



Samen gezond ontbijten is dubbel zo lekker!

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?



Een gezonde traktatie als ontbijt!

Tip! Ook makkelijk in te vriezen!

Ingrediënten voor 12 stuks

- 6 sneetjes (oud) volkorenbrood, in blokjes
- 5 gedroogde abrikozen, in stukjes
- 200 milliliter water
- 35 gram blanke amandelen
- 2 theelepels kaneel
- 3 eieren
- 4 eetlepels vloeibare margarine
- 100 gram wortel, grof geraspt

Benodigheden

- 1 muffinvorm met 12 holtes
- 12 papieren cakevormpjes



Hoe maak je ze?

Wel de abrikozen 10 minuten in 50 ml water. Verwarm de oven voor op 200 C. Zet in elke holte van de muffinvorm een papieren vormpje. Maal het volkorenbrood met korst en de amandelen en kaneel in de keukenmachine tot een fijn kruimelig mengsel. Voeg de eieren met de margarine en de rest van het water toe en meng alles al draaiend tot een glad beslag. Roer de geraspte wortel en de stukjes abrikoos met vocht erdoor en schep het beslag in de papieren vormpjes. Bak de muffins in de oven in 25-30 minuten goudbruin en gaar.





Tip! Je kan ook ander (seizoens) fruit gebruiken, of fruit uit de diepvries!

Appel kruimel met een twist

Ingrediënten voor 6 porties

- 3 appels
- 2 gescheiden eiwit
- 1 theelepel kaneel
- 100g rozijnen
- 100g muesli

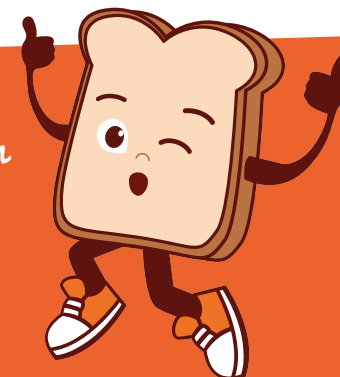


Hoe maak je het?

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de appels in partjes, voeg de rozijnen en kaneel toe, mix in een kom en doe het mengsel in een bakvorm. Mix het eiwit in een aparte kom enkele minuten met een mixer of garde tot een luchtig maar stevig geheel. Meng een snufje kaneel door het eiwit met een spatel. Verdeel het eiwit mengsel over de appels in de bakvorm. Bestrooi de muesli er overheen.

Bak het in de oven voor 45-50 minuten, tot de meringue goudkleurig en stevig is. Laat het 10 minuten afkoelen. Eet smakelijk!

Meer lekkere ontbijtrecepten op www.schoolontbijt.nl!



Smakelijk samen ontbijten

De ochtend kan soms behoorlijk hectisch zijn; er moet veel gebeuren in korte tijd. Het ontbijt krijgt dan misschien niet altijd de aandacht die het verdient. 3 handige tips voor een gezond en gezellig ontbijt met het hele gezin.

Tip 1: Creëer een ontbijtmenu

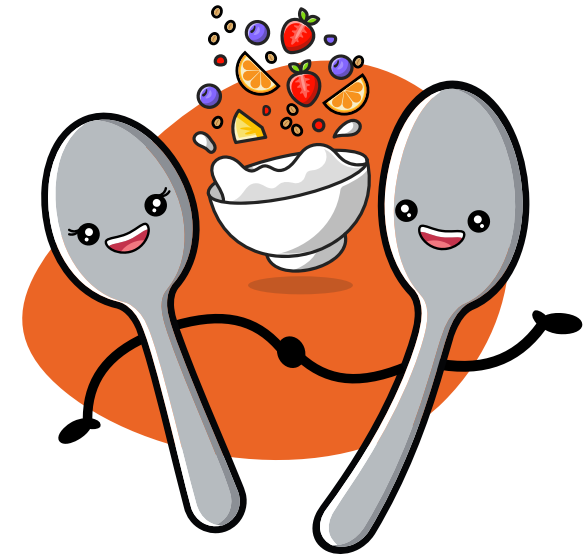
Maak samen met je kind(eren) een ontbijtmenu voor de week. Laat ze kiezen uit gezonde opties zoals volkorenbrood of muesli, halfvolle yoghurt, fruit en groente, en iets te drinken zoals thee. Geef ze de vrijheid om te experimenteren met verschillende combinaties en moedig hen aan om creatief te zijn met het maken van hun eigen ontbijt.

Tip 2: Betrek je kind(eren) bij de bereiding

Laat kinderen helpen bij het klaarmaken van het ontbijt. Laat ze bijvoorbeeld fruit snijden, yoghurt scheppen of eieren klutsen. Dit geeft ze het gevoel van trots en eigenaarschap over hun ontbijt, en moedigt hen aan om meer betrokken te zijn bij gezonde eetgewoonten.

Tip 3: Ontbijt aan tafel

Gezond eten wordt al op jonge leeftijd aangeleerd en jij als ouders hebt daarin een centrale rol: goed voorbeeld doet volgen! Gezellig ontbijten doe je daarom het beste aan tafel, met aandacht voor elkaar en het ontbijt!



Samen gezond ontbijten is
dubbel zo lekker!

Gezellig en gezond ontbijten op school

De school van jouw kind(eren) doet mee aan het Nationaal Schoolontbijt in november. Om te leren én te ervaren hoe belangrijk een gezond ontbijt is.



Het ontbijtpakket stellen we samen volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum. Bijna alle producten staan in de Schijf van Vijf, op de dagkeuze na. Ook houden we rekening met veelvoorkomende voedselovergevoeligheden. Meer informatie op www.schoolontbijt.nl