

# Een vliegende start met een gezond ontbijt!

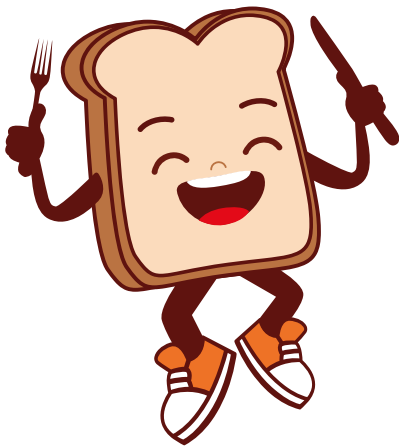


## Wanneer ontbijt je kind op school?

De school van jouw kind(eren) doet mee aan het Nationaal Schoolontbijt op 10 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 6 tot en met 10 november meedoet aan het Nationaal Schoolontbijt. In heel Nederland schuiven kinderen op school aan tafel voor een gezond ontbijt en een leuke lessen over de beste start van de dag. Zo leren kinderen op een feestelijke manier hoe belangrijk het is om elke dag gezond te ontbijten!



## Wat is het Nationaal Schoolontbijt?

Leren en ervaren van een gezond ontbijt voor basisschoolkinderen. In de ontbijtweek van het Nationaal Schoolontbijt schuiven kinderen in heel Nederland samen aan tafel voor een gezond ontbijt. Met leuke (online) lessen, een ontbijtkrant en leuke spelletjes voor in de klas leren kinderen over de beste start van de dag. Zo leren en ervaren 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)



## 5 tips om je kinderen volkoren te laten eten

De kindertijd is eigenlijk de beste tijd om gezonde eetgewoonten aan te leren en kinderen vertrouwd te maken met bepaalde smaken en texturen, zoals bijvoorbeeld volkorenbrood. Soms moeten kinderen wel 10 keer iets proeven voordat ze aan de smaak gewend zijn. Maar waar te beginnen? Ouders hebben daarin een centrale rol!

Een paar tips:

1. Eenvoudige eetwissels
2. Maak het ontbijt volkoren
3. Samen koken en bakken
4. Doe samen een smaaktest
5. Goed voorbeeld doet volgen!

## De 4 B's

Wij willen jullie vragen om jullie 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 volkoren tarwebrood, volkoren tarwebolletjes en volkoren tarwebolletjes met rozijnen. Volkorenbrood is immers de broodsoort met de meeste vezels, vitaminen en mineralen.



## 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 biologische halfvolle yoghurt op tafel. [www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)



## HALFVOLLE MELK

Melk levert goede voedingsstoffen, zoals eiwit, vitamine 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 biologische 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 kunnen glutenvrij brood bestellen voor kinderen met een bepaalde voedselovergevoeligheid. Het glutenvrije bruinbrood van Bakker Leo bevat belangrijke voedingsstoffen, zoals vezels en jodium. De smaak en textuur is niet van traditioneel brood te onderscheiden. Check gerust bij de school of er glutenvrij brood is besteld.



## VOLKOREN MATZE CRACKERS

Volkoren Matze Crackers bij een verantwoord ontbijt. Gemaakt met volkoren tarwemeel, geroosterde tarwekiemen én helder drinkwater, zonder verdere toevoegingen. De volkoren Matze Crackers zijn heerlijk knapperig en te beleggen met 30+ kaas, hummus, 100% pindakaas of light jam!



## 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! (vegan) is een makkelijke en smakelijke manier om deze gezonde voedingsstoffen binnen te krijgen. .



## 100% PINDAKAAS

Pinda's, heel veel pinda's gaan er in de 100% pindakaas van Calvé. Alleen de beste pinda's worden geselecteerd en vervolgens worden deze geroosterd en vermaalt tot een smaakvolle 100% pindakaas.



## CRUNCHY MUESLI

In de halfvolle yoghurt hoort natuurlijk iets lekkers, Crunchy muesli van Holie! Deze muesli bevat minder suiker dan andere ontbijtgranen. Het is een vezelrijke mix van hazelnoten, amandelen, pecannoten en paranoten. Lekker!

## HUMMUS

Voor het eerst in het pakket, hummus! Spread op basis van kikkererwten en traditionele oosterse specerijen. Deze heerlijke spread is heerlijk op je volkoren boterham of cracker en lekker te combineren met een plakje komkommer of partje tomaat. Een goede aanvulling op het ontbijtpakket.



## THEE

Thee zonder suiker staat in de Schijf van Vijf. In de Pickwick Fruit Fusion Variatie Box zonder cafeïne zitten de smaken Sinaasappel, Framboos, Aardbei en Perzik.



## 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.



## 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.



## KOMKOMMERS

Groente levert veel verschillende voedingsstoffen, zoals vitaminen, mineralen en vezels. Het Voedingscentrum adviseert volwassenen om elke dag 250 gram groente te eten. Ook voor kinderen is dagelijks voldoende groente eten belangrijk. Het ontbijtpakket van het Nationaal Schoolontbijt bevat daarom ook komkommers van de Lidl!



## APPELS EN MANDARIJNEN

Fruit levert veel verschillende voedingsstoffen, zoals vitaminen, mineralen en vezels. Het Voedingscentrum adviseert volwassenen om elke dag 2 stuks fruit te eten. Ook voor kinderen is dagelijks voldoende fruit eten belangrijk. Het ontbijtpakket van het Nationaal Schoolontbijt bevat daarom ook appels en mandarijnen van de Lidl!



## LIGHT JAM

Jam (light) is als dagkeuze toegevoegd aan het ontbijtpakket. Hoewel het niet in de Schijf van Vijf staat, kan je af en toe kiezen om je volkoren boterham of cracker ermee te beleggen. Lekker voor de afwisseling dus!





# Gezond ontbijten doe je zo

Gezond ontbijten hoeft helemaal niet ingewikkeld of duur te zijn. We geven je een paar tips om gezond te ontbijten met je kind(eren) en om de juiste keuze te maken.

## Gebruik de schijf van vijf

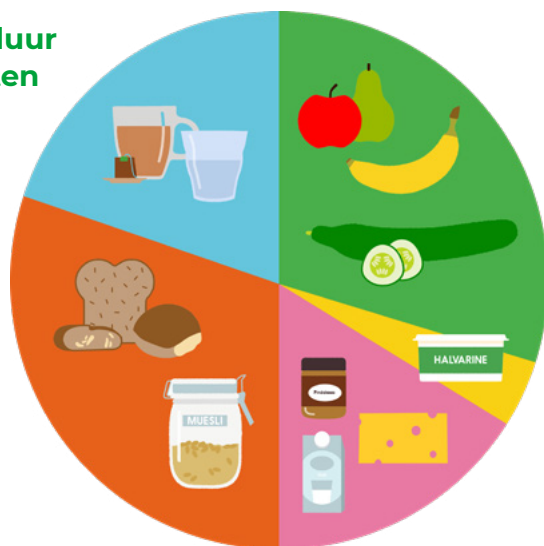
kies genoeg uit elk vak. Via deze [tool](#) van het Voedingscentrum zie je direct of een product wel of niet in de Schijf van Vijf past.

## Neem de tijd en aandacht voor het ontbijt

Afleiding kan ervoor zorgen dat je gemakkelijk teveel eet. Bij het ontbijt geen schermtijd!

## Ontbijt samen aan tafel

Een gezellig moment om het goede voorbeeld te geven.



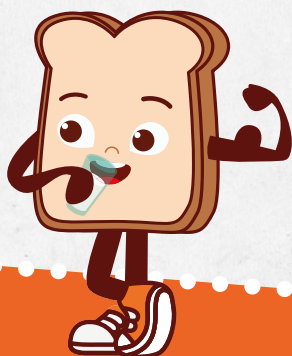
## Samen sterk voor een gezond ontbijt

Een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind. Dat is onze droom! Daarin worden wij gesteund door de Gezonde School, 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.

## Aandacht voor allergieën

Het Nationaal Schoolontbijt is een feest voor iedereen. Bij het samenstellen van **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. Op [www.schoolontbijt.nl/over-schoolontbijt/ontbijtpakket](http://www.schoolontbijt.nl/over-schoolontbijt/ontbijtpakket) vind je ook informatie over de allergenen in de ontbijtproducten.



## 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