



NIEUWSBERICHT

Half miljoen kinderen genieten van gezond ontbijt tijdens week van het Nationaal Schoolontbijt

4 op de 10 basisschoolleerlingen ontbijten voor TV, ipad of smartphone



Rotterdam, 1 november 2021 - **Vandaag werd in de Rotterdamse Kuip het startsein voor de ontbijtweek van het Nationaal Schoolontbijt gegeven. De 19e editie van het initiatief werd geopend door presentator Klaas van Kruistum met een officiële aftrap verzorgd door voetballer Soufiane Touzani. Bijna 500.000 kinderen uit heel Nederland ontbijten deze week een keer op school om meer te leren over het belang van een gezond ontbijt als goede start van de dag. In aanloop naar deze week is onderzoek* gedaan naar het ontbijtgedrag van kinderen; hier blijkt uit dat 96% van de kinderen wel ontbijt doordeweeks, maar 43% registreert niet wat er gegeten wordt door afleiding van tv, iPad of smartphone. De komende dagen zet het Nationaal Schoolontbijt zich samen met 2.250 scholen in om het belang van een gezond ontbijt voor kinderen onder de aandacht te brengen.**



Wat en maar ook waar je eet van belang voor een goede dagstart

Dat een stevig ontbijt een belangrijk onderdeel van de dag is, staat buiten kijf volgens de ouders. Maar *hoe* we ontbijten is bijna net zo belangrijk als *dat* we ontbijten. Door de pandemie is de werk/woon balans volledig veranderd. Ouders zijn meer thuis en daardoor ontbijten 4 op de 10 (39%) gezinnen vaker met elkaar. Zo blijkt uit de Ontbijtmonitor van NSO. Uit het onderzoek blijkt ook dat de meeste kinderen ruim een uur de tijd hebben tussen het wakker worden en het vertrek naar school. In dat uur wordt gemiddeld 19 minuten besteed aan het ontbijt. Tijdens het ontbijt is er veel afleiding, 18% van de kinderen ontbijt op de bank waarvan 90% ondertussen gebruikmaakt van een TV, tablet of smartphone.

“Het is goed om de tijd te nemen voor je ontbijt, maar ook met aandacht eten is belangrijk. Dat zorgt ervoor dat je beter voelt wanneer je genoeg hebt gegeten. Te veel afleiding, bijvoorbeeld door de TV, kan ervoor zorgen dat je makkelijker te veel eet. Door gezond te ontbijten heb je vaak langer een vol gevoel”, aldus kennisspecialist voeding en gezondheid, Linda van Zonsbeek.

Veel brood, bijna geen groente en fruit

Ruim 70% van de kinderen eet nooit fruit bij het ontbijt. Ook groente slaat niet aan, 84% van de kinderen eet nooit groente bij het ontbijt. Een goede start van de dag is een ontbijt vol keuzes uit de Schijf van Vijf. Brood wordt verreweg het meest gegeten door kinderen doordeweeks (77%). Echter blijkt uit de Ontbijtmonitor dat een zuivelontbijt zoals yoghurt in de ochtend ook groeit aan populariteit. Ruim 50% van de kinderen kiest voor zuivel.

Ontbijtpakketten samengesteld door partners

Het Nationaal Schoolontbijt kan elk jaar rekenen op de steun van de vele partners. ALDI is de exclusieve Superpartner en levert alle 20.000 ontbijtpakketten aan de deelnemende scholen. *“ALDI is trotse Superpartner van het Nationaal Schoolontbijt. Wij zien het als onze verantwoordelijkheid om gezonde voeding voor iedereen toegankelijk te maken. Hierbij richten we ons in het bijzonder op gezinnen met (jonge) kinderen. Jong geleerd is immers oud gedaan! We dragen dan ook graag ons steentje bij aan dit mooie initiatief van het Nationaal Schoolontbijt”,* aldus Nadie Winde.

Samen met Bakkerij Faber, Bakkerij Braas en Bakker Schat wordt gezorgd voor de levering van duizenden volkorenbroden en volkorenbolletjes en -krentenbollen. Ook ambachtelijke bakkers voorzien scholen van deze volkorenproducten. Verder dragen verschillende productpartners bij aan het ontbijtpakket: Bonne Maman met fruitspread, Puratos met bakkerijgrondstoffen, Amped met appels en paprika's, Bakker Leo met glutenvrij brood, Blue Band met Blue Band Goede start!, de Nederlandse Zuivel Organisatie met 30+kaas, halfvolle melk en halfvolle yoghurt, Hollandia Matzes met volkoren Matzecrackers, Frutesse met Rinse appelstroop, Pickwick met thee en Blij met een ei met scharreleieren.

