

EEN BETOVERENDE TIJD begint met een GOED-ONTBIJT!



Informatie voor ouders

Deze informatie ontvang je omdat de school van je kind(eren) in de week van **2 tot en met 6 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) viert het Nationaal Schoolontbijt op **woensdag 4 november**. Die dag mogen je kinderen dus voor één keertje zonder ontbijt naar school!

Wat is het Nationaal Schoolontbijt?

Ieder jaar is er de week van het Nationaal Schoolontbijt. In die week ontbijten in Nederland zo'n half miljoen kinderen van de basisschool en de brugklas samen gezond en gezellig op basisscholen en in brugklassen. Met speciaal lesmateriaal leren ze alles over hun ontbijt en merken hoe fijn het is om de dag gezond te starten!

Meer informatie vind je op www.schoolontbijt.nl



De 4B's

Wij willen jullie graag vragen om jullie kinderen de 4B's mee naar school te nemen op de dag van het Nationaal Schoolontbijt. De 4B's bestaan uit bord, beker, bestek en een bakje.



Een betoverende tijd begint met een gezond ontbijt!

Dat is ons thema dit jaar. Want met zo'n goede basis voelen kinderen zich fitter en kunnen ze beter spelen en leren. In de ontbijtpakketten zitten ook vrolijke placemats die passen bij dit thema. Zo kunnen de kinderen de ontbijttafels feestelijk aankleden.



Verrassende gadgets!

Ieder kind dat meedoet aan het Nationaal Schoolontbijt krijgt een verrassing mee naar huis. Voor de kinderen van groep 1 t/m 6 is dat een geweldig leuk boek over Kolletje & Dirk.



Naast placemats in stijl krijgen de groepen 7, 8 en de brugklas een superleuk Doe-boek met puzzels, recepten, persoonlijke tests en originele wist-jedatjes over gezond ontbijten.

Coronamaatregelen

Wij volgen de richtlijnen van het RIVM voor de coronamaatregelen. Handen wassen is daarbij de belangrijkste richtlijn. De school beslist in hoeverre zij daarnaast extra maatregelen wil treffen om besmetting te voorkomen.

Meer informatie over de richtlijnen die het RIVM voorschrijft kun je vinden op de website van de Rijksoverheid www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19



Aandacht voor allergieën

Het Nationaal Schoolontbijt wil een feestje zijn voor iedereen, dus ook voor kinderen met een voedselallergie. Scholen konden destijds glutenvrij brood aanvragen en kinderen kunnen kiezen uit verschillende soorten beleg, melk, yoghurt en thee.

Samen sterk voor een gezond ontbijt

Alle kinderen in NL ontbijten elke dag gezond, waardoor hun welzijn en gezondheid verbetert. Dat is onze missie! Daarin worden wij gesteund door het Jongeren Op Gezond Gewicht, de Maag Lever Darm Stichting en de Nederlandse Coeliakie Vereniging. Het Nationaal Voedingscentrum helpt ons bij de gezonde samenstelling van het ontbijtpakket en de inhoud van het lesmateriaal.

jongeren op
gezond gewicht



Nederlandse
Coeliakie
Vereniging

eerlijk over eten
Voedingscentrum



Onze **Superpartner ALDI Nederland** levert dit jaar een groot deel van de volkorenbroden, volkorenbollen en mini-volkorenkrentenbolletjes voor onze ontbijtpakketten. Via deze weg willen wij ALDI 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 onze site: www.schoolontbijt.nl/superpartner.



Wat staat er dit jaar op tafel?



VOLKORENBROOD

Bij het Nationaal Schoolontbijt hoort vers brood van zo'n 25 bakkers uit de buurt of gebakken door ALDI. Kinderen kunnen kiezen uit volkorenbrood, volkorenbollen en mini-volkorenkrentenbolletjes. www.brood.net

GLUTENVRIJ BROOD

Voor kinderen die geen gluten verdragen, konden scholen glutenvrij brood aanvragen. Het glutenvrije bruinbrood van Bakker Leo heeft een smaak en textuur die niet van traditioneel brood te onderscheiden is. www.bakkerleo.nl



FRUITSPREAD

Op tafel staat een fruitspread van Bonne Maman. Deze fruitspread bevat 30% minder suiker dan traditionele jam. Het is gemaakt van de allerhoogste kwaliteit fruit. Door de speciale bereidingsmethode ontstaat er een pure fruitsmaak. 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. Bij het Nationaal Schoolontbijt staat halfvolle yoghurt op tafel. www.zuivelonline.nl

HALFVOLLE MELK

Melk is rijk aan eiwit en een bron van calcium; voedingsstoffen die kinderen nodig hebben voor een gezonde groei en de ontwikkeling van hun botten. Bij het Nationaal Schoolontbijt staat halfvolle melk op tafel. www.zuivelonline.nl



VOLKOREN CRACKERS

Hollandia Matze Crackers Volkoren passen bij een verantwoord ontbijt. Gemaakt met fijne tarwebloem, geroosterde tarwekiemen en water, zonder verdere toevoegingen. MatzeCrackers bevatten daarom géén toegevoegd zout, suiker, conserveermiddel of smaakstoffen. www.hollandiamatzes.nl



THEE

Thee zonder suiker staat in de Schijf van Vijf. Deze Pickwick Rooibos is een lekkere blend met een vleugje mango en perzik. Omdat rooibos niet afkomstig is van de theeplant, bevat deze blend geen cafeïne. www.pickwick.nl

HALVARINE

Halvarine bevat essentiële vetten en is een belangrijke bron van de vitamines A, D en E. Diëtisten en voedingsdeskundigen adviseren om elke boterham te besmeren met halvarine. Blue Band Goede Start! bevat extra calcium en acht vitamines. www.blueband.nl



KOMKOMMERS

Groente levert veel voedingsstoffen, helpt bij het behouden van een gezond gewicht en het voorkomen van allerlei ziekten. Het Voedingscentrum raadt daarom aan om er 250 gram per dag van te eten. www.agfdetailhandel.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. Bij het Nationaal Schoolontbijt staat 30+ kaas op tafel. www.zuivelonline.nl



APPELS

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. Bij het Nationaal Schoolontbijt krijgt elke klas appels. www.degrootvandommele.nl

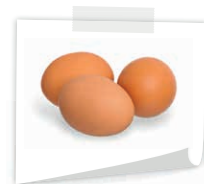
FRUTESSE RINSE APPELSTROOP

De Frutesse Rinse Appelstroop is al sinds al ruim 160 jaar met liefde gemaakt. Er zitten natuurlijke, vruchteigen suikers in en de stroop is van nature rijk aan ijzer. www.frutesse.nl



EITJE

Elke dag een eitje eten is gezond. Ei is bijvoorbeeld rijk aan vitamine B12, D, fosfor en selenium. Daarnaast vormen eieren ook een bron van vitamine A, vitamine B2, foliumzuur, ijzer en zink. www.blijmeteenei.nl



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. Volg ons ook op Facebook, Instagram en LinkedIn en beleef het Nationaal Schoolontbijt mee!

