

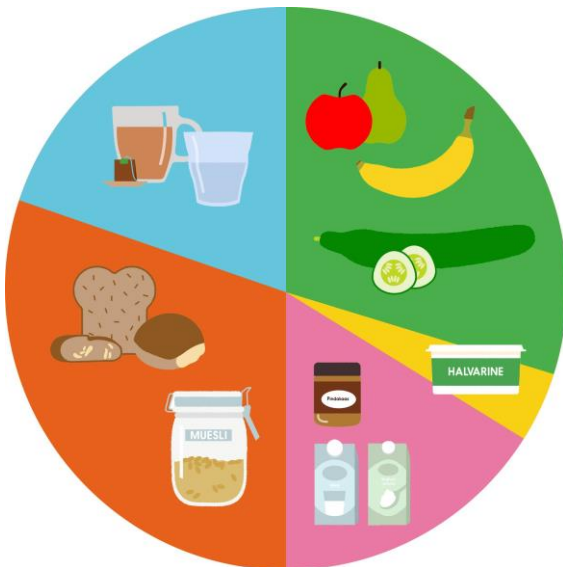
Ontbijten volgens de Schijf van Vijf



Het ontbijtpakket stellen we samen volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf. Bijna alle producten staan in de Schijf van Vijf, op de dagkeuze na. Hoe dat precies zit en waarom we kiezen voor deze producten, dat leggen we graag uit.

Schijf van Vijf in een notendop

Het Voedingscentrum heeft voor het samenstellen van een gezonde voeding de Schijf van Vijf ontwikkeld. De vakken van de Schijf van Vijf zijn gevuld met producten die goed zijn voor je lichaam.



Dat betekent:

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood
- Minder vlees en meer plantaardig
- Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- Voldoende vocht, zoals kraanwater en thee

Voor producten buiten de Schijf van Vijf geldt:

- Niet te veel en niet te vaak
- Kleine porties
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet

Gezond ontbijten

Een gezond ontbijt bestaat uit ontbijtproducten uit de Schijf van Vijf. Dat kan van alles zijn. Volkorenbrood bijvoorbeeld, lekker belegd met halvarine, 30+ kaas, 100% pindakaas en/of plakjes groente, fruit of ei. Ter afwisseling een schaaltje halfvolle yoghurt met een handje ongezouten noten of fruit (of allebei!) of een bakje havermoutpap met stukjes appel. Iets te drinken erbij, bijvoorbeeld halfvolle melk, thee zonder suiker of water. Er zijn zoveel gezonde keuzes!

Het ontbijtpakket van het Nationaal Schoolontbijt bestaat – zoals je [hier](#) kan zien – uit een heleboel producten die in de Schijf van Vijf staan. De voedingskundige van het Nationaal Schoolontbijt bekijkt kritisch welke producten in het ontbijtpakket passen en stemt dit af met het Voedingscentrum. Zo zijn we er zeker van dat het ontbijtpakket voldoet aan de Schijf van Vijf. En dat vinden we belangrijk. Eten volgens de Schijf van Vijf is namelijk gezond voor de mens en ook nog eens vriendelijk voor de planeet.

I – Brood, graanproducten en aardappelen

Volop volkoren. In volkorenproducten, zoals volkorenbrood, is de hele graankorrel verwerkt (volkorenmeel). Daarom bevatten volkorenproducten alle voedingsstoffen die de graankorrel te bieden heeft. Dat maakt dat volkorenproducten meer voedingsstoffen leveren dan producten gemaakt van bloem, zoals witbrood. En uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat volkorenproducten het risico op bepaalde ziektes, zoals hart- en vaatziekten, verlaagt. Vandaar het volkorenbrood en volkoren Matze crackers in het ontbijtpakket!

II - Groente en fruit

Volop variëren met groente en fruit. Groente leveren andere goede voedingsstoffen dan fruit. Je hebt ze dus allebei nodig. En eet je er genoeg van, dan verlagen ze het risico op hart- en vaatziekten. Je dagelijkse portie groente en fruit kan je verspreiden over de dag. Ze passen namelijk ook prima bij het ontbijt, een beetje komkommer op de kaas of een stukje appel in de yoghurt. Lekker!

III – Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei

Het ontbijtpakket bevat veel producten uit deze schijf: halfvolle melk en yoghurt, 30+ kaas met niet teveel zout, 100% pindakaas en eieren. Door deze producten te eten krijg je goede voedingsstoffen binnen, calcium en vitamine B12 uit zuivel bijvoorbeeld, onverzadigd vet uit pinda's, en vitamine D, eiwitten en mineralen als fosfor uit eieren. Deze producten helpen je om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen en verkleinen de kans op ziektes. Met een dagelijkse portie zuivel verklein je de kans op darmkanker en ongezouten noten waaronder pinda's verkleinen het risico op hartziekten.

IV – Smeer- en bereidingsvetten

Ook vetten heb je nodig, als bouwstof en energiebron. Een simpele manier om goede vetten en de vitamines A, D en E binnen te krijgen is door je volkorenboterham of –cracker te besmeren met zachte halvarine of margarine. Niet voor niets is er een kuipje te vinden in het ontbijtpakket. En vervang je producten met veel verzadigd vet (zoals kokosolie of roomboter) door producten met veel onverzadigd vet (zoals halvarine), dan verlaag je de kans op hart- en vaatziekten.

V – Dranken

Thee, water en koffie; het levert vocht. Vocht is belangrijk, bijvoorbeeld bij de opname van voedingsstoffen in de darm. Daarom is het nodig om de vochtbalans op peil te houden, door voldoende te eten en te drinken. In de Schijf van Vijf staan alleen dranken zonder suiker en calorieën. In het ontbijtpakket is thee zonder cafeïne toegevoegd, heel lekker zonder suiker.

Inspiratie nodig? Bekijk [hier](#) wat allemaal mogelijk is met de producten uit het ontbijtpakket.

Dagkeuzes en weekkeuzes

Er zijn ook minder gezonde keuzes. Bijvoorbeeld melk met een fruitsmaak, een witte boterham of belegsoorten als hagelslag of jam. Producten die niet in de Schijf van Vijf staan noemt het Voedingscentrum dagkeuzes of weekkeuzes. Een dagkeuze is iets kleins, zoals een keer jam op brood. Een weekkeuze is wat groter, zoals een croissant. Deze producten kan je beter niet te veel en niet te vaak kiezen.

Kinderen – en met name jonge kinderen – hebben alle energie en voedingsstoffen nodig uit gezonde voeding om goed te groeien en te ontwikkelen. Er is daarom niet veel ruimte voor dagkeuzes, en al helemaal niet voor weekkeuzes. We kiezen er daarom voor om niet meer dan één dagkeuze toe te voegen aan het ontbijtpakket: de jam. Weekkeuzes komen niet voor in het ontbijtpakket.

Wil je meer weten over dag- en weekkeuzes? Kijk dan op [deze pagina](#) van het Voedingscentrum.

Meer weten over een gezond ontbijt voor kinderen? Kijk eens op [deze pagina](#) van het Voedingscentrum.

