

Informatie voor ouders

2017
15^e editie!



Je ontvangt deze informatie omdat de basisschool van je kind(eren) meedoet aan het **Nationaal Schoolontbijt** in de week van **6 t/m 10 november**. Hieronder lees je alles over deze leuke en leerzame ontbijtactiviteit. Goed om te weten en goed om te bewaren!

Wanneer ontbijt je kind op school?

De school van jouw kind(eren) viert het Nationaal Schoolontbijt op woensdag 8 november. Je kunt je kind(eren) die ochtend dus voor één keer zonder ontbijt naar school sturen 😊



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 3.000 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

Meet je ontbijtje! Op school ontdekt je kind met de online Ontbijtmeter hoe gezond zijn of haar ontbijtje is. Check je eigen ontbijt of vul met je kind de Ontbijtmeter in op www.ontbijtmeter.nl!

Gezond ontbijten is geen kunst!

Deze 15e editie van het Nationaal Schoolontbijt -een jubileum- heeft een speciaal thema: Gezond ontbijten is geen kunst! Daarom openen we de week met een ontbijt in het Rijksmuseum, schuiven kinderen aan tafel met Kamerleden in het Mauritshuis en sluiten we de week in het Fries Museum. Op alle scholen krijgen kinderen kunstzinnige klassenposters en placemats die de kunstenaar in ze wakker maakt!



Gezond ontbijten
is geen kunst!



Burgemeesters ontbijten mee!

In heel veel gemeenten ontbijten deze week kinderen niet alleen op school, maar ook in het stadhuis. Want zo'n 270 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: het Jeugdcultuurfonds. Het Jeugdcultuurfonds laat, samen met het Jeugdsportfonds, kinderen uit gezinnen waar minder geld is kunst, cultuur en sport beleven.

jeugd
cultuur
fonds

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 staat de allergeneninformatie van alle ontbijtproducten.

Bij het ontbijt krijgt uw kind ook een kleurrijke groente- en fruitwijzer mee en een deurhanger met meer informatie en handige tips. Vraag ernaar!

BREDE STEUN VOOR BETER ONTBIJTEN

Bij het beter laten ontbijten van basisschoolleerlingen heeft het Nationaal Schoolontbijt de steun van het Voedingscentrum, Jongeren Op Gezond Gewicht, de Maag Lever Darm Stichting en de Nederlandse Coeliakie Vereniging. Het Nationaal Schoolontbijt is ook ambassadeur van Gezonde School, een initiatief dat scholen helpt om het hele jaar aandacht te besteden aan de gezondheid van hun leerlingen.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

**jongeren op
gezond gewicht**

**MAAG
LEVER
DARM
STICHTING**

**NEDERLANDSE
Coeliakie
VERENIGING**

Wat staat er dit jaar op tafel?

BROOD

Bij het Nationaal Schoolontbijt hoort brood. Vers brood van een bakker of supermarkt uit de buurt van de school. Kinderen kunnen kiezen uit volkorenbrood, tarwe- of volkorenbolletjes en krentenbollen. www.brood.net



SPELTWAFELS

De speltwafels van Leev zijn ideaal om te gebruiken als onderlegger voor hartig of zoet beleg, of juist zonder beleg. Groot voordeel is dat ze wel voedend zijn en toch bijna geen vet, suiker en zout bevatten. www.leev.nu

GLUTENVRIJE CRACKERS

Voor kinderen die geen gluten verdragen, zijn er glutenvrije crackers. Zo is de ontbijtweek een ontbijtfeest voor iedereen! De crackers van Consenza bevatten weinig vet en veel vezels. www.consenza.nl



HALVARINE

Halvarine bevat essentiële vetten en is een belangrijke bron van de vitamines A, D en E. Daarom adviseren diëtisten en voedingsdeskundigen om elke boterham te besmeren met halvarine. www.blueband.nl

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. Het Nationaal Schoolontbijt kiest voor 30+ kaas. www.zuivelonline.nl



SMEERBARE KAAS

ERU Kids is de lekkerste én leukste smeerbare kaas voor kids die ook nog eens verantwoord is: rijk aan calcium en eiwit en met 40% minder vet en 34,5% minder natrium dan reguliere smeerbare kaas. www.eru.nl



FRUITSTROOP

Fruitstroop is in de categorie zoet broodbeleg één van de meer gezonde keuzes omdat het rijk is aan ijzer, geen verzadigd vet bevat en nauwelijks zout. Bij het Nationaal Schoolontbijt in twee varianten op tafel. www.frutesse.nl



AARDBEIENJAM

Jam is binnen de categorie zoet broodbeleg een betere keuze dan zoet beleg dat meer suiker of vet bevat. In de Aardbeien Confiture van Bonne Maman zit bovendien per 100 gram 50 gram aardbeien. www.bonnemaman.nl



HALFVOLLE YOGHURT

Yoghurt 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. Het Nationaal Schoolontbijt kiest voor halfvol. www.zuivelonline.nl

CRUESLI

Quaker Cruesli bevat 30% minder suiker dan de meeste andere krokante muesli's. Zonder toevoeging van kunstmatige zoetstoffen. De variant 4 Nuts is een knapperige volkoren meergranenmix. www.quaker.nl



HALFVOLLE MELK

Net als yoghurt is melk is rijk aan eiwit en een bron van calcium en fosfor; belangrijke voedingsstoffen voor kinderen in de groei. Bij het Nationaal Schoolontbijt staat halfvolle melk op tafel. www.zuivelonline.nl



THEE

Thee zonder suiker staat in de nieuwe Schijf van Vijf. De milde smaakvarianten kinderthee van Pickwick bevatten geen cafeïne en zijn 100% natuurlijk. One Two Tea staat in drie verschillende smaken op tafel. www.pickwick.nl



KOMKOMMERS

Groente levert veel voedingsstoffen, helpt het behouden van een gezond gewicht en het voorkomen van allerlei ziekten. De komkommers in het pakket zijn mogelijk gemaakt door het Nationaal Actieplan Groenten en Fruit en de deelnemende supermarkten. www.nagf.nl

APPELS/MANDARIJNEN

Fruit levert veel voedingsstoffen, helpt het behouden van een gezond gewicht en het voorkomen van allerlei ziekten. Het fruit in het pakket is mogelijk gemaakt door het Nationaal Actieplan Groenten en Fruit en de deelnemende supermarkten. www.nagf.nl



Bakkers en supermarkten uit de buurt van elke school zorgen dat alle kinderen op tijd hun ontbijtje krijgen: PLUS, Coop, Jan Linders, Poiesz, Hoogvliet en Picnic.

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 / 0317 - 47 12 22. Volg ons ook op Twitter en Facebook!