



Eerst samen ontbijten, dan schitteren!

Gezond ontbijten geeft energie, wat nodig is om te leren, te spelen en te werken, en levert belangrijke voedingsstoffen. Een gezond ontbijt is daarom een goede start van de dag. En wat is er nou gezelliger, dan samen de dag starten, aan tafel, met aandacht voor het ontbijt en elkaar?!

Gezond ontbijten is op schooldagen, weekenddagen en vakantiedagen belangrijk! We geven je graag informatie, praktische tips en lekkere recepten om thuis elke dag gezellig en gezond te ontbijten.

Vijf vuistregels

De dag starten met een gezond ontbijt geeft vijf voordelen.



1. Ontbijten geeft je energie

Door te ontbijten, start je lichaam de nieuwe dag weer vol energie. Zeker omdat je lijf het 's nachts zonder eten heeft moeten doen. Die energie is nodig om te kunnen leren, spelen en werken.



4. Ontbijten voorkomt snacken

Met een gezond ontbijt heb je vaak langer een vol gevoel en minder zin in een tussendoortje. Meestal zijn tussendoortjes niet zo gezond, omdat ze veel suiker, zout of ongezond vet bevatten. Het is dus slim om de dag met een gezond ontbijt te beginnen.

2. Ontbijten levert voedingsstoffen

Een gezond ontbijt geeft je ook belangrijke voedingsstoffen die je dagelijks nodig hebt. Vezels bijvoorbeeld, en vitamines en mineralen. Als je daar de dag niet mee begint, kan het lastig zijn om die achterstand in te halen.



5. Ontbijten is lekker en gezellig

Wat is een betere start van de dag dan samen aan tafel met het gezin te genieten van een lekker en gezond ontbijt? En ondertussen samen mooie plannen voor weer een nieuwe dag bespreken. Begin de dag dus goed met een gezond ontbijt!



3. Ontbijten helpt de stoelgang

Jouw ontbijt zet 's ochtends je darmen aan het werk en dat helpt een goede stoelgang. Dat betekent dat je makkelijker kunt poepen en minder snel last krijgt van buikpijn. Vooral de vezels uit volkorenbrood, muesli, groente en fruit zijn goed voor de werking van je darmen.



46% van de kinderen ontbijt achter een scherm: tv, computer, tablet of smartphone. Dat is niet gezellig toch?



Recept overnight oats



In de avond voorbereiden, de ochtend lekker snel en gezond ontbijten!



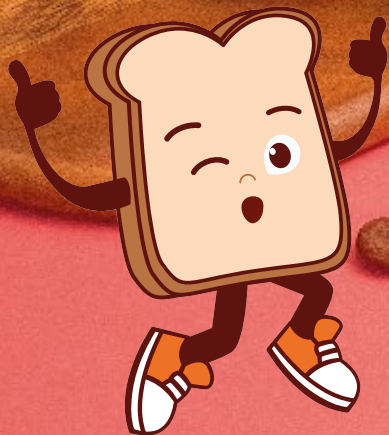
Ingrediënten voor 1 portie

- 50g havervlokken
- 150ml naturel sojadrink
- Vers fruit, noten, rozijnen of zaden voor de topping
- Snufje kaneel (optioneel)
- Theelepel vanille-aroma (optioneel)

Bereiding:

- Meng in een pot of bakje de havervlokken met naturel sojadrink.
- Voeg een snufje kaneel en een theelepel vanille-aroma (optioneel) toe als je dat lekker vindt.
- Zet het 's nachts in de koelkast.
- Voeg 's ochtends vers fruit, noten, rozijnen of zaden toe als topping.

Meer tips?
[Kijk op schoolontbijt.nl](http://schoolontbijt.nl)



Ontbijten in het online tijdperk

Scrollen door social media: we doen het bijna allemaal, elke dag. Even snel op Instagram, TikTok of YouTube. Ook kinderen en jongeren brengen steeds meer tijd online door. Tussen dansjes, challenges en grappige filmpjes door, zien ze ook van alles voorbijkomen over eten. Filmpjes van snelle hapjes, XXL-porties of juist 'supergezonde' ontbijtjes krijgen veel aandacht. Influencers laten zien wat zij eten op een dag, vaak verpakt in aantrekkelijke beelden en korte video's. Dat kan inspirerend zijn: kinderen ontdekken nieuwe smaken of krijgen ideeën voor een ontbijt. Maar het kan ook verwarrend zijn. Want wat je online ziet, is niet altijd realistisch of passend bij het dagelijks leven van een kind.

Jong geleerd

Kinderen leren veel door te kijken en na te doen. Wat ze online zien, kan invloed hebben op wat ze lekker vinden, wat ze willen proberen of wat ze 'normaal' vinden om te eten. Daarom is het belangrijk om kinderen al jong te helpen kritisch te kijken naar wat ze voorbij zien komen. Niet alles wat populair is op social media, is automatisch gezond. Een bakje yoghurt met gezonde ontbijtgranen en fruit en een kopje thee is misschien minder spectaculair, maar wel een hele goede start van de dag.

Eet- én leermoment

Door samen te ontbijten en te praten over eten ontstaat ruimte voor vragen als: Wat zie jij online over eten? Is het realistisch? Wat denk jij dat een gezond ontbijt is? Zo wordt ontbijten niet alleen een eetmoment, maar ook een leermoment. Social media hoeft niet 'goed' of 'slecht' te zijn. Het gaat erom hoe we ermee omgaan.

