

EEN GEZOND ONTBIJT OP SCHOOL

Voedingsaanbevelingen voor basis- en secundair onderwijs

VOLKOREN BROOD & BELEG	VOLKOREN ONTBIJTGRANEN & ZUIVEL	FRUIT
Volkoren brood of crackers - o bruin brood - o volkorenbrood - o voltarwebbrood - o roggebrood - o meergranenbrood - o volkoren of meergranen pistolet - o volkoren crackers - o volkorenbeschuit Vetstof (optioneel) - o zachte margarine of minarine Beleg Plantaarlijk* - o notenpasta: bv. 100% pindakaas - o fruit: banaan, aardbei, perzik, ... - o groenten: rauw, gegrild of als spread - o peulvruchtenspread: bv. hummus Niet- plantaardig* - o kaas zoals geitenkaas, mozzarella, platte-kaas, cottage cheese, magere smeerkaas, harde kaas 30+ - o eieren: omelet, spiegelei, hard of zachtgekookt - o gebakken kip of kalkoen	Volkoren ontbijtgranen - o havermout - o muesli (ongesuikerd) - o granola (ongesuikerd) Zuivel (of plantaardig alternatief) - o melk - o karnemelk - o calciumverrijkte sojadrink - o ongesuikerde melkproducten zoals yoghurt of plattekaas	Kies bij voorkeur voor seizoensfruit en laat je inspireren door onze seizoenskalender. Tip: hapklaar fruit of een frisse fruitsla eet vaak makkelijker dan een heel stuk fruit en smaakt ook heerlijk in je kom ontbijtgranen. DRANK - o water (plat en bruisend) - o witte melk - o calciumverrijkte sojadrink natuur - o thee - o koffie (enkel voor secundair onderwijs)
	* Ga voor een aanbod dat voor de helft bestaat uit plantaardig beleg en voor de andere helft uit niet-plantaardig beleg. Tip: bestel handige placemats op de website van Gezond Leven.	Opgelet! Een gezond ontbijt op school? Dat is meer dan een boterham of een kommetje ontbijtgranen voorzien. Om het initiatief écht te doen slagen, moet er ook een brede en gedragen omkadering zijn. Denk aan betrokkenheid van het schoolteam, duidelijke afspraken, een gezellige setting, vaste momenten én een goede afstemming met ouders en leerlingen. Lees er hier alles over.