2019
17e editie!

NATIONAAL SCHOOLONTBIJT

Informatie voor ouders

Je ontvangt deze informatie omdat de school van je kind(eren) meedoet aan het **Nationaal Schoolontbijt** in de week van **4 t/m 8 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 **dinsdag 5 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 in heel Nederland zo'n half miljoen kinderen samen gezond en gezellig ontbijten op basisscholen, kinderdagverblijven en in brugklassen. Met speciaal lesmateriaal leren ze alles over hun ontbijt. Zo ervaren ze hoe leuk 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 vernieuwde 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**!

De ontbijtweek heeft een speciaal thema: **Neem de tijd voor je ontbijt**! Want juist tijd is voor kinderen en ouders soms een drempel voor een gezond en gezellig ontbijt. In de ontbijtpakketten vinden de kinderen vrolijke placemats met dit thema om de ontbijttafels feestelijk aan te kleden en ook een kleurrijke poster voor in de klas.

neem de tijd voor je Ontbijt

Aan tafel met de burgemeester!

In heel veel gemeenten ontbijten deze week kinderen niet alleen op school, maar ook in het stadhuis. Want zo'n 250 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. En veel burgemeesters doen een donatie aan het goede doel van dit jaar: **Het Vergeten Kind**. Die stichting zet zich in voor kinderen die het moeilijk hebben, omdat er thuis veel problemen zijn. Zodat deze kwetsbare kinderen weer rust vinden, aandacht krijgen en zich op hun toekomst kunnen richten.

HET VERGETEN Kind

Aandacht voor allergieën

Het Nationaal Schoolontbijt wil een feestje zijn voor iedereen. Ook voor kinderen met een voedselallergie. Daarom konden scholen dit jaar glutenvrij brood aanvragen en hebben kinderen keuze uit verschillende soorten beleg, melk en thee. Op **www.schoolontbijt.nl** staat de allergenen-informatie van alles wat er op de ontbijttafel staat.

Bij het ontbijt krijgt je kind een Fabeltjeskrant-kalender mee naar huis met de leukste dagen van het jaar en ruimte om die zelf verder in te vullen. En met allerlei handige ontbijttips om tijd te winnen en in kleine stapjes gezonder te ontbijten. Vraag ernaar!

Samen sterk voor een gezond ontbijt

Bij het beter laten ontbijten van basisschoolleerlingen heeft het Nationaal Schoolontbijt de steun van Jongeren Op Gezond Gewicht, de Maag Lever Darm Stichting en de Nederlandse Coeliakie Vereniging. Het Voedingscentrum kijkt mee met de samenstelling van het ontbijtpakket en de inhoud van het lesmateriaal.

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.

GEZONDE SCHOOL

Informatie voor ouders

Super partner

Onze **Superpartner ALDI Nederland** levert vrijwel al het verse brood én zorgt ervoor dat de ontbijtjes op tijd op de scholen bezorgd worden!

Ook zo'n 100 bakkers uit de buurt leveren vers volkorenbrood en leveren de ontbijtpakketten op school af.

Wat staat er dit jaar op tafel?

VOLKORENBROOD
Bij het Nationaal Schoolontbijt hoort vers brood van voornamelijk ALDI Nederland en van zo'n 100 bakkers uit de buurt. Kinderen kunnen kiezen uit volkorenbrood, volkorenpuntjes en mini-volkorenrozijnenbolletjes. **www.aldi.nl**

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

VOLKOREN CRACKERS
Hollandia MatzeCrackers 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**

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**

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**

APPELSTROOP
De Rinse Appelstroop van Canisius is al 116 jaar een begrip. Er zitten natuurlijke, vruchteigen suikers in en de stroop is van nature rijk aan ijzer. **www.canisiusstroop.nl**

PINDAKAAS
Calvé Pindakaas 100% Pinda's is gemaakt met alleen pinda's en verder niks! Het is rijk aan vezels en onverzadigde vetten en een bron van eiwitten. Lekker op een boterham of cracker bij het ontbijt of tussendoor. **www.calve.nl**

TUINKERS
Tuinkers is een gezonde, populaire cress om lekker mee te variëren. Als broodbeleg met kaas en tomaat, in soepen en salades, op een hard gekookt eitje of in een milkshake met aardbeien. **www.koppertcress.com**

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 magere yoghurt op tafel. **www.zuivelonline.nl**

MUESLI
Quaker Muesli Multifruit bestaat uit Quaker Havermout, aangevuld met spelt, rogge, zonnebloemzaden, amandelen en gedroogd fruit. De muesli bevat volkorengranen, is een bron van vezels en bevat alleen suikers die van nature in de ingrediënten aanwezig zijn. **www.quaker.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**

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**

KOMKOMMERS
Groente levert veel voedingsstoffen, helpt volgens het voedingscentrum helpt 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.

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.

Placemats & klassenposter

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 Twitter en Facebook en beleef het Nationaal Schoolontbijt mee!