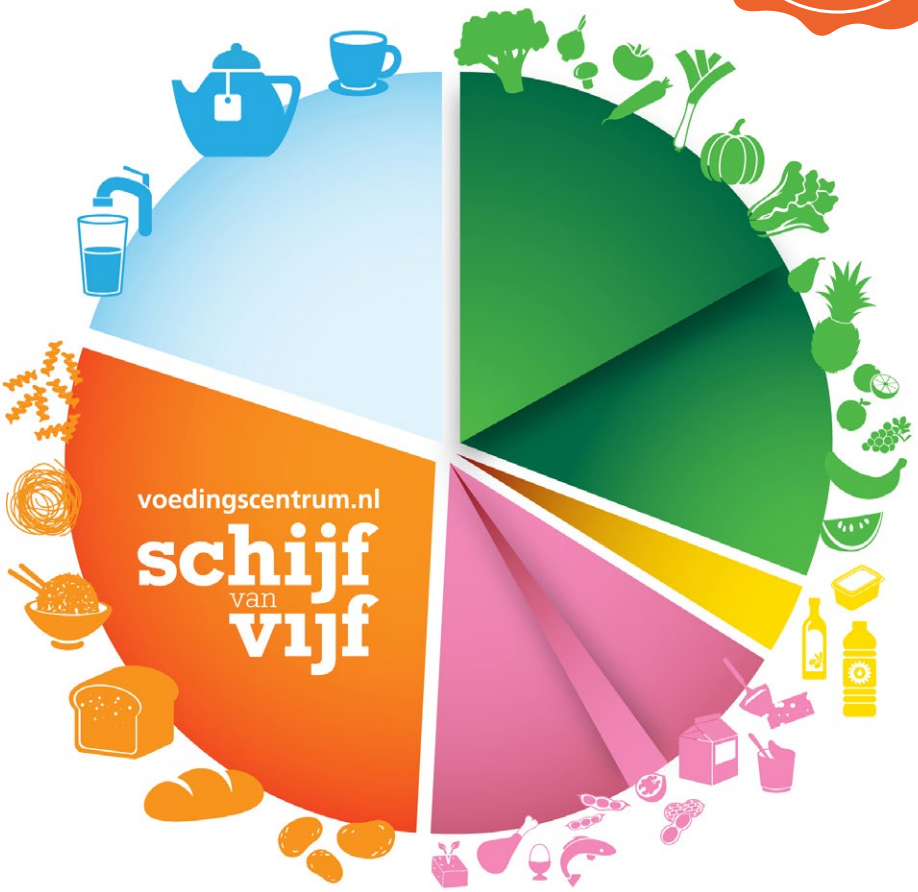
Eerst samen ontbijten, dan schitteren!

Een gezond ontbijt is de première van de dag en helpt kinderen om het beste uit hun dag te halen. Niet alleen doordat ze voedingsstoffen en energie binnenkrijgen, maar ook doordat samen ontbijten zorgt voor verbinding, gezelligheid en een positieve start van de ochtend.

Op dinsdag 10 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!

Geef je de 4 B's mee? Bord, beker, bakje en bestek!

Op dinsdag 10 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 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

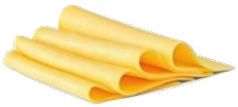
In de halfvolle yoghurt hoort natuurlijk iets lekkers: deze knapperige muesli mix met een vleugje kaneel en stukjes appel en pecannoten. Zonder toegevoegde suikers en/of zoetstoffen.

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.

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.

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 peren, mandarijnen en komkommer. Lekker en gezond!

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.

Samen bouwen aan een warme ontbijtcultuur

Door kinderen thuis te laten zien dat ontbijten meer kan zijn dan snel iets eten, geven we iets waardevols mee voor later. In veel culturen is het ontbijt een moment om samen te komen, tradities door te geven en de dag rustig te beginnen. Soms met een uitgebreide tafel, soms gewoon met een kop thee en een boterham. Elke cultuur geeft er op haar eigen manier betekenis aan.

Als ouder/verzorger hoef je daarvoor echt niet elke ochtend uitgebreid te koken of je vertrouwde boterham in te ruilen voor een exotisch gerecht. Het begint bij kleine dingen: af en toe samen aan tafel zitten, nieuwe smaken ontdekken of eens iets eten dat je van huis uit niet gewend bent. Zo leren kinderen dat eten niet alleen brandstof is, maar ook plezier, ontdekking en verbinding.

Welke ontbijtcultuur geef jij aan je kinderen mee?

Jong geleerd is oud gedaan!

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

Een lekker warm ontbijt!

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. Shakshuka is gemakkelijk de dag ervoor te maken, even opwarmen in de ochtend en smullen maar!

Ingrediënten

4 volkoren pitabroodjes
2 tenen knoflook
½ rode ui
2 el olijfolie
1 bosje koriander
1 tl komijnpoeder
1 blik tomatenblokjes
1 pot gegrilde paprika
1 rode peper
(zaadjes verwijderd)
4 eieren
peper

Bereiding

Snijd de knoflook fijn en snipper de rode ui. Zet een grote koekenpan op de kookplaat en fruit de knoflook en ui vijf minuten op lage stand in de olijfolie. Pluk de blaadjes koriander van de stelen en snijd de stelen fijn. Voeg deze samen met de komijn toe aan de pan. Bak een halve minuut mee en giet de tomatenblokjes eroverheen. Snijd de paprika fijn en voeg ook toe aan de pan. Roer door en laat het geheel zeker 15 minuten stoven. Breng op smaak met zwarte peper.

Maak nu vier kuiltjes in de pan en breek hier voorzichtig de eieren in. Laat een paar minuten rustig garen. Zet de kookplaat uit en laat de eitjes met deksel op de pan nog een paar minuten nagaren.
Rooster intussen de volkoren pitabroodjes en snijd de rode peper in kleine blokjes. Verdeel de shakshuka over de borden en garneer met wat korianderblaadjes en naar smaak de fijngesneden rode peper. Serveer met de pitabroodjes.

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.

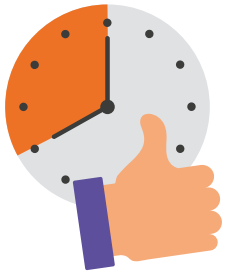
2. Ontbijten levert voedingsstoffen

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.

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.

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.

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!

Gezinnen met basisschoolkinderen ontbijten significant vaker samen, terwijl oudere kinderen vaker alleen ontbijten.