



# Een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind

**Dat is de droom van het Nationaal Schoolontbijt. Om dat te bereiken zorgen we samen met onze partners voor lesmateriaal en een fysiek ontbijt op school. Leren én ervaren op een leuke en speelse manier. De school van jouw kind(eren) doet ook mee!**

Gezond ontbijten geeft energie, wat nodig is om te leren en te spelen, en belangrijke voedingsstoffen. Gezond ontbijten is nodig om de dag goed te starten. Gelukkig hoeft gezond ontbijten helemaal niet ingewikkeld of duur te zijn. We geven je graag informatie en praktische tips 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.



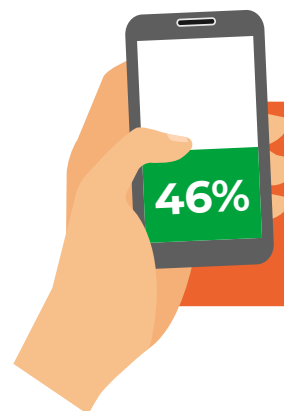
## 5. Ontbijten is lekker en gezellig

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?



# Maag Lever Darm Stichting aan het woord

Gezond en vezelrijk ontbijten is belangrijk voor je spijsvertering. Daarom ondersteunt de Maag Lever Darm Stichting het Nationaal Schoolontbijt. Waarom zijn ze zo belangrijk? Omdat vezels je microbiom voeden, dat zijn alle micro-organismen in je buik. Voldoende vezelrijke producten eten zorgt voor meer energie door de dag heen. En versterken je afweersysteem. Dat betekent een betere weerstand.



## Wil je thuis een gezond en vezelrijk ontbijt serveren?

Kies dan voor volkorenproducten: volkorenbrood, volkoren crackers, havermout, vezelrijk beleg zoals hummus of notenpasta, fruit en noten/zaden voor in de yoghurt. En varieer volop!

Hoe vind je vezelrijke producten in de supermarkt? Met deze tips maak je snel en effectief een vezelrijke keuze!

*Klik op het logo om de tips te bekijken.*



# 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.

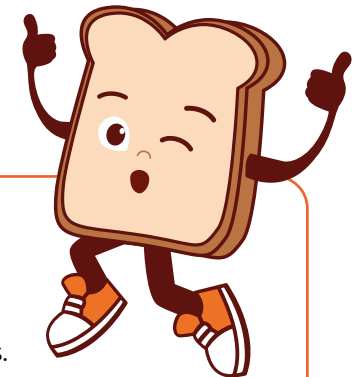
## Tip 2: Maak ontbijten leuk

Voeg wat plezier toe aan het ontbijt door het leuk te presenteren. Denk aan gezichtjes maken met fruit op volkoren pannenkoeken of het maken van eenvoudige ontbijttaartjes met havermout en bessen. Dek ook de tafel gezellig, met een kleurrijk tafelkleed of servetten.

## Tip 3: 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.

*Meer tips? Kijk snel op [schoolontbijt.nl/ontbijttips](http://schoolontbijt.nl/ontbijttips)*



## 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 Voedingcentrum. 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](http://www.schoolontbijt.nl).