

# Altijd een gezond ontbijt!



## Informatie voor ouders

Deze informatie ontvang je, omdat de school van je kind(eren) in de week van 1 tot en met 5 november meedoet aan het Nationaal Schoolontbijt. Je leest hier alles over dit gezellige en educatieve ontbijtevenement.

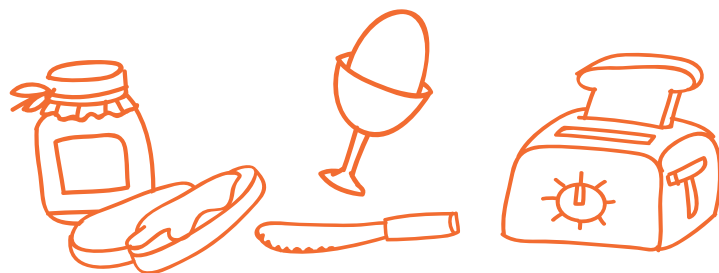
### Wanneer ontbijt je kind op school?

De school van jouw kind(eren) doet mee aan het Nationaal Schoolontbijt op 4 november. Die dag mogen je kinderen dus voor één keer zonder ontbijt naar school!

## Wat is het Nationaal Schoolontbijt?

In de ontbijtweek van het Nationaal Schoolontbijt schuiven kinderen in heel Nederland samen aan tafel voor een gezond ontbijt en een leuke les over de beste start van de dag. Zo leren kinderen op een feestelijke manier hoe belangrijk het is om elke dag gezond te ontbijten.

Meer informatie vind je op [www.schoolontbijt.nl](http://www.schoolontbijt.nl)



### De 4 B's

Wij willen jullie vragen om jullie kind(eren) de 4 B's mee naar school te geven op de dag van het Nationaal Schoolontbijt. De 4 B's bestaan uit bord, beker, bestek en bakje.

### De ontbijtkrant

Speciaal voor de 19e editie van het Nationaal Schoolontbijt hebben we een Ontbijtkrant gemaakt boordevol spelletjes, recepten en informatie over een gezond ontbijt. Er valt veel te vertellen en te leren over gezond ontbijten.

De dag starten met een ontbijt klinkt heel logisch. Maar waarom is dat eigenlijk zo belangrijk? En wat is een gezond ontbijt? Een antwoord op deze vragen vind je binnenkort in de Ontbijtkrant op [www.schoolontbijt.nl/lesmateriaal categorie/alle/](http://www.schoolontbijt.nl/lesmateriaal categorie/alle/).

# Wat staat er dit jaar op tafel?

## VOLKORENBROOD

Bij het Nationaal Schoolontbijt hoort vers brood van een ALDI bakker of een ambachtelijke bakker uit de buurt. Kinderen kunnen kiezen uit volkorenbrood, volkorenbollen en mini-volkorenkrentenbolletjes. Volkorenbrood is immers de broodsoort met de meeste vezels, vitamines en mineralen. [www.brood.net](http://www.brood.net)



## BOSVRUCHTEN CONFITURE

Bonne Maman Confiture is een extra jam voor de echte genietters. Bereid in Frankrijk volgens authentieke receptuur, van zorgvuldig geselecteerd fruit van de allerhoogste kwaliteit. Een jam zoals (groot)moeder hem zou maken, met liefde en de beste ingrediënten: heerlijke stukjes smeltend fruit voor een ongekennde pure fruitsmaak, in een traditionele glazen pot, met een handgeschreven etiket en natuurlijk met de rood wit geblokte deksel. Heerlijk op een volkoren boterham! [www.bonnemaman.nl](http://www.bonnemaman.nl)



## HALFVOLLE YOGHURT

Yoghurt is rijk aan eiwit en een bron van calcium; voedingsstoffen die kinderen nodig hebben voor een gezonde groei en de ontwikkeling van hun botten. Magere en halfvolle yoghurt staan in de Schijf van Vijf. Bij het Nationaal Schoolontbijt staat halfvolle yoghurt op tafel. [www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)



## HALFVOLLE MELK

Melk levert goede voedingsstoffen, zoals eiwit, vitamines B2 en B12 en calcium. En die hebben kinderen nodig voor een goede groei en de ontwikkeling van hun botten. Magere en halfvolle melk staan in de Schijf van Vijf. Bij het Nationaal Schoolontbijt staat halfvolle melk op tafel. [www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)



## VOLKOREN MATZECRACKERS

Hollandia MatzeCrackers Volkoren passen bij een verantwoord ontbijt. Gemaakt met volkoren tarwemeel, geroosterde tarwekiemen én helder drinkwater, zonder verdere toevoegingen. De MatzeCrackers zijn heerlijk knapperig en te beleggen met kaas, jam of appelstroop. [www.hollandiamatzes.nl](http://www.hollandiamatzes.nl)



## THEE

Thee zonder suiker staat in de Schijf van Vijf. In de Pickwick Fruit Fusion Variatie Box zonder cafeïne zitten de smaken Kers & Zwarte bes, Framboos & Aardbei, Mango & Sinaasappel en Citroen & Ananas. [www.pickwick.nl](http://www.pickwick.nl)



## HALVARINE

Halvarine bevat essentiële vetten en is een belangrijke bron van de vitamines A, D en E. Blue Band Goede Start! bevat acht vitamines en extra calcium. Dagelijks gebruik van Blue Band Goede Start! is een makkelijke en smakelijke manier om deze gezonde voedingsstoffen binnen te krijgen. [www.blueband.nl](http://www.blueband.nl)



## KAAS 30+

Kaas is rijk aan vitamine A, vitamine B12 en mineralen als calcium, fosfor, magnesium en zink. Kaas is bovendien een bron van vitamine B2 en selenium. Bij het Nationaal Schoolontbijt staat 30+ kaas op tafel. Deze kaas met niet te veel zout past in een gezond voedingspatroon. [www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)



## KOMKOMMER

Groenten leveren veel gezonde voedingsstoffen. Het Voedingscentrum adviseert daarom 250 gram groente per dag te eten. Je kunt je dagelijkse portie groente natuurlijk spreiden over de dag. Daarom zit er in het ontbijtpakket ook een lekkere frisse komkommer. [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)



## EIEREN

Regelmatig een ei eten is heel gezond. Eieren zijn namelijk een belangrijke bron van eiwitten, vitamines en mineralen en passen daarom in een gezond voedingspatroon. Bovendien kun je met eieren eindeloos variëren. [www.blijmeteenei.nl](http://www.blijmeteenei.nl)



## RINSE APPELSTROOP

In één beker van Frutesse Rinse-Appelstroop zijn maar liefst 9 appels verwerkt. Frutesse stopt het allermeeste fruit in haar appelstroepen. En dat proef je ook. Aan de Rinse-Appelstroop wordt wat extra ijzer toegevoegd. Twee boterhammen leveren dan ook al 50% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) ijzer. [www.frutesse.nl](http://www.frutesse.nl)



## APPELS

Fruit levert veel verschillende voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels. Het Voedingscentrum adviseert kinderen en volwassenen om elke dag 2 stuks fruit te eten. Het ontbijtpakket van het Nationaal Schoolontbijt bevat daarom ook appels. [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)



# Jong geleerd, is oud gedaan!



**Gezond eten wordt al op jonge leeftijd aangeleerd en jij als ouder hebt daarin een centrale rol: goed voorbeeld doet volgen! Ontbijten is onderdeel van gezond eetgedrag.**

Kinderen hebben (net als jij) energie nodig om op gang te komen en na een gezond ontbijt kunnen ze zich beter concentreren op school. Samen de dag beginnen met een ontbijt is niet alleen heel gezellig. Je geeft gelijk het goede voorbeeld. Aan tafel is de beste plek om te ontbijten, veel beter dan voor de TV. Als een kind eten associeert met gezelligheid, wordt eten makkelijker. Bovendien zijn we voor de TV niet alleen bezig met eten, waardoor we gemakkelijker te veel eten.

Ook langzaam eten en goed kauwen zijn heel belangrijk. Anders ben je gelijk vergeten dat je hebt ontbeten. Neem daarom de tijd om te ontbijten en probeer vaste tijden aan te houden. Door regelmatig in te bouwen voorkom je dat kinderen tussen de maaltijden door trek krijgen. 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 gezellig samen ontbijten!



## Samen sterk voor een gezond ontbijt

Een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind. Dat is onze missie! Daarin worden wij gesteund door Jongeren op Gezond Gewicht, de Maag Lever Darm Stichting en de Nederlandse Coeliakie Vereniging. Het Voedingscentrum helpt ons bij de gezonde samenstelling van het ontbijtpakket en de inhoud van het lesmateriaal. Onze Superpartner ALDI levert dit jaar een groot deel van de volkorenbroden, volkorenbollen en mini-volkorenkrentenbolletjes voor onze ontbijtpakketten.

Via deze weg willen we ALDI, die naast het leveren van brood ook de volledige logistieke organisatie faciliteert, nogmaals bedanken voor hun steun aan ons streven om de jonge generaties gezond te leren ontbijten. Meer weten over ALDI als onze superpartner kijk dan op [www.schoolontbijt.nl/partners](http://www.schoolontbijt.nl/partners).

## Gezond ontbijten doe je zo

1. Kies uit elk vak van de Schijf van Vijf een product, en voilà: een gezond ontbijt
2. Niet altijd in hetzelfde! Wissel lekker af tussen volkorenbrood en yoghurt met fruit.
3. Zoet en toch gezond? Beleg brood eens met aardbeien of plakjes kiwi en banaan.
4. In kleine stapjes gezonder? Verruil je witte boterham voor een bruine of bruin voor volkoren!
5. Fris aan het ontbijt? Iedereen kikkert op van frisse tomaatjes of schijfjes komkommer.



## Aandacht voor allergieën

Het Nationaal Schoolontbijt is een feest voor iedereen. Bij het samenstellen van ontbijtpakket houden we daarom rekening met veel voorkomende allergieën en intoleranties. We zorgen voor voldoende variatie, zodat ook kinderen met een voedselallergie of -intolerantie voldoende keuze hebben om gezellig en gezond mee te ontbijten. Op [www.schoolontbijt.nl/over-schoolontbijt/ontbijtpakket](http://www.schoolontbijt.nl/over-schoolontbijt/ontbijtpakket) vind je ook informatie over de allergenen in de ontbijtproducten. Meer informatie over het Nationaal Schoolontbijt en allergieën vind je op [www.schoolontbijt.nl/over-schoolontbijt/allergieen/](http://www.schoolontbijt.nl/over-schoolontbijt/allergieen/).



## Meer informatie

Voor meer informatie kun je terecht bij de school van je kind(eren) en bij de organisatie van het Nationaal Schoolontbijt: [info@schoolontbijt.nl](mailto:info@schoolontbijt.nl). Volg ons ook op Facebook en beleef het Nationaal Schoolontbijt mee!