


# ONTBROT



NAAM: .....

KLAS: ..... DATUM: .....



A collage of healthy food items including walnuts, honey, hummus, almonds, celery, and bell peppers. The items are arranged around a central green text box. The walnuts are in a white bowl at the top left. The honey is in a white bowl with a wooden dipper in the middle left. The hummus is in a glass jar at the bottom left. The almonds are in a white bowl at the bottom right. The celery and bell peppers are in a white bowl at the bottom center. The yogurt is in a white bowl at the top right. The rice cake is at the middle right. The banana is at the top right.

Eet 's  
morgens als  
een koning,  
's middags als  
een edelman  
en 's avonds  
als een  
bedelaar

---

Een bekend gezegde, dat het belang van een goed ontbijt duidelijk maakt! Overleg met de klas wat dit gezegde betekent.

Word wakker met een  
glimlach

# 5 goeie redenen om te ontbijten

## 01

Je lichaam heeft nood aan energie.

Als alles goed gaat, heb je net ongeveer 8 uur welverdiende nachtrust gehad. Je hebt ook al minstens 8 tot 12 uur niets gegeten. Het is niet omdat je slaapt dat je lichaam geen voedingsstoffen verbruikt. Je hebt 's morgens dus zeker nood aan extra energie, onder de vorm van een gezond ontbijt. Op die manier kan je de ganse voormiddag beter presteren en actief deelnemen aan de activiteiten op school. Je brein werkt beter en je hebt een veel beter humeur. Wie kan daar iets op tegen hebben?





## 02

### Minder kans op tekorten

Het ontbijt is een goed moment om voedingsproducten te eten die we de rest van de dag niet gauw meer eten: een glaasje melk, een potje yoghurt, een gekookt eitje, een volkoren boterhammetje, .... Het ontbijt is een prima maaltijd om ons lichaam van calcium en vezels te voorzien. Hierdoor hebben we meer energie, zijn we beter gezind, voorkomen we darmproblemen, enz...



## 03

### Minder zin in ongezond snoepen

Wie 's morgens een stevig ontbijt eet, heeft in de voormiddag minder nood en minder zin in ongezonde snacks.

## 04

### Je eet minder bij de andere maaltijden

Een goed gevulde maag in de voormiddag zorgt er voor dat je 's middags ook minder honger hebt en dat je ook dan voor gezondere opties zal kiezen



## 05

### Je lichaam houdt van regelmaat

Tijdens de schoolweek hebben we dikwijls geen tijd om te ontbijten. Toch hebben we net dan nood aan een rustige ochtend en regelmaat. Vijf minuutjes rustig ontbijten zorgt voor minder stress. Een ander gezegd zegt: "Goed begonnen, is half gewonnen." Wie de dag dus goed begint, zal een veel betere dag hebben.



# Denk aan de voedingsdriehoek: Ga voor groen

---

## Trage koolhydraten

Een paar sneetjes volkoren brood, ongezoete ontbijtgranen of havermout. Deze zorgen voor de nodige energie, voor een flinke portie vezels en voor broodnodige vitaminen

## Eiwitten

We bedoelen niet het witte deel van een ei, hoewel dat natuurlijk ook kan. Eiwitten vind je in allerlei melkproducten: yoghurt, melk, een sneetje kaas of platte kaas, ... Sommige melkproducten of plantaardige alternatieven zijn verrijkt met Calcium. Dat is goed voor je botten.

## Gezonde vetten

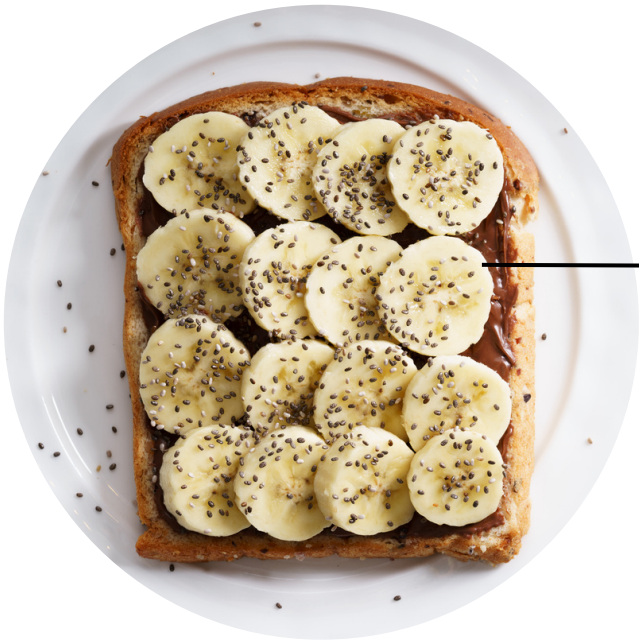
Een mespuntje boter of plantaardig vet (noten, notenpasta, avocado, ...) is nodig voor een goede werking van onze hersenen.

## Vitaminen en mineralen

Een stuk fruit, of waarom niet groenten bij het ontbijt zorgen voor de nodige vitaminen en mineralen. Bovendien bevatten ze vaak trage suikers, waardoor we suikerpieken in de voormiddag voorkomen.



Welke eet jij meestal?



Goeie  
keuze!

Ook  
zeer  
aan te  
raden



Niet zo  
goed.



Goed voor ene  
keer





# Meest gebruikte excuses om niet (gezond) te ontbijten

1



## GEEN TIJD

's Morgens moet alles vlug gaan, dan heb ik geen tijd om te ontbijten!

Oplossing: zet je ontbijt 's avonds al klaar en zet je wekker 10 minuutjes vroeger.

Oplossing: zorg voor een gezond ontbijt 'on the go'

2



## IK LUST ENKEL CHOCO OF CONFITUUR

Ja, die zijn zeker lekker, maar niet voor elke dag. Wist je dat confituur gemaakt is van fruit? En choco van chocolade? Ga voor de pure, natuurlijke versie en kies een stukje (zwarte) chocolade of een flinke portie fruit.

3



## TROOST VOOR EEN ZWARE DAG

Koffiekoeken voor de zondag? Ik kan elke dag wel een traktatie gebruiken om de dag door te komen! Koffiekoeken bevatten veel lege calorieën. Dat wil zeggen dat ze geen voedingsstoffen bevatten. Probeer eens havermout in de ochtend, misschien vind je die ook wel lekker en hij is zoveel gezonder! Vermijd zeker ook de gesuikerde ontbijtgranen.

4



## BAH! IK HEB GEEN HONGER!

Drink bij het opstaan een groot glas plat water, zo zorg je er voor dat je lichaam gehydrateerd wordt. En ga daarna voor je ochtendwasje. Na een verkwikkende douche zal je maag al hopen op een lekker ontbijtje. Lukt het nog niet? Zorg voor een gezond tussendoortje

**DO!**

Probeer de komende week elke dag te ontbijten. Hou dit bij op een blaadje papier