



## Informatie voor ouders

U ontvangt deze informatie omdat de basisschool van uw kind(eren) meedoet aan **Het Nationaal Schoolontbijt** in de week van **9 t/m 13 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 ontbijten elk jaar zo'n 500.000 kinderen samen op zo'n 2.600 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?

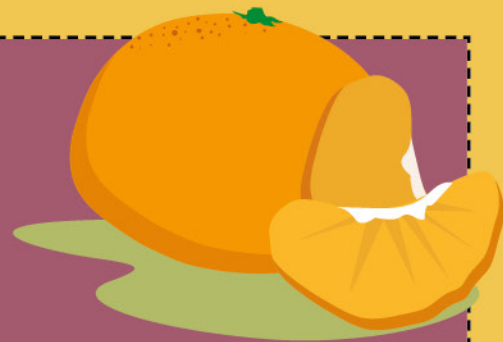
De school van uw kind(eren) laat u weten of ze met alle leerlingen op dinsdag 10, woensdag 11, donderdag 12 of vrijdag 13 november ontbijten. U kunt uw kind(eren) die ochtend dus voor één keer zonder ontbijt naar school sturen.



# Leuk én leerzaam!

Het Nationaal Schoolontbijt is meer dan een leuk ontbijtfeest. Samen met hun juf of meester ontdekken de kinderen ook waarom een gezond ontbijt als start van de dag zo belangrijk is. Dat doen ze met speciaal lesmateriaal dat Het Nationaal Schoolontbijt naast leuk ook leerzaam maakt.

Het lesmateriaal ontwikkelde Het Nationaal Schoolontbijt samen met het Voedingscentrum, de Hartstichting, Jongeren Op Gezond Gewicht, de Maag Lever Darm Stichting en de Nederlandse Coeliakie Vereniging. Deze partijen steunen Het Nationaal Schoolontbijt met doel om alle basisscholieren beter te laten ontbijten. Daarnaast is Het Nationaal Schoolontbijt dit jaar ambassadeur van Gezonde School, een samenwerkingsverband tussen het RIVM, onderwijsraden, gezondheidsfondsen en kennisinstituten.



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

**jongeren op  
gezond gewicht**



ambassadeur  
van:



## Burgemeesters ontbijten mee!

In heel veel gemeenten ontbijten deze week kinderen niet alleen op school, maar ook in het stadhuis. Want zo'n 240 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: de [LINDA.foundation](http://LINDA.foundation). Die bezorgt jaarlijks meer dan 2.000 Nederlandse gezinnen met kinderen onder de armoedegrens een onvergetelijke decembermaand, door ze eenmalig een set cadeaukaarten te geven waarmee ze boodschappen, kleding en cadeautjes kunnen kopen.

## 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. Op [www.schoolontbijt.nl](http://www.schoolontbijt.nl) staat de allergeneninformatie van alle ontbijtproducten.

Bij het ontbijt krijgt uw kind ook een leaflet mee voor u met meer informatie en handige tips. Vraag ernaar!

# Het Nationaal Schoolontbijt 2015 bestaat uit:

## Brood



Brood is de basis van Het Nationaal Schoolontbijt. Vers brood van een bakker of supermarkt uit de buurt van de school. Bruin- en volkorenbrood, omdat daar de meeste vezels, vitamines en mineralen in zitten. Het Voedingscentrum hanteert dan ook de stelregel: 'Eet veel groente, fruit en brood' en adviseert kinderen tot 8 jaar om elke dag 3 tot 4 sneetjes brood te eten. Oudere kinderen een sneetje meer. Het liefst volkorenbrood, want dat is gemaakt van de hele graankorrel met alle goede voedingsstoffen.

[www.brood.net](http://www.brood.net)

## Fruitstroop

Appelstroop 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)



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.

## Smeerkaas



ERU Kids smeerkaas bevat 30% minder calorieën dan gangbare smeerkaas. En er zit maar 7% verzadigd vet in: bijna de helft van de hoeveelheid in reguliere smeerkaas. En ruim 34% minder zout. Bovendien is dit broodbeleg rijk aan calcium.

## Jam



Jam is binnen de categorie broodbeleg een 'middenwegproduct' en dus een goed alternatief voor beleg dat meer suiker of vet bevat. De Aardbeien Confiture van Bonne Maman bevat per 100 gram 50 gram aardbeien.

[www.bonnemaman.nl](http://www.bonnemaman.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. In 30+ kaas, een magere variant, zit minder vet en meer calcium.

## 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. In halfvolle melk zit ongeveer de helft minder vet dan in volle melk.



## 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)

## Groente



Ook groente levert weinig calorieën en veel voedingsstoffen. Daardoor is groente goed voor het houden van een gezond gewicht en het voorkomen van allerlei ziekten. Het Voedingscentrum raadt kinderen en volwassenen aan om elke dag 2 ons groente te eten. Mogelijk gemaakt door Albert Heijn, Spar, Coop, PLUS en Poiesz

## Fruit



Fruit levert weinig calorieën en 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, Spar, Coop, PLUS en Poiesz

## 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.