij het ontbijt.

Glutenintolerantie

Sommige kinderen worden ziek van gluten, die in graanproducten zoals brood of muesli zitten. Zelfs van een paar kruimels kunnen ze buikpijn krijgen. Voor die kinderen is er ook glutenvrij brood en zijn er glutenvrije crackers verkrijgbaar. Meer informatie over glutenintolerantie en waar u op moet letten als u een leerling heeft met deze intolerantie kunt u vinden op www.glutenvrij.nl. U vindt daar onder andere richtlijnen voor basisscholen.

Meer achtergrondinformatie en aanvullend lesmateriaal:

- **Schijf van Vijf (Voedingscentrum)**

Op www.voedingscentrum.nl vindt u onafhankelijke informatie over gezonde voeding. U leest er bijvoorbeeld meer over gevarieerd eten met de [Schijf van Vijf](#) en u vindt er ook de [Keuzetabel](#), die u als leidraad kunt gebruiken om met de kinderen te bespreken wat bij het ontbijt en andere maaltijden gezonde keuzes zijn.

- **Bewegen (JOGG)**

Jongeren Op Gezond Gewicht wil kinderen en hun ouders laten zien hoe makkelijk bewegen en sporten kan zijn.

Op www.gratisbewegen.nl vindt u o.a. [beweegtips](#) voor kinderen en een overzicht van [buitenspeelplekken](#).

Op www.eetgroente.nl en www.overopdrinkwater.nl staat nuttige informatie over gezond eten en drinken.

- **Gezonde voeding en bewegen (Hartstichting)**

De Hartstichting strijdt tegen hart- en vaatziekten. Gezonde voeding en voldoende beweging helpen daarbij.

Op www.hartstichting.nl vindt u meer achtergrondinformatie over [gezond leven](#). U leest er meer over wat [gezonde voeding](#) is en hoe u hart en bloedvaten in conditie houdt met [voldoende beweging](#). De Hartstichting heeft ook leuke [spreekbeurt-pakketten](#) voor uw leerlingen over het hart en gezond leven.

- **Spijvertering (Maag Lever Darm Stichting)**

Op www.maagleverdarmstichting.nl is informatie te vinden over de spijsvertering en spijsverteringsziekten. De Maag Lever Darm Stichting biedt speciaal voor kinderen het [Rottige Buiken Boekje](#). In dit boekje vol met leuke illustraties vindt u informatie over de spijsvertering en de mogelijke oorzaken van buikpijn en poepproblemen bij kinderen. Met de [Poepie Ontbijt-poster](#) kunnen kinderen spelenderwijs leren wat een gezond en vezelrijk ontbijt is.

- **Glutenintolerantie (Nederlandse Coeliakie Vereniging)**

Sommige kinderen worden ziek van gluten, een eiwit dat onder andere in tarwe zit en in producten die daarvan gemaakt zijn, zoals brood en muesli. Op www.glutenvrij.nl vindt u daar meer informatie over. U kunt er een [informatieboekje](#) downloaden en u vindt er de [Glutenvrij Game](#), die u samen met de kinderen kunt spelen.



Dit lesmateriaal komt uit het erkende lespakket voor voeding en bewegen, Lekker Fit! Lekker Fit! heeft de steun van de Hartstichting en NOC*NSF en is een uitgave van Arko Sports Media. Wilt u op school structureel aan de slag met voeding en bewegen? Kijk dan op:

www.gezondeschool.nl  of www.lekkerfitopschool.nl 



heeft de steun van:



jongeren op gezond gewicht

