

2016



# Informatie voor ouders

U ontvangt deze informatie omdat de basisschool van uw kind(eren) meedoet aan Het Nationaal Schoolontbijt in de week van 7 t/m 11 november. Hieronder leest u alles over deze leuke en leerzame ontbijtactiviteit. Goed om te weten en goed om te bewaren!



## Wat is Het Nationaal Schoolontbijt?

In de week van Het Nationaal Schoolontbijt gaan elk jaar ruim een half miljoen kinderen samen gezond ontbijten op zo'n 2.700 basisscholen. Met speciaal lesmateriaal leren ze alles over hun ontbijt. Zo ervaren ze hoe leuk en belangrijk het is om de dag gezond te starten. Kijk voor meer informatie op [www.schoolontbijt.nl](http://www.schoolontbijt.nl)

## Wanneer ontbijt uw kind op school?

De school van uw kind(eren) laat u weten of ze met alle leerlingen op dinsdag 8, woensdag 9, donderdag 10 of vrijdag 11 november ontbijten. U kunt uw kind(eren) die ochtend dus voor één keer zonder ontbijt naar school sturen.

## Brede steun voor beter ontbijten

Bij het beter laten ontbijten van basisschoolleerlingen heeft Het Nationaal Schoolontbijt de steun van het Voedingscentrum, de Hartstichting, Jongeren Op Gezond Gewicht, de Maag Lever Darm Stichting en de Nederlandse Coeliakie Vereniging. Daarnaast is Het Nationaal Schoolontbijt dit jaar ambassadeur van Gezonde School, een samenwerkingsverband tussen het RIVM, onderwijsraden, gezondheidsfondsen en kennisinstituten.

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

 **Hartstichting**

jongeren op  
gezond gewicht



**ambassadeur**  
**van:**



2016



## Burgemeesters ontbijten mee!

In heel veel gemeenten ontbijten deze week kinderen niet alleen op school, maar ook in het stadhuis. Want zo'n 255 gemeenten doen mee aan het Burgemeestersontbijt. Daarbij brengen kinderen uit een schoolklas hun burgemeester een ontbijt. Samen gaan ze aan tafel in de raadszaal of een andere mooie ruimte.

Aan die ontbijttafel mogen de kinderen hun burgemeester natuurlijk alles vragen. Veel burgemeesters doen ook een donatie aan het goede doel van dit jaar: Jantje Beton. Samen met kinderen zorgt Jantje Beton voor avontuurlijke speelbuurten, gezonde schoolpleinen en uitdagende speelplekken. Eerst ontbijten en daarna lekker buitenspelen: dat is een gezonde start van de dag!



**JANTJE  
BETON**



## Aandacht voor allergieën

Het Nationaal Schoolontbijt wil natuurlijk een feest zijn voor iedereen. Ook voor kinderen met een voedselallergie. Daarom vinden scholen dit jaar glutenvrije crackers in het pakket en is er keuze uit verschillende soorten beleg, melk en thee. Op [www.schoolontbijt.nl](http://www.schoolontbijt.nl) staat de allergeneninformatie van alle ontbijtproducten.

**BIJ HET ONTBIJT KRIJGT UW KIND OOK EEN FOLDER MEE VOOR  
U MET MEER INFORMATIE EN HANDIGE TIPS. VRAAG ERNAAR!**



*“Lekker én gezond eten met jonge kids lijkt soms een hele uitdaging. In de ochtend bij je ontbijt, 's middags, 's avonds en tussendoor. Mijn tip is: eet vers! Want als je verse producten gebruikt, geniet je van alle goede voedingsstoffen die moeder natuur je geeft.*

*Ga je met mij de uitdaging aan om verse producten te eten? Misschien wel 7 dagen lang? Iedereen kan het! Zeker als je alle fabeltjes vergeet. Want vers is niet duur, vers is makkelijk, vers is snel klaar en vers heeft volop smaak. In 7 dagen ontdek je wat vers met jou en je gezin doet. Ik maak het je makkelijk met tips en recepten. Zullen we snel beginnen?”*

**Miljusjka Witzenhausen**



**Kijk op [www.7dagenvers.nl](http://www.7dagenvers.nl) en  
laat online iedereen weten dat  
je meedoet: #7dagenvers**

2016



# Het Nationaal Schoolontbijt 2016 bestaat uit:

## BROOD

Brood is de basis van Het Nationaal Schoolontbijt. Vers brood van een bakker of supermarkt uit de buurt van de school. Vooral volkorenbrood, omdat dat is gemaakt van de hele graankorrel met alle goede voedingsstoffen. Daar zitten dus de meeste vezels, vitamines en mineralen in. [www.brood.net](http://www.brood.net)



## HALFVOLLE YOGHURT

Net als melk is yoghurt rijk aan eiwit en een bron van calcium en fosfor. [www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)

## HALVARINE

Halvarine bevat essentiële vetten en is een belangrijke bron van de vitamines A, D en E. Dit is ook waarom diëtisten en voedingsdeskundigen adviseren om elke boterham te besmeren met halvarine. Blue Band Goede Start! bevat extra calcium en zeven vitamines. [www.blueband.nl](http://www.blueband.nl)



## FRUITSTROOP

Fruitstroop is in de categorie zoet broodbeleg één van de meer gezonde keuzes omdat het geen verzadigd vet bevat en nauwelijks zout. Bovendien is fruitstroop van nature rijk aan ijzer. Aan Frutesse

Rinse-Appel Fruitstroop is zelfs extra ijzer toegevoegd. [www.frutesse.nl](http://www.frutesse.nl)



## SMEERBARE KAAS

ERU heeft speciaal voor kinderen een smeerbare kaas. ERU Kids bevat 40% minder vet dan volvette smeerkaas en 34,5% minder natrium dan soortgelijke, reguliere smeerkaas. Daarnaast is ERU Kids rijk aan calcium en eiwit. [www.eru.nl](http://www.eru.nl)



## VRUCHTENSREAD

In vruchtenspread zit minder suiker dan jam en is dus als zoet broodbeleg een betere keuze. De aardbeienvruchtenspread van St. Dalfour bevat 51% aardbeien en geen kleur-, geur- of smaakstoffen. [www.stdalfour.com](http://www.stdalfour.com)



## 30+ KAAS

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. [www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)



## HALFVOLLE MELK

Melk is rijk aan eiwit en een bron van calcium en fosfor; voedingsstoffen die kinderen nodig hebben voor een gezonde groei en de ontwikkeling van hun botten. [www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)



## BIOLOGISCHE MUESLI

Ontbijtgranen bieden naast koolhydraten meestal veel vezels, B-vitamines en mineralen. De krokante Roasties van Zonnatura zijn biologisch en bevatten 30% minder suiker dan andere krokante muesli. [www.zonnatura.nl](http://www.zonnatura.nl)



## THEE

Thee is een prima dorstlesser en kan goed afgewisseld worden met water. Thee zonder suiker staat in de nieuwe Schijf van Vijf. De milde smaakvarianten kinderthee van Pickwick bevatten geen cafeïne. [www.pickwick.nl](http://www.pickwick.nl)



## GLUTENVRIJE CRACKERS

Voor kinderen die geen gluten verdragen, zijn er glutenvrije crackers. De crackers van Consenza zijn gemaakt van maïsgriesmeel, maïskiemmeel, rijst en erwtenvezel. Daardoor bevatten ze weinig vet en veel vezels. [www.consenza.nl](http://www.consenza.nl)



## FRUIT

Fruit levert veel verschillende voedingsstoffen: vitamines, mineralen, vezels en bioactieve stoffen. Het Voedingscentrum raadt kinderen en volwassenen aan om elke dag 2 stuks fruit te eten. Fruit is gezond en verkleint het risico op allerlei ziekten. **Mogelijk gemaakt door Albert Heijn, Coop, PLUS en Poiesz**



## GROENTE

Ook groente levert veel voedingsstoffen. Daardoor is groente goed voor het behouden van een gezond gewicht en het voorkomen van allerlei ziekten. Het Voedingscentrum raadt aan om voldoende groenten per dag te eten: voor volwassenen 250 gram per dag. **Mogelijk gemaakt door Albert Heijn, Coop, PLUS en Poiesz.**



Bakkers en supermarkten uit de buurt van elke school zorgen dat alle kinderen op tijd hun ontbijtje krijgen: [www.ah.nl](http://www.ah.nl), [www.coop.nl](http://www.coop.nl), [www.plus.nl](http://www.plus.nl), [www.poiesz-supermarkten.nl](http://www.poiesz-supermarkten.nl)

## Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij de school van uw kind(eren) en bij de organisatie van Het Nationaal Schoolontbijt: [info@schoolontbijt.nl](mailto:info@schoolontbijt.nl) / 0317 - 47 12 22.

Volg ons ook op:  