

Gezond ontbijten

Wat vind jij van ontbijten?

- Waarom ontbijt je? (moet/gezond/doe het liever niet/honger)
- Wat eet jij als ontbijt?
- Kies je dat zelf? (of bepalen je ouders?)
- Waar ontbijt je meestal? (thuis/onderweg/op school)

Een goed ontbijt schudt je lichaam wakker en zorgt dat de spijsvertering op gang komt



Een goed ontbijt is belangrijk voor goede schoolprestaties



Een goed ontbijt vermindert de drang naar snoepen later op de dag



Het ontbijt geeft je onmisbare voedingsstoffen, die je niet altijd in voldoende mate via andere maaltijden binnenkrijgt



Kies voor een gezond ontbijt

Wat is een voedzaam ontbijt?

Goed ontbijt = voedzaam ontbijt
Een goed ontbijt is een maaltijd met (volkoren)brood of een ander volkoren graanproduct (bijv. muesli zonder suiker, havermout).



Goede keuzes voor op brood zijn:



Groentespread, zelfgemaakte hummus, 20+ of 30+ kaas en hüttenkäse. Ook is notenpasta, vis of ei een goede keuze. .



Goede dranken bij het ontbijt zijn:



Halfvolle of magere melk, karnemelk of thee zonder suiker.

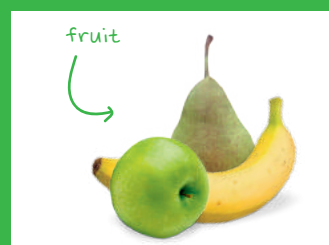


Gezond ontbijten

Kies voor een gezond ontbijt

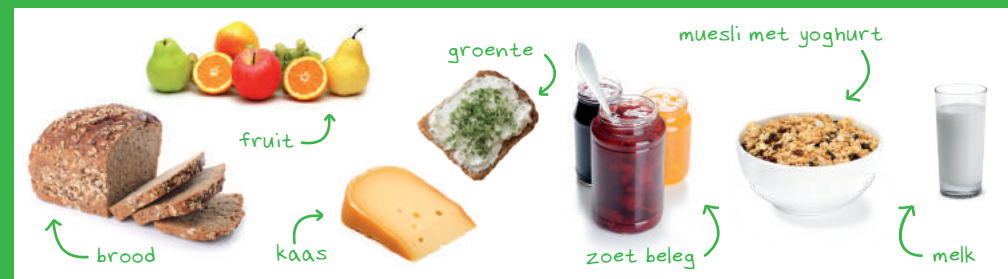
Heb je 's ochtends geen trek?

Neem dan toch een slokje of hap om iets binnen te krijgen.

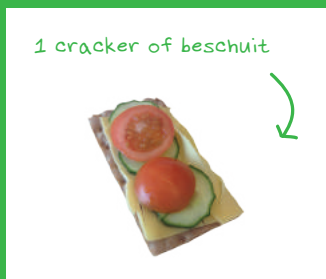


Jouw favoriete ontbijt

Wat is jouw favoriete ontbijt?



Eet later op de ochtend iets gezonds.



Afspraken maken:

Deze week ontbijt ik met?

Maandag _____

Dinsdag _____

Woensdag _____

Donderdag _____

Vrijdag _____

Zaterdag/zondag _____

Een volledig ontbijt levert 10 tot 15% van alle benodigde voedingsstoffen en energie per dag.