

Tips voor de ontbijtochtend



Er is nog zoveel te leren en te ontdekken over gezond ontbijten!

In de ontbijtweek van het Nationaal Schoolontbijt gaan kinderen in heel Nederland aan tafel om gezond te ontbijten. Deze tips kunnen je helpen om er op school een gezellige, gezonde én geslaagde ochtend van te maken!

- ✓ Lekker en gezond ontbijten, dat kan zeker met het goed gevulde ontbijtpakket dat jullie ontvangen! Het ontbijtpakket bevat 25 ontbijtjes. *Er is genoeg voor iedereen!* Producten bijkopen is echt niet nodig.
- ✓ Stal alle ontbijtproducten uit op een tafel; een heus *ontbijtbuffet!* Zo zien de kinderen gelijk al het lekkers waar ze uit kunnen kiezen.

- ✓ *Deel en proef!* Snijd de eieren in partjes, het fruit in stukjes etc. Zo leren de kinderen gelijk om samen te delen, en kunnen ze van alles een beetje eten en/of proeven.
- ✓ Gezellig en gezond ontbijten zorgt voor *verbinding*. Leuk om de klassen te mixen, zodat de oudere kinderen de jongere kinderen kunnen helpen.



- ✓ *Maak er een feestje van!* Laat de leerlingen creatief aan de slag gaan met alle ontbijtproducten. Er zijn zoveel leuke en lekkere ontbijtjes te maken!

Denk ook aan de planeet!

Verspillen is zonde!

Zijn er ontbijtproducten over? Check of de Voedselbank in de buurt de producten wil ophalen (ongeoopende verpakkingen), gebruik het in de kantine, of geef het mee aan ouders die het goed kunnen gebruiken.

Recycle de verpakkingen van het ontbijtpakket en de ontbijtproducten: plastic, gft, karton/papier en glas. Zo kunnen de grondstoffen nog eens gebruikt worden.

Zorg dat de kinderen **afwasbaar** bestek, borden, bekens en bakjes meenemen voor de ontbijtochtend. Papier of bamboe ziet er duurzaam uit, maar gaat toch vaak na een paar keer gebruiken de afvalbak in.

Samen zetten we ons in voor een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind!

