

Neem tijd voor je ontbijt!

Rustig ontbijten is lastig. In veel gezinnen is het 's ochtends een drukke boel en wordt het ontbijt overgeslagen. Toch is een goed ontbijt de beste start voor de dag.

12 uur of meer...

Tussen de maaltijd van de vorige avond en het ontbijt zit soms wel twaalf uur of meer. Zo lang met een lege maag is veel te lang; het ontbijt is nodig voor een gezonde groei. Om de dag goed te starten, zijn nieuwe energie en voedingsstoffen nodig. Na een ontbijt kunnen kinderen zich beter concentreren en worden ze minder snel slaperig in de klas. Daarom is zeker voor schoolgaande kinderen het ontbijt erg belangrijk.

Wist u dat...

- *Kinderen die niet ontbijten slechter presteren op school.*
- *Door te ontbijten de stofwisseling in gang wordt gezet.*
- *Kinderen die niet ontbijten twee keer zo veel kans op overgewicht hebben als kinderen die wèl ontbijten.*
- *Het ontbijt levert belangrijke vitamines en mineralen. Wie niet ontbijt krijgt niet de dagelijks benodigde hoeveelheid vitamines en mineralen binnen.*

Geen trek in een ontbijt?

Niet iedereen die net wakker is, heeft zin in een boterham als ontbijt. Dit is geen reden om het ontbijt dan maar helemaal over te slaan. De eetlust kan vergroot worden door:

- Vaste gewoonten en tijden rond het naar bed gaan, opstaan en ontbijten. Dit geeft kinderen duidelijkheid, waardoor ze weten wat hen te wachten staat (als kinderen 's avonds laat gaan slapen, kunnen ze 's ochtends geen ontbijt naar binnen krijgen. Op tijd gaan slapen is daarom belangrijk) ;
- Niet elke dag hetzelfde ontbijt (variatie). Zet af en toe eens ander beleg op tafel en laat de kinderen zelf kiezen;
- Als ouder zelf het goede voorbeeld te geven;
- Ideaal voor haastige ontbijters zijn: (brinta)pap, yoghurt of melk met muesli of cornflakes, een drinkontbijt of een stuk fruit;
- Een gedekte tafel (sfeer en gezelligheid doet eten);
- Met elkaar aan tafel ontbijten. Slechte ontbijters eten in gezelschap vaak veel beter!

Voor meer informatie kijk op www.Overgewichtgesproken.nl of op www.Voedingscentrum.nl