



Een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind

Dat is de droom van het [Nationaal Schoolontbijt](#). Om dat te bereiken zorgen we, samen met onze partners, voor lesmateriaal en een fysiek ontbijt op school. Leren en ervaren, op een leuke en speelse manier.

[Gezond ontbijten](#) geeft energie, wat nodig is om te leren en te spelen, en daarnaast belangrijke voedingsstoffen. Gezond ontbijten is belangrijk om de dag goed te starten. Gelukkig hoeft gezond ontbijten helemaal niet ingewikkeld of duur te zijn. We geven je graag [informatie en praktische tips](#) om thuis elke dag gezellig en gezond te ontbijten!



Ontbijten met de Schijf van Vijf

Een gezond ontbijt bestaat uit ontbijtproducten uit de [Schijf van Vijf](#). Dat kan van alles zijn. Volkorenbrood bijvoorbeeld, lekker belegd met halvarine, 30+ kaas, 100% pindakaas of plakjes ei. Of een schaalpje halfvolle yoghurt met een handje ongezouten noten of fruit (of allebei!). Iets te drinken erbij, zoals thee zonder suiker of water. Er zijn zoveel gezonde keuzes!

Een paar praktische tips:

1. Niet altijd zin in hetzelfde? [Wissel lekker af](#) tussen een ontbijt met brood en een ontbijt met zuivel.

2. Maak **kleine stapjes** naar een gezonder ontbijt. Vervuil de witte boterham in voor een bruine, en bruin voor volkoren. Van pindakaas naar 100% pindakaas, en van roomboter naar halvarine. Elk stapje telt!

3. **Zoet** en toch gezond? Beleg brood eens met aardbeien of ander (seizoens)fruit!



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. Na een gezond ontbijt kunnen ze zich beter concentreren op school.

Samen de dag beginnen is een mooi moment om het goede voorbeeld te geven. 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!



Aandacht voor het ontbijt

Naast ontbijten met gezonde ontbijtproducten is het ook belangrijk hoe je ontbijt en waar je dat doet. Teveel afleiding, van bijvoorbeeld een tablet, kan ervoor zorgen dat je makkelijker teveel eet of niet goed registreert dat je aan het eten bent. **Gezellig ontbijten doe je daarom het beste aan tafel, met aandacht voor elkaar en het ontbijt!**

Het kan helpen om vaste tijden voor het ontbijt aan te houden. Daarmee bouw je ook aan regelmaat en voorkom je dat kinderen tussen de maaltijden door trek krijgen.

Een vliegende start met een gezond ontbijt

Dat is het thema van de 21e editie van het Nationaal Schoolontbijt. In de ontbijtweek van 6 t/m 10 november schuiven scholieren in heel Nederland aan tafel voor een **gezond ontbijt en een leuke les** over de beste start van de dag. Zo leren zij ervaren leerlingen hoe belangrijk een gezond ontbijt is.

[Het ontbijtpakket](#) stellen we samen volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum. Bijna alle producten staan in de Schijf van Vijf, op de dagkeuze na. Hoe dat precies zit en waarom we kiezen voor deze producten, dat leggen we [hier](#) uit!

Op zoek naar meer informatie?

- [Waarom is ontbijten zo belangrijk?](#)
- [Het Voedingscentrum over ontbijten](#)
- [Aandacht voor allergenen](#)

Volg ons

