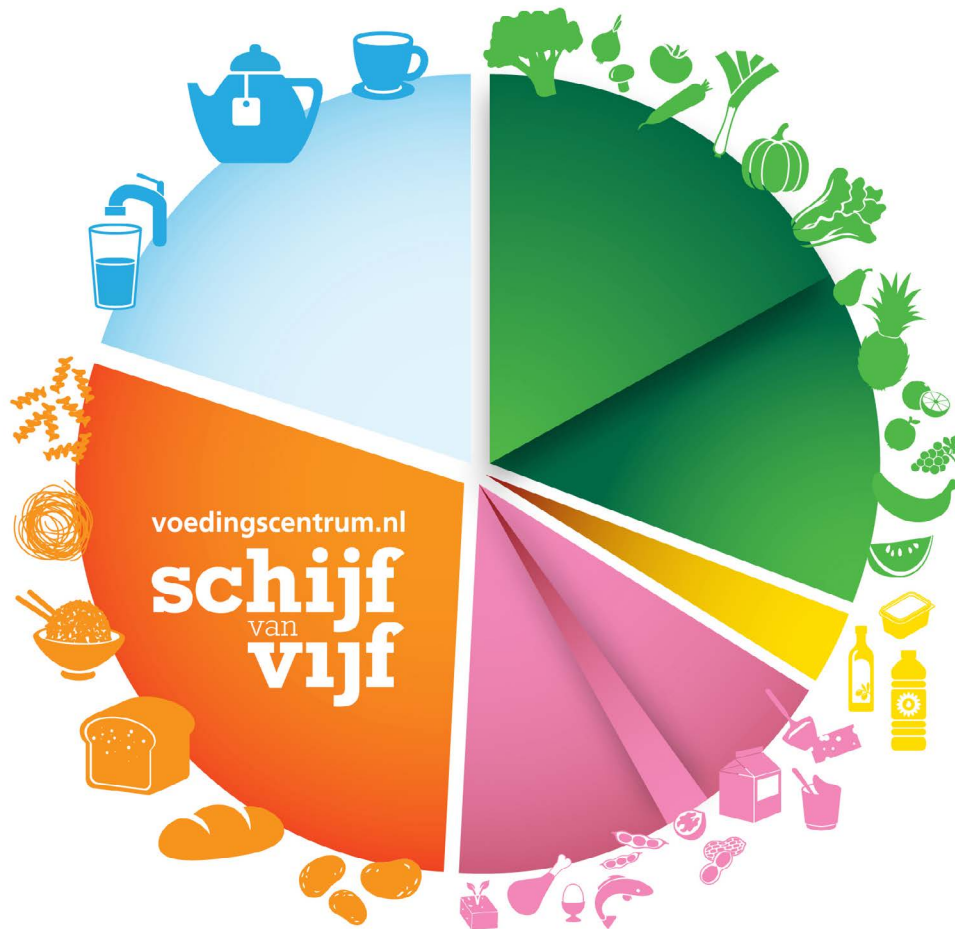




# Een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind

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 op **vrijdag 15 november**. Die dag mogen de kinderen dus voor één keer zonder ontbijt naar school!

# 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 tarwebolletjes met rozijnen.



## 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.



## Crueli cocoa & banana

In de halfvolle yoghurt hoort natuurlijk iets lekkers. Deze ontbijtgranen is een granenmix met geroosterde volkoren havermout en stukjes cacao en banaan. Zonder toegevoegde suikers.



## 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.



## 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.



## 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 volwassenen heel belangrijk. In het ontbijtpakket zitten daarom appels, mandarijnen en komkommer. 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: jam

Jam is als dagkeuze toegevoegd aan het ontbijtpakket. 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](#).



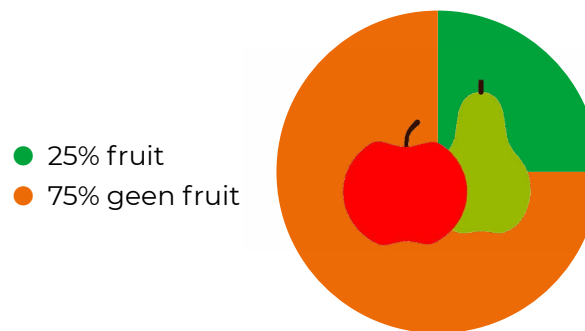
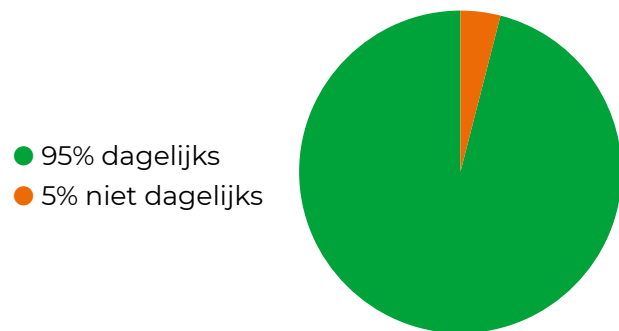
## Waarom ontbijten?

Een gezond ontbijt is van belang, niet alleen om voldoende energie en voedingsstoffen binnen te krijgen, maar ook om de dag energiek te starten en geconcentreerd te kunnen leren op school. Ontbijten lijkt heel gewoon. Toch ontbijt 5% van de kinderen, dat zijn er zo'n 72.000, niet elke dag of kan het ontbijt op een gezondere manier. Door te kiezen voor gezondere ontbijtproducten en meer groente en fruit te eten. Maar ook 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.



## Hoe vaak ontbijten kinderen en kiezen ze groente en fruit?



# Smakelijk samen ontbijten: tips voor thuis!



## Goed voorbeeld doet volgen

Gezond eten wordt al op jonge leeftijd aangeleerd: jong geleerd is oud gedaan! En ouders/verzorgers hebben daarin een centrale rol. Ontbijten is onderdeel van gezond eetgedrag. Kinderen hebben (net als jij) energie nodig om op gang te komen. Na een gezond ontbijt kunnen ze zich beter concentreren op school.



## Tip!

Geef zelf het goede voorbeeld, door gezond te ontbijten en ervan te genieten.

## Ontspannen ontbijten

Vaste eetmomenten en regels over het eten geven kinderen structuur en houvast. Mocht het een keer anders lopen in de ochtend, wees dan flexibel en begripvol. Het hoeft niet elke dag perfect te zijn. Het is ook niet altijd nodig om de aandacht te richten op een nieuw, ander of gezond product. Of je kind nu wel of niet besluit om deze keer een hap te nemen of iets nieuws te proberen, neem de tijd en rust en houd de sfeer ontspannen. Het is niet erg als je kind een aantal keer nodig heeft om het eten te proeven om te bepalen of het lekker is. Uiteindelijk komen kinderen er wel; als het niet vandaag is, dan misschien morgen.

## Tip!

Hectische ochtend of moeite met opstaan? Maak het ontbijt dan 's avonds klaar en bewaar het in de koelkast. Dat scheelt tijd, maar geeft je alsnog de voordelen van rustig samen ontbijten!

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

