



Beste ouders/verzorgers,

Ook dit schooljaar wordt er op het Tender College veel aandacht besteed aan gezondheid. De eerste klassen hebben gezondheid zelfs voor één uur in de week op het rooster staan! In deze Tender Info willen wij u graag wijzen op het belang van een goed ontbijt.

Waarom is ontbijt belangrijk? Een goed ontbijt schudt je lichaam wakker en brengt de spijsvertering op gang. Daarnaast is een voedzaam ontbijt belangrijk voor de schoolprestaties. Met een goed ontbijt vermindert de drang naar snoepen later op de dag.

Maar wat is een voedzaam ontbijt? Bijvoorbeeld bruin of volkoren brood of een ander graanproduct, liefst volkoren. Een schaalje havermout of muesli (zonder suiker) met melk, yoghurt of karnemelk en stukjes fruit. Goede keuzes voor op brood zijn pindakaas, notenpasta, kaas of vleeswaren en een ei.

Drinken is een belangrijk onderdeel van een goed ontbijt! Na een nacht slapen is aanvullen van vocht echt wel nodig om je lichaam en je hersenen goed te verzorgen. Gezonde dranken bij het ontbijt zijn water, melk, karnemelk, thee zonder suiker. Op school hebben wij in de aula ook een watertappunt. Zo kan je de hele dag door je flesje bijvullen!

Heb je 's ochtends geen trek? Dan kan je leren om toch te ontbijten. Sta eens een half uurtje eerder op of neem dan in ieder geval een klein ontbijt; stukje fruit en een glas melk of yoghurt of een halve boterham of cracker met beleg of banaan met yoghurt. Zo start je dag beter dan met een lege maag en zo schud je het hele lichaam wakker met goede voedingsstoffen, vocht en energie.

Een goede schooldag begint met een goed ontbijt!