



# Handboek

Het Nationaal Schoolontbijt, beknopt op papier

## Colofon

Nationaal Schoolontbijt  
2024

## Auteurs:

B. Bruil, projectmanager  
L. van Zonsbeek, voedingskundige

## Contact:

[info@schoolontbijt.nl](mailto:info@schoolontbijt.nl)

## **Voorwoord**

Als het Nationaal Schoolontbijt zijn we verheugd om u ons initiatief voor een gezond ontbijt te presenteren. Bij het Nationaal Schoolontbijt streven we ernaar om kinderen te ondersteunen bij het bereiken van een gezonde levensstijl en het bevorderen van welzijn door te focussen op een gezond ontbijt. Een voedzaam ontbijt is essentieel voor het bieden van de energie en voedingsstoffen die nodig zijn om de dag goed te beginnen.

Door samen te werken met partners en belanghebbenden, hebben we al jaren een programma waarmee we onze droom uit kunnen dragen. We geloven dat door het verstrekken van educatie, middelen en ondersteuning, we positieve verandering kunnen bewerkstelligen en kinderen kunnen helpen om gezonde keuzes te maken.

We willen graag onze dank uitspreken aan alle betrokkenen die hebben bijgedragen aan de totstandkoming van dit initiatief. Hun toewijding en inzet zijn van onschatbare waarde geweest en we zijn dankbaar voor hun steun.

Als organisatie blijven we ons inzetten voor onze droom: Alle kinderen in Nederland ontbijten elke dag gezond, waardoor hun welzijn en gezondheid verbetert.

### **Een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind!**

*Wij vinden het erg belangrijk dat kinderen iedere dag een gezond ontbijt krijgen. Het Nationaal Schoolontbijt is daarom een goed initiatief en wij dragen hier graag aan bij met ons brood. Daarnaast is gezamenlijk ontbijten in de klas een leuke en ongedwongen manier om kennis te maken met een gezond ontbijt.*

*- Bakkerij 't Stoepje*

*Een gezond ontbijt draagt bij aan een vliegende start van de dag, want het geeft ons lichaam energie. En van de vezels in het ontbijt, wordt onze spijsvertering weer blij!*

*Gezond ontbijten is niet alleen voor kinderen, maar ook voor volwassenen belangrijk. Wij zijn partner van het Nationaal Schoolontbijt. We moedigen iedereen daarom aan om niet alleen op school, maar ook thuis en op kantoor aandacht te besteden aan het ontbijt.*

*- Maag Lever Darm Stichting*

*De Nederlandse Coeliakie Vereniging is al sinds 2011 vaste partner van het Nationaal Schoolontbijt. We willen er elk jaar voor zorgen dat ook voor kinderen die coeliakie hebben het schoolontbijt een feestje is. Wat er bij het Nationaal Schoolontbijt op tafel komt is elk jaar een schoolvoorbeeld van een gezond ontbijt. Voor alle groepen is er bovendien leuk lesmateriaal over gezond ontbijten.*

*- Nederlandse Coeliakie Vereniging*

*Vandaag was het Nationaal Schoolontbijt. Gezellig samen eten en kletsen, soms zelfs in pyjama of huispak. We hebben gezien en geproefd welke gezonde keuzes er zijn! Een mooie start van ons thema voeding.*

*- OBS De Lijster 10 november 2023*

## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	3
Inleiding: De droom van het Nationaal Schoolontbijt .....	4
Waarom?.....	4
1. Nationaal Schoolontbijt in het kort.....	5
1.1 Waarom met deze interventie aan de slag.....	5
1.2 De aanleiding .....	6
1.3 Doel .....	6
1.4 Doelgroep.....	7
1.5 Uitvoering en beleid.....	7
2. De aanpak .....	8
2.1 De activiteiten .....	8
2.2 Benodigde competenties van de uitvoerder .....	9
2.3 Randvoorwaarden voor toepassing .....	9
2.4 De begroting .....	10
3. Onderbouwing van de interventie .....	11
3.1 Verdieping: Belang van gezond ontbijten .....	11
3.2 Visie: Jong geleerd, oud gedaan .....	12
3.3 Uitvoerbaarheid .....	12
3.4 Verbeterpunten .....	12
4. Praktijkervaringen .....	14
Literatuurlijst.....	16

## Inleiding: De droom van het Nationaal Schoolontbijt

Met de droom “Een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind” zet het Nationaal Schoolontbijt het belang van een gezonde start van de dag op de kaart. De interventie richt zich primair op basisschoolleerlingen (4-12 jaar) en maakt hen op een speelse wijze bewust van de cruciale rol van een gezond ontbijt, door zowel te leren als te ervaren.

De interventie biedt (digitaal) lesmateriaal dat is afgestemd op het niveau van de diverse leerlingen. Tijdens de ontbijtweek genieten de leerlingen van een fysiek gezond ontbijt in de klas. Dit is dé kans om nieuwe, gezonde eetgewoonten te ontdekken. Op tafel staan verschillende producten volgens de Schijf van Vijf, waardoor kinderen niet alleen leren maar ook geïnspireerd worden door hun klasgenoten (want zien eten doet eten!).

De interventie brengt daarmee lesmateriaal en een gezond ontbijt met onder andere groente, fruit, volkoren graanproducten en halfvolle zuivel samen op één tafel. Het Nationaal Schoolontbijt is daarmee een educatief initiatief, waarin niet alleen kinderen, maar ook ouders/verzorgers en leerkrachten de boodschap van het belang van een gezonde start van de dag ontvangen.

Samen met krachtige steun van diverse samenwerkingspartners moedigt het Nationaal Schoolontbijt een gezonde start van de dag aan, en laat zien hoe essentieel dit is voor ieder kind.

### Waarom?

Een gezond ontbijt is van belang, niet alleen om voldoende energie en voedingsstoffen binnen te krijgen, maar ook om energiek de dag te starten en geconcentreerd te kunnen leren op school. Ontbijten lijkt heel gewoon. Toch ontbijten zo'n 72.000 kinderen (op basis van CBS-data, 2023) niet elke dag en kan het ontbijt op een gezondere manier. Door te kiezen voor gezondere ontbijtproducten, door met aandacht te eten, aan tafel zonder afleiding van TV's en smartphones. Gezond ontbijtgedrag stimuleren is goed voor het welzijn en de gezondheid van kinderen, en maakt dat ze op latere leeftijd bewustere keuzes kunnen maken.

Dit handboek geeft houvast voor scholen die interesse hebben in het thema gezond eten/ontbijten, en met de interventie aan de slag willen. Samen maken we meer impact!

Babs Bruil

Linda van Zonsbeek

Team Nationaal Schoolontbijt

# 1. Nationaal Schoolontbijt in het kort

## 1.1 Waarom met deze interventie aan de slag

### *Belangrijk thema*

Het thema voeding is onderdeel van het leerplankader van Stichting Leerplanontwikkeling (SLO). Grote kans dat er op school aandacht is voor voeding en leefstijl. En er wordt ook vast weleens feestelijk ontbeten op school, met Pasen bijvoorbeeld, juffen- en meestersdag of als onderdeel van een sportdag. Het Nationaal Schoolontbijt verschilt hiervan. Deze interventie focust namelijk op een *gezond* ontbijt (als onderdeel van een gezonde leefstijl) en het leren waarom gezond ontbijten zo belangrijk is. Leren én ervaren van een gezond ontbijt van het Nationaal Schoolontbijt is daarmee leuk én educatief en focust zich specifiek op één eetmoment.

### *Gebruiksvriendelijk*

Het Nationaal Schoolontbijt is een goed bruikbare interventie, waar je als school gemakkelijk bij aan kunt sluiten en gebruik van kunt maken. Het educatieve materiaal is gedurende het gehele jaar gratis beschikbaar en de organisatie van het Nationaal Schoolontbijt zorgt voor het fysieke ontbijtpakket (inclusief bezorging) waarbij we rekening houden met veelvoorkomende voedselovergevoeligheden. Het lesmateriaal is zo opgesteld dat het aansluit bij de doelgroep, vindbaar is op één plek, leerdoelen geeft en er een handboek is voor de leerkracht. Met het Nationaal Schoolontbijt (leren én ervaren) wordt gezond ontbijtgedrag bij kinderen gestimuleerd, maar ook ouders en leerkrachten informeren we over het belang van een gezond ontbijt en het doel van het Nationaal Schoolontbijt. Inmiddels heeft de 21e editie van de ontbijtweek plaatsgevonden en is 86% van de ouders bekend met het Nationaal Schoolontbijt (Ontbijtmonitor, 2023).

### *Positieve ervaring*

Het Nationaal Schoolontbijt is in 2003 ontstaan en inmiddels uitgegroeid tot een zelfstandig en breed gesteunde interventie waar jaarlijks zo'n 350.000 kinderen deelnemen op zo'n 2.000 scholen. Deelnemende scholen geven de interventie een 7,8; redenen om mee te doen: "voeding en gezondheid is een belangrijk thema", "het is erg leuk voor de leerlingen", "het ontbijtpakket en het lesmateriaal vormen een lekkere en leerzame combinatie" en "sluit aan bij de visie van de school" (Evaluatie, 2023).

### *Brede steun*

Het Nationaal Schoolontbijt kan elk jaar rekenen op brede steun van maatschappelijke organisaties, zoals JOGG, de Maag Lever Darm Stichting, de Nederlandse Coeliakie Vereniging en het Voedingscentrum.



## 1.2 De aanleiding

Het Nationaal Schoolontbijt werkt aan een verbetering van het huidige ontbijtgedrag van kinderen. Het grootste gedeelte van de kinderen in Nederland eet elke dag een ontbijt, zo blijkt uit de Ontbijtmonitor 2023 (95% elke doordeweekse dag, 92% elke weekenddag) en Voedselconsumptiepeiling 2019-2021 (90% van de jongens en 88% van de meisjes elke dag (1-17 jaar)). Dat is weleens anders geweest. In 2010 ontbeet 83% van de kinderen dagelijks, in 2015 was dit 89%. Hoewel er een verbetering plaatsvindt en dus “slechts” 5% van de kinderen niet dagelijks ontbijt voordat ze naar school gaan, gaat het alsnog om veel kinderen. Onwil om te ontbijten en gebrek aan honger zijn de voornaamste redenen voor kinderen om het ontbijt (wel eens) te laten staan. Deze cijfers zijn wel de reden dat er een verschuiving heeft plaatsgevonden in de droom van het Nationaal Schoolontbijt: van ontbijten naar *gezond* ontbijten.

Een gezond ontbijt bestaat volgens het Voedingscentrum uit iets van volkoren, halvarine of margarine uit een kuipje, magere of halfvolle zuivel, groente, fruit en thee zonder suiker of water. Kinderen ontbijten niet (volledig) volgens deze richtlijnen; vleeswaren, chocoladepasta, (smeer)kaas, zoet beleg en pindakaas zijn populaire belegsoorten, 21% kiest niet voor bruin- of volkorenbrood, 37% niet voor halvarine of margarine, en groente en fruit wordt nog altijd weinig gegeten bij het ontbijt.

Naast ontbijten met gezonde ontbijtproducten is het ook belangrijk hoe je ontbijt en waar je dat doet. Uit de Ontbijtmonitor blijkt dat 46% van de kinderen tijdens het ontbijt meer aandacht heeft voor een schermje, bijvoorbeeld een smartphone of TV, dan voor het ontbijt zelf. Het is goed om tijd te nemen voor je ontbijt, maar ook met aandacht eten is belangrijk. Te veel afleiding kan ervoor zorgen dat je makkelijker te veel eet. Door gezond te ontbijten heb je vaak langer een vol gevoel. Ook aan dit aspect van gezond ontbijten geeft het Nationaal Schoolontbijt aandacht.

Al met al blijft het noodzakelijk om het belang van gezond ontbijten aandacht te geven en ontbijtgedrag te verbeteren. Dat levert voordelen op: genoeg energie en voedingsstoffen om geconcentreerd te leren en te spelen (korte termijn) en gezond eetgedrag dat bijdraagt aan welzijn en gezondheid van kinderen (lange termijn) (meer daarover in hoofdstuk 3 – Onderbouwing van de interventie).

## 1.3 Doel

Het Nationaal Schoolontbijt heeft een droom (hoofddoel): een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind. Deze droom hebben we vertaald naar het doel: een **gezonder** ontbijtgedrag van kinderen (4- 12 jaar) stimuleren door het leren over en het ervaren van een gezond ontbijt.

Dit doel behalen we door:

- Jaarrond toegankelijk lesmateriaal aanbieden; [www.ontbijtaandebasis.nl](http://www.ontbijtaandebasis.nl)
- Jaarrond communicatie richting leerkrachten en ouders/verzorgers van kinderen (4-12 jaar) over het belang van een gezond ontbijt;
  - Minimaal 2 oudernieuwsbrieven;
  - Maandelijks nieuwsbrief aan deelnemende en niet-deelnemende scholen (NSO-database);
  - Jaarrond informatie verstrekken via website en social media.
- Jaarlijks beschikbaar stellen van een gezond ontbijtpakket volgens de Schijf van Vijf, zodat basisschoolleerlingen (4-12 jaar) kunnen ervaren wat een gezond ontbijt is en wat het met je doet.

Dit meten we met:

- Evaluatielijst deelnemende scholen na ontbijtweek in november – jaarlijks
- Ontbijtmonitor – tweejaarlijks
- Bereik boodschap – Google Analytics en media

#### 1.4 Doelgroep

Het Nationaal Schoolontbijt is primair gericht op leerlingen van 4-12 jaar oud, die in Nederland op de basisschool zitten. De interventie is geschikt voor alle basisscholen en desbetreffende leerlingen, ongeacht welk type school (inclusief speciaal onderwijs) of etnische groep. Omdat de school aan de slag gaat met de interventie, is er geen sprake is van individuele uitsluiting op basis van factoren zoals sociaaleconomische achtergrond.

Eetgedrag leren we al op jonge leeftijd aan. Door kinderen op jonge leeftijd bewust te maken van het plezier en belang van een gezond ontbijt, stimuleren we met deze interventie gezond ontbijtgedrag. Dat is goed voor het welzijn en de gezondheid van kinderen, en maakt dat ze ook op latere leeftijd bewustere keuzes kunnen maken (zie ook hoofdstuk 3 Onderbouwing van de interventie: Jong geleerd, oud gedaan).

Naast de primaire doelgroep kent het Nationaal Schoolontbijt ook nog de volgende doelgroepen:

- Secundair: Kinderen jonger dan 4 jaar oud en ouder dan 12 jaar oud.
  - Kinderdagverblijven, peuterschool, brugklassen en praktijkonderwijs kunnen ook aan de slag met de interventie.
- Tertiair: de boodschap van het Nationaal Schoolontbijt bereikt ook de ouders/verzorgers van de kinderen die aan de slag gaan met de interventie. Ouders/verzorgers spelen een belangrijke rol in de ontwikkeling van gezond eetgedrag bij kinderen: goed voorbeeld doet volgen.

Het Nationaal Schoolontbijt bereikt de primaire en secundaire doelgroep via de scholen en ouders/verzorgers. We zetten diverse communicatiemiddelen in: website, (ouder) nieuwsbrieven, social media. Er is geen communicatie rechtstreeks aan de kinderen.

#### 1.5 Uitvoering en beleid

Basisscholen kunnen aan de slag met het Nationaal Schoolontbijt (de interventie), net als kinderdagverblijven, peuterschool, brugklassen en praktijkonderwijs.

De scholen melden zich aan via de website, zodat de organisatie van het Nationaal Schoolontbijt weet hoeveel ontbijtpakketten geleverd moeten worden. Verder hoort bij de uitvoering in de school: het lesmateriaal breed uitdragen aan leerkrachten, ouders informeren over belang van een gezond ontbijt en deelname aan het Nationaal Schoolontbijt en het ervarings-gedeelte voorbereiden (vorbereiden klassen op het gezamenlijk ontbijt). De organisatie van het Nationaal Schoolontbijt ondersteunt in alles (oudernieuwsbrieven, tips, informatie etc.).

Daarnaast sluiten diverse partners (product en maatschappelijk) aan bij de interventie; ook zij ondersteunen de boodschap via hun kanalen.

#### **Kindermarketing en hygiënevoorschriften**

De organisatie van het Nationaal Schoolontbijt houdt rekening met de regels omtrent kindermarketing en hygiënevoorschriften (gekoeld traject). Daarnaast maakt de organisatie het de deelnemers aan de interventie zo gemakkelijk mogelijk (door verstrekken van informatie en tips) om dit ook te doen. Zo

communiceren we richting kinderen niet over merknamen (het gaat om product 100% pindakaas bijvoorbeeld) en worden de ontbijtpakketten gekoeld geleverd bij de deelnemende school.

## 2. De aanpak

### 2.1 De activiteiten

De interventie bestaat grofweg uit twee activiteiten, in deze volgorde:

1. **Leren** met lespakket Ontbijt aan de basis ([www.ontbijtaandebasis.nl](http://www.ontbijtaandebasis.nl)). Met dit online lespakket leren leerlingen over het belang van een goed en gezond ontbijt, door middel van informatie, filmpjes, opdrachten en spelletjes. Het lespakket biedt meerdere thema's en is toegespitst op 4 leeftijdscategorieën (onder-, midden-, bovenbouw en brugklas). Elk thema bevat een handleiding (inclusief leerdoelen) en een lesbrief voor de leerkracht. Het lespakket sluit aan bij het Leerplankader (thema [voeding](#)) van stichting Leerplanontwikkeling (SLO).

Na het doorlopen van de thema's, is het mogelijk om een gezond ontbijt te ervaren in de ontbijtweek. Daarnaast biedt het lespakket nog een aanvullende Ontbijt Challenge (midden-, bovenbouw en brugklas) om gezond ontbijtgedrag nog verder te stimuleren.

Het lespakket is het gehele jaar beschikbaar, en ook vermeld op [Basisonderwijs.online](http://Basisonderwijs.online). Naast het lespakket Ontbijt aan de basis introduceert het Nationaal Schoolontbijt elk jaar nieuw educatief materiaal, zoals een leesboek, ontbijtkrant of fysiek spelletje.

2. **Ervaren**: deelname aan de ontbijtweek, waarbij een ontbijtpakket volgens richtlijnen van het Voedingscentrum wordt bezorgd op de school. De leerlingen gaan in de klas gezamenlijk gezond ontbijten.

Rondom deze twee activiteiten vinden de volgende stappen plaats:

- Informatieverstrekking richting scholen  
Scholen worden via de eigen database (oud-deelnemers) tweewekelijks tot maandelijks geïnformeerd over het Nationaal Schoolontbijt, het belang van een gezond ontbijt, lesmateriaal en/of actualiteiten. Om het bereik te vergroten zetten we ook andere organisaties in zoals Portalengroep en de Gezonde School.
- Aanmeldprocedure  
Op basis van de verstrekte informatie kunnen scholen zich ook gemakkelijk aanmelden om deel te nemen aan de ontbijtweek (ervaren van gezond ontbijt met geleverd ontbijtpakket).
- Informatieverstrekking richting ouders/verzorgers  
Ouders/verzorgers worden twee keer per jaar geïnformeerd over het Nationaal Schoolontbijt, het belang van een gezond ontbijt, actualiteiten en ontbijttips via de oudernieuwsbrief (verstrekkt door de organisatie, om door deelnemende scholen te verspreiden aan ouders/verzorgers). En gedurende het jaar via de website, social media en PR aandacht tijdens de ontbijtweek.
- Evaluatie  
Na de ontbijtweek ontvangen scholen een uitgebreide evaluatievragenlijst over de twee activiteiten van het Nationaal Schoolontbijt. Om te achterhalen of het lesmateriaal gebruikt is en wat leerkrachten en leerlingen ervan vonden, en hoe het fysieke ontbijt is ervaren. De resultaten van deze evaluatie maakt het de organisatie van het Nationaal Schoolontbijt mogelijk om kritisch te blijven op het initiatief en te verbeteren waar mogelijk. Ook worden er jaarlijks evaluatiegesprekken gevoerd met samenwerkingspartners.



### **Gebruikelijke duur**

Het lesmateriaal (via [www.ontbijtaandebasis.nl](http://www.ontbijtaandebasis.nl)) is het gehele jaar beschikbaar. We moedigen scholen aan om het lesmateriaal te gebruiken vanaf de start van het nieuwe schooljaar (september), om zo een aanloop te genereren naar het fysieke ontbijt in november. Op die manier hebben leerlingen kennis opgebouwd voordat ze het gezonde ontbijt gaan ervaren. Deze activiteit kan dan gelijk dienen als afsluiting van het thema. Elke module van het lesmateriaal biedt voor circa 2 uur per week lesstof. De leerkracht kan hierin zelf keuzes maken, door meer of minder opties per module te gebruiken.

De ontbijtochtend duurt gemiddeld 1 tot 1,5 uur.

### **2.2 Benodigde competenties van de uitvoerder**

De uitvoerders van de interventie zijn met name leerkrachten en onderwijsondersteunend personeel. Het lesmateriaal is zo opgesteld dat het gemakkelijk bruikbaar is voor de leerkracht (leerdoelen, handboek) en sluit aan bij het Leerplankader (thema voeding) van Stichting Leerplanontwikkeling (SLO). Op die manier weten de leerkrachten waar het lesmateriaal aan bijdraagt. Er zijn verder geen specifieke competenties of nascholing nodig om het lesmateriaal te gebruiken.

Voor de uitvoer van het fysieke ontbijt zijn in sommige gevallen ook de ouderraad, vrijwillige ouders/verzorgers en ander personeel binnen de school betrokken. Ook voor hen is de uitvoering niet ingewikkeld en zijn geen extra scholing of bijzondere competenties nodig. Wel dient er te allen tijde rekening te worden gehouden met hygiënevoorschriften en voedselovergevoeligheden van kinderen. De organisatie van het Nationaal Schoolontbijt ondersteunt hierin met informatie en tips.

### **2.3 Randvoorwaarden voor toepassing**

Om zo goed mogelijk gebruik te maken van de interventie is draagvlak in de uitvoerende organisatie (school) van belang. Er is vaak één persoon verantwoordelijk voor het aanmelden voor de interventie (contactpersoon). De informatie vanuit de organisatie van het Nationaal Schoolontbijt delen we met de contactpersoon van de school. Het gaat om informatie over het lesmateriaal, de ontbijtochtend, informatie om te delen met ouders etc. Het is de taak van de contactpersoon om dit door te zetten aan collega's om te zorgen dat iedereen binnen de uitvoerende organisatie op de hoogte is en zo de interventie zo goed mogelijk wordt uitgevoerd.

De organisatie van het Nationaal Schoolontbijt is verantwoordelijk voor de kwaliteitsbewaking. Belangrijke randvoorwaarden zijn hierbij:

- Het ontbijtpakket voldoet aan de Richtlijnen Schijf van Vijf (beoordeling door het Voedingscentrum)
- Het ontbijtpakket is voldoende, niet te veel (voedselverspilling), passend voor de doelgroep, en een combinatie zijn van bekende en nieuwe producten.

Ook de kwaliteit van het lesmateriaal wordt gedurende het jaar bewaakt. Zo kijkt het Voedingscentrum mee in alle educatieve middelen. Er is een panel van 18 leerkrachten (het NSO panel) welke 1-2 keer per jaar worden gevraagd feedback te geven of mee te denken over het Nationaal Schoolontbijt (met name over het lesmateriaal).

De ervaring van de deelnemende scholen wordt elk jaar uitvoerig bekeken en gebruikt voor de samenstelling van het ontbijtpakket van de volgende editie en ontwikkeling/aanpassing van het lesmateriaal (zie Procevaluatie).

## 2.4 De begroting

De interventie gebruiken (deelnemen aan) kost de uitvoerder (school) €0,99 per kind (afgerond op ontbijtpakket). Verder kost het de school die de interventie gebruikt eventueel printkosten. Het lesmateriaal is gratis beschikbaar, gedurende het gehele jaar en een aantal zaken ontvangt de school in de aanloop naar de ontbijtweek.

De organisatie van het Nationaal Schoolontbijt neemt de overige kosten voor haar rekening, zoals de ontwikkeling en beschikbaar stellen van lesmateriaal, distributie van de ontbijtpakketten en communicatiemiddelen voor ouders.

### 3. Onderbouwing van de interventie

#### 3.1 Verdieping: Belang van gezond ontbijten

Gezond eten is goed voor de ontwikkeling van kinderen. Het ontbijt is de eerste maaltijd van de dag, en geeft energie en helpt de spijsvertering op gang. Bovendien helpt het ontbijt om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Mensen die ontbijten halen dan ook gemakkelijker de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden dan mensen die het ontbijt overslaan. Door een hogere inname van voedingsstoffen verhoogt ontbijten de kwaliteit van je voedingspatroon. En dat is gunstig voor je gezondheid. En bovendien noodzakelijk, aangezien velen in Nederland niet eten volgens de richtlijnen (o.a. te lage inname van groente, fruit en vezels, en te hoge inname van suiker en zout).

Ontbijten hangt samen met een lager risico op overgewicht en obesitas. Kinderen en jongvolwassenen die (regelmatig) ontbijten hebben een lagere Body Mass Index (een maat die laat zien of je een gezond gewicht hebt in verhouding met je lengte). Dat blijkt uit onderzoek. Daarnaast blijkt dat deze kinderen en jongvolwassenen zich ook beter kunnen concentreren en betere prestaties leveren (op school bijvoorbeeld), een beter welzijn hebben en een hogere kwaliteit van leven. Daarbij maken zij vaak beter voedingskeuzes, wat gunstig is voor de lange termijn.

Het onderzoeken van factoren die invloed hebben op overgewicht en obesitas is vooral interessant bij kinderen, aangezien de kans groter is dat kinderen met overgewicht dit ook hebben op latere leeftijd met alle bijbehorende risico's. Denk aan hoge bloeddruk, diabetes en hartzieken. Wanneer gezond eetgedrag op jonge leeftijd wordt aangeleerd, neigt men dit gedrag ook te vertonen op latere leeftijd. Hierin ligt ook een voorbeeldrol voor ouders/verzorgers.

Het ontbijt overslaan kan ervoor zorgen dat je eerder zin hebt in een tussendoortje. Dat is vaak het moment dat je niet alsnog grijpt naar een voedzaam ontbijt, maar eerder kiest voor koek, snoep of een andere (ongezonde) snack met toegevoegd suiker, verzadigd vet of veel zout.

#### Advies van het Voedingscentrum



Het Voedingscentrum heeft voor het samenstellen van een gezonde voeding de Schijf van Vijf ontwikkeld. De vakken van de Schijf van Vijf zijn gevuld met producten die goed zijn voor je lichaam (gehele bevolking). Dat betekent:

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood
- Minder vlees en meer plantaardig
- Genoeg zuivel
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- Voldoende vocht, zoals kraanwater en thee zonder suiker

En voor producten buiten de Schijf van Vijf geldt: niet te veel en niet te vaak, kleine porties, en niet te veel zout, suiker en verzadigd vet.

Het Voedingscentrum adviseert om elke dag te ontbijten met producten uit de Schijf van Vijf. Niet alleen omdat het ontbijt belangrijke voedingsstoffen levert, maar ontbijten kan ervoor zorgen dat je de rest van de dag regelmatig eet. Er is alsmaar meer bewijs dat een verstoring van ons ritme een negatieve impact heeft op onze gezondheid. Het is daarom goed om de hoofdmaaltijden op regelmatige tijdstippen te plannen. Daarnaast geeft het Voedingscentrum aan dat het belangrijk is om gezond eten leuk en aantrekkelijk te maken. Kinderen worden zo 'verleid' om gezond te eten.

### **Kennisverhoging, niet alleen bij kinderen**

Het blijft belangrijk om aandacht te besteden aan het belang van een gezond ontbijt. Niet iedere ouder/verzorger is hiermee bekend. Zo geeft 22% van de ouders in de Ontbijtmonitor 2023 aan dat “omdat het moet” de belangrijkste reden is dat hun kind ontbijt, en 14% geeft aan “uit gewoonte”.

Ook in tijden van stijgende armoede moet er voorkomen worden dat het ontbijt wordt overgeslagen. Een tiende van de ouders/verzorgers geeft al aan dat er geen/minder geld beschikbaar is voor een (gezond) ontbijt. Armoede kan leiden tot stress, voedselonzekerheid, gezondheidsklachten en kansenongelijkheid. Kinderen die opgroeien in armoede kunnen minder goed gaan presteren op school, en het kan zelfs leiden tot negatieve gevolgen op de langere termijn (zoals verhoogde kans op armoede en gezondheidsproblemen op latere leeftijd). Goede informatie en leermiddelen zijn dus cruciaal. In de interventie hebben we ook aandacht voor het financiële aspect; een gezond ontbijt hoeft niet veel geld te kosten.

### **3.2 Visie: Jong geleerd, oud gedaan**

Eetgewoonten van kinderen die in de kindertijd zijn aangeleerd, werken door in hun latere leven. Dat maakt het zeer belangrijk om kinderen op jonge leeftijd al gezonde eetgewoonten aan te leren. Dat kan in diverse omgevingen, niet alleen thuis maar ook op school; kinderen vanaf 4 jaar brengen veel tijd door in de schoolomgeving. Bovendien hebben interventies op school de potentie om kinderen van diverse (sociaal-economische) achtergronden en culturen te bereiken. Uit onderzoek blijkt dat voedseleducatie, regels voor gezonder eten en drinken en het aanbieden van een gezonde schoolmaaltijd effectieve methoden zijn voor scholen om gezonde(re) voeding te stimuleren.

De sociale schoolomgeving kan van invloed zijn op het eetgedrag van kinderen. Uit onderzoek blijkt dat we ons eetgedrag, vaak onbewust, aanpassen aan dat van tafelgenoten: modeling. Een gezamenlijk ontbijt, met eventueel producten die thuis niet op tafel staan, kan dus zorgen dat kinderen een nieuw/ander product proberen of gedrag overnemen van klasgenoten. Maar ook de vertrouwde thuis en gezinssituatie is belangrijk, het speelt een belangrijke rol bij de vorming van het eetgedrag van kinderen. Kinderen doen het gedrag van ouders/verzorgers na (zien eten doet eten), wat het extra belangrijk maakt om als ouder/verzorger het goede voorbeeld te geven. Ook omdat kinderen (en volwassenen) continue verleid worden om ongezond te eten, door beïnvloeding van reclames maar ook door ongezond aanbod in de omgeving.

### **3.3 Uitvoerbaarheid**

Zoals eerder benoemd hebben deelnemende scholen een positieve ervaring met het Nationaal Schoolontbijt: de interventie scoort een 7,8. Het is leuk voor de leerlingen, sluit aan bij de visie van scholen en geeft aandacht aan een belangrijk thema, blijkt uit de Evaluatie 2023. Ook uit andere initiatieven, zoals programma Schoolmaaltijden, blijkt dat het voorbereiden en uitvoeren van een gezamenlijk ontbijt op scholen positief wordt ervaren.

### **3.4 Verbeterpunten**

De doelgroep van deze interventie is basisschoolleerlingen; oftewel kinderen tussen de 4 en 12 jaar oud die vaak thuis geen tot weinig voedingsgerelateerde keuzes maken. Ouders/verzorgers halen in veel gevallen de boodschappen in huis. Het is daarom cruciaal om ouders/verzorgers ook te informeren en ondersteunen bij het maken van voedingskeuzes, en specifiek voor het ontbijt. De interventie houdt hier rekening mee (ouders/verzorgers als tertiaire doelgroep), maar dit zou in de toekomst vergroot kunnen worden. Uiteindelijk is het de bedoeling dat kinderen elke dag thuis gezond ontbijten, voordat ze naar school gaan.

De lesmodule Ontbijt aan de basis is recent geïntroduceerd, wat betekent dat niet elke leerkracht/school er al bekend mee is en/of gebruikt. Dit jaar zet de organisatie van het Nationaal Schoolontbijt maximaal in om de bekendheid en daaropvolgend gebruik van de lesmodule te vergroten. We zijn niet de enige aanbieder van educatief lesmateriaal over voeding; we gaan samenwerken met partners (zoals Smaaklessen) aan om de boodschap over voedseducatie te vergroten en brede communicatie over dit onderwerp te bewerkstelligen.

## 4. Praktijkervaringen

Elk jaar doen er veel scholen mee aan het Nationaal Schoolontbijt, en dat is niet zonder reden. Gelukkig delen scholen ook hun ervaringen via de vragenlijst die we scholen sturen en ook via sociale media.

Een paar reacties die we hebben mogen ontvangen:

- De tips van afgelopen jaar zijn prima verwerkt, waarvoor dank! Wij zijn helemaal tevreden.
- Heel leuk project, er kan nog meer uitgehaald worden.
- Ga zo door, kinderen vinden het leuk en lekker.



Het Nationaal schoolontbijt

Eens in de twee jaar doet de Meeuwenberg mee met het Nationaal schoolontbijt.

Vandaag was het zover! Er was een feestelijke opening door de banana met een echte bananenquiz. Daarna gingen alle kinderen van de Meeuwenberg in hun eigen klas ontbijten. Door middel van een filmpje en een les leren kinderen op een feestelijke manier hoe belangrijk het is om elke dag gezond te ontbijten.

Dat is de beste start van de dag! 🍌





OBS De Lijster

10 november 2023 · Instagram · 🌐

Vandaag was het Nationaal schoolontbijt. Gezellig samen eten en kletsen, soms zelfs in pyjama of huispak. We hebben gezien en geproefd welke gezonde keuzes er zijn! Een mooie start van ons thema voeding.

## Literatuurlijst

Centraal Bureau voor Statistiek, 2023. *Jongeren*. Geraadpleegd op 4 januari 2024 via <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/leeftijd/jongeren#:~:text=Op%201%20januari%202023%20telt,28%20procent%20van%20de%20bevolking.&text=Er%20zijn%20694%20242%20kinderen,de%2018%20en%2025%20jaar>

Evaluatievragenlijst 2023, uitgevoerd door het Nationaal Schoolontbijt (november 2023).

Ferrer-Cascales, R., et al. (2018). Eat or skip breakfast? The important role of breakfast quality for health-related quality of life, stress and depression in Spanish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(8), 1781.

Frerichs, L., Intolubbe-Chmil, L., Brittin, J., Teitelbaum, K., Trowbridge, M., & Huang, T. T.-K. (2016). Children's Discourse of Liked, Healthy, and Unhealthy Foods. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(8), 1323–1331. doi:10.1016/j.jand.2016.01.014

KBA Nijmegen, 2023. Programma Schoolmaaltijden, implementatie en ervaren effecten. <https://open.overheid.nl/documenten/dpc-600bed3ed9e7a5daf4d38a57d4ea4f6b9e2f6280/pdf>

Koca, T., et al. (2017). Breakfast habits, dairy product consumption, physical activity, and their associations with body mass index in children aged 6–18. *European journal of pediatrics*, 176(9), 1251-1257.

Ontbijtmonitor 2023, uitgevoerd door GfK. <https://www.schoolontbijt.nl/over-schoolontbijt/feiten-en-cijfers/>

Pearson, N., et al. (2009). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review. *Appetite*, 52(1), 1-7.

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, The diet of the Dutch Results of the Dutch National Food Consumption Survey 2019-2021 on food consumption and evaluation with dietary guidelines, RIVM report 2022-0190. 2023. DOI 10.21945/RIVM-2022-0190

Rongen, F. C., van Kleef, E., Vingerhoeds, M. H., Seidell, J. C., & Dijkstra, S. C. (2023). Content of lunchboxes of Dutch primary school children and their perceptions of alternative healthy school lunch concepts. *Public Health Nutrition*, 26(3), 554-562.

Rosato, V., et al. (2016). Energy contribution and nutrient composition of breakfast and their relations to overweight in free-living individuals: a systematic review. *Advances in Nutrition*, 7(3), 455-465.

Totland, T. H., et al. (2017). Correlates of irregular family meal patterns among 11-year-old children from the Pro Children study. *Food & nutrition research*, 61(1), 1339554.

Van Kleef, E., et al. (2016). Breakfast barriers and opportunities for children living in a Dutch disadvantaged neighbourhood. *Appetite*, 107, 372-382.

Voedingscentrum, 2024. Invloed sociale omgeving op eetgedrag. Geraadpleegd op 4 januari 2024 via <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/invloed-sociale-omgeving-op-eetgedrag.aspx>



Voedingscentrum, 2024. Is ontbijt overslaan erg? Geraadpleegd op 4 januari 2024 via <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/is-ontbijt-overslaan-erg.aspx>

Voedingscentrum, 2024. 10 tips om je kind gezond te leren eten. Geraadpleegd op 8 januari 2024 via <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eten-4-12/10-tips-om-je-kind-gezond-op-te-voeden.aspx>

Widaman, A. M., et al. (2016). Chronic stress is associated with indicators of diet quality in habitual breakfast skippers. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(11), 1776-1784.

Zeinstra, G. G., et al. (2019). Changing the behaviour of children living in Dutch disadvantaged neighbourhoods to improve breakfast quality: Comparing the efficacy of three school-based strategies. *Appetite*, 137, 163-173.

Zie ook: [www.schoolontbijt.nl](http://www.schoolontbijt.nl).