

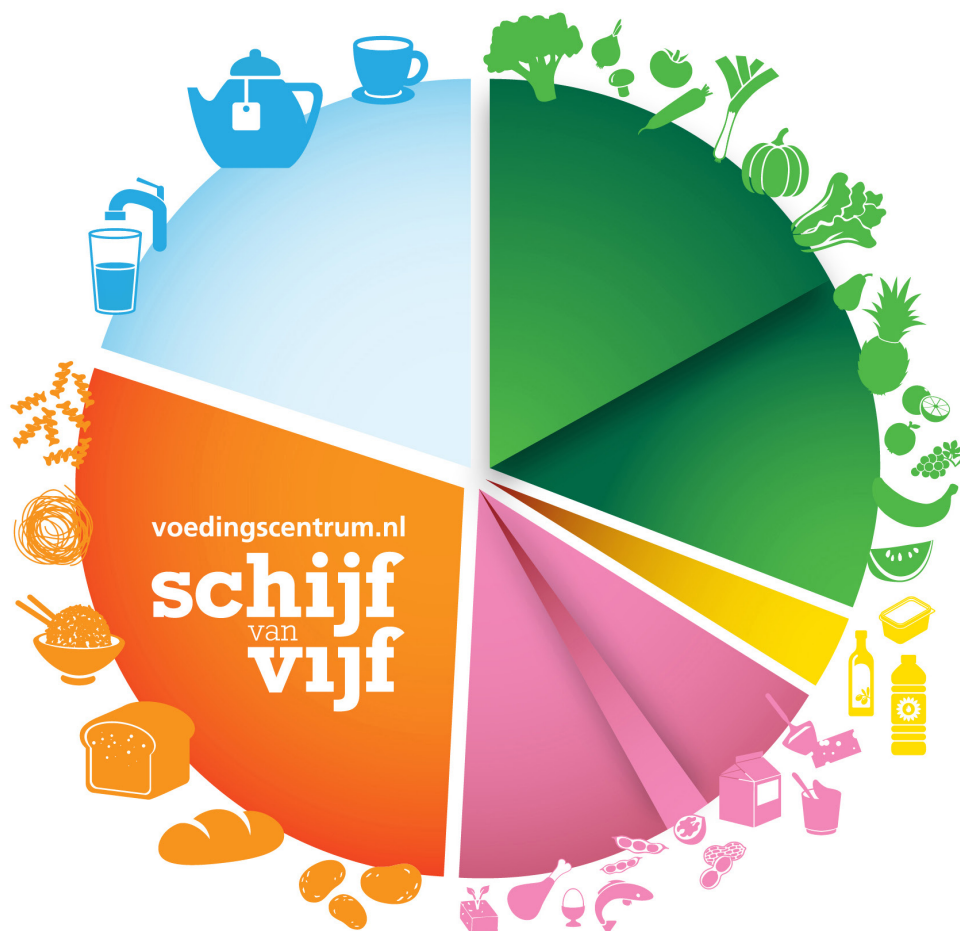


Samen gezond ontbijten is dubbel zo lekker!

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?!

Op **woensdag 12 november** gaat de school van jouw kind(eren) samen gezond ontbijten in de klas. Die dag mogen de kinderen dus voor één keer zonder ontbijt naar school!

Op woensdag 12 november staat er een gezond ontbijt volgens de Schijf van Vijf op tafel!



Volkorenbrood

Volkorenbrood is de broodsoort met de meeste voedingsstoffen en vezels. Kinderen kunnen kiezen uit vers volkoren tarwebrood, volkoren tarwebolletjes en volkoren volkoren mini mueslibolletjes.



Volkoren matze crackers

Volkoren matze crackers passen goed bij een verantwoord ontbijt. Gemaakt met volkoren tarwemeel, geroosterde tarwekiemen en helder drinkwater, zonder verdere toevoegingen. De volkoren matze crackers zijn heerlijk knapperig.



Glutenvrij brood

Het glutenvrije bruinbrood bevat belangrijke voedingsstoffen zoals vezels en jodium. De smaak en textuur is niet te onderscheiden van gewoon brood. Check gerust bij de school of er glutenvrij brood besteld is.



Ontbijtgranen

In de halfvolle yoghurt hoort natuurlijk iets lekkers: deze knapperige muesli mix met een vleugje kaneel en stukjes appel en pecannoten. Zonder toegevoegde suikers en/of zoetstoffen.



Biologische halfvolle melk en yoghurt

Halfvolle melk en yoghurt leveren goede voedingsstoffen zoals eiwit en calcium. En die hebben kinderen nodig voor een normale groei en de ontwikkeling van hun botten. Magere en halfvolle yoghurt en melk staan in de Schijf van Vijf.



Kaas 30+

Kaas is rijk aan vitamines en mineralen zoals vitamine B12 en calcium. Bij het Nationaal Schoolontbijt staat (vegetarische) 30+ kaas op tafel, gemaakt van weidemelk. Deze kaas met niet teveel zout past in een gezond voedingspatroon.



100% pindakaas

Pinda's, heel veel pinda's gaan er in de 100% pindakaas. En alleen gemalen pinda's, verder niets. Een lekkere plantaardige keuze voor op de boterham.



Naturel sojadrink

Een drink op basis van soja, helemaal plantaardig. Deze drink zit boordevol eiwitten en is laag in suikers en verrijkt met calcium, vitamine B2, B12 en D. Varieer er dus lekker op los!



Scharreleieren

Een ei hoort erbij! Regelmatig een ei eten is gezond. Eieren zijn een belangrijke bron van eiwitten, vitamines en mineralen en passen daarom in een gezond voedingspatroon.



Smeerkaas 20+

Echte Smeerkaas. Lekker licht, zonder poespas en met 25% minder zout. En dat past goed bij een gezond ontbijt.



Halvarine

Halvarine bevat essentiële vetten en is een belangrijke bron van de vitamines A, D en E. Smeren van halvarine is een makkelijke en smakelijke manier om deze gezonde voedingsstoffen binnen te krijgen.



Thee

Thee zonder suiker staat in de Schijf van Vijf. Het voorziet je lichaam van vocht. De thee in het ontbijtpakket bevat geen cafeïne.



Groente en fruit

Groente en fruit leveren veel verschillende voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels. Dagelijks voldoende fruit en groente eten is voor zowel kinderen als volwassen heel belangrijk. In het ontbijtpakket zitten daarom appels, mandarijnen en kor ' Lekker en gezond!



Dagkeuze: Hummus

Spread op basis van kikkererwten en traditionele oosterse specerijen. Deze spread is heerlijk op de volkoren boterham of -cracker en lekker te combineren met een plakje komkommer of tomaat. De hummus is een dagkeuze.



Dagkeuze: Maestrichter stroop

Stroop gemaakt van peren, appels en druiven. 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!



Aandacht voor allergenen

We willen natuurlijk voor alle kinderen een lekker, gezond en divers ontbijt op tafel zetten. Ook voor kinderen met een voedselovergevoeligheid. Bij het samenstellen van het ontbijtpakket proberen we daarom rekening te houden met veel voorkomende allergieën en intoleranties. Bekijk alle informatie per ontbijtproduct op [deze websitepagina](#).



72.000
kinderen
ontbijten niet
elke dag.

**Jong
geleerd is
oud gedaan!**

Wat kinderen op jonge
leeftijd leren, blijft vaak
hun hele leven hangen.

**Gezond
ontbijten =**
gezonde ontbijt-
producten
+ aandacht
- afleiding

In Nederland groeit
1 op de 7
kinderen op met
gezondheidsproblemen
door slechte voeding.

Wist je dat kinderen en
ook pubers kijken naar
wat volwassenen doen?



Zien ontbijten doet ontbijten!

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. Deze cheese-ei muffins zijn makkelijk in het voren te maken!



Ingrediënten voor 3 porties:

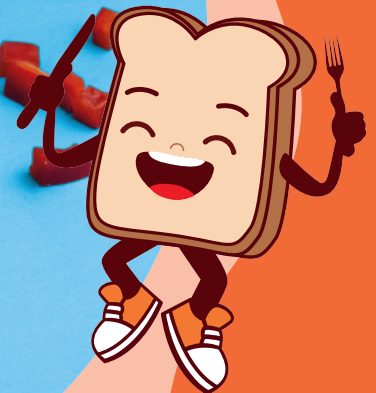
3 eieren
50 g geraspte 30+ kaas
1 eetlepel Italiaanse kruiden
100 ml halfvolle melk of naturel sojadrink
100 g worteltjes
100 g sperziebonen
1 paprika
50 g volkorenmeel
Snuf peper en zout (optioneel)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Hak de wortel, sperziebonen en paprika in kleine stukjes. Klop de eieren los in een kom en voeg de melk toe. Breng op smaak met peper, zout en Italiaanse kruiden. Roer het volkorenmeel en de geraspte 30+ kaas erdoor. Voeg de groenten toe aan het eimengsel. Verdeel het mengsel over de muffinvorm. Bak de muffins 30 minuten in de oven tot ze gaar zijn.



Meer tips?
Kijk op schoolontbijt.nl



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?

