

# ONTBIJT



NAAM: .....

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

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 in je groepje 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 ongeveer 8 uur  
geslapen. Dat is goed voor je lichaam.

Tijdens de nacht eet je niets,  
maar je lichaam gebruikt toch energie.  
Ook als je slaapt.

's Morgens is je lichaam dus leeg. Je hebt  
nieuwe energie nodig. Die energie krijg je  
van een ontbijt.

Met een goed ontbijt:

- kan je beter opletten
- werk je actiever in de klas
- denkt je brein sneller
- voel je je beter gezind

Ontbijten helpt je om de voormiddag  
goed door te komen.  
Dat is goed voor school.  
En goed voor jezelf.



# 02



## Minder kans op tekorten

Het ontbijt is een goed moment om gezonde producten te eten. Dingen die we later op de dag vaak minder eten.

Bijvoorbeeld:

- een glas melk
- een potje yoghurt
- een gekookt ei
- een volkoren boterham

Met een goed ontbijt:

- heb je meer energie
- voel je je beter
- heb je minder kans op buik- en darmproblemen

Ontbijten helpt je lichaam goed te starten. Elke dag opnieuw.



# 03

## Minder zin in ongezond snoepen

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



# 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

## 1. 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 vitamines

## 2. 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, ... Dat is goed voor je botten.

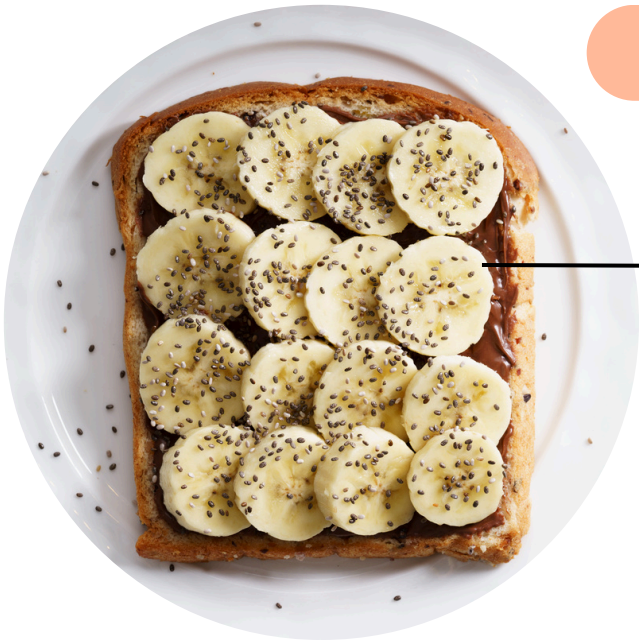
## 3. Gezonde vetten

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

## 4. Vitamines en mineralen

Een stuk fruit, of waarom niet groenten bij het ontbijt zorgen voor de nodige vitamines 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



# Welk ontbijt wordt er vaak gegeten, maar is niet gezond?

1



## WITTE BOTERHAM MET CHOCO

Teveel suikers en vetten en geen vezels.  
Vervang door Volkorenbrood met banaan

2



## ONTBIJTKOEKEN

Lege calorieën.  
Vervang door Volkoren toast met  
Avocado en tomaatjes

3



## ONTBIJTGRANEN EN CORNFLAKES

Heel veel suikers en geen voedingswaarde  
Vervang door havermoutpap met fruit

4



## RESTJES VAN FASTFOOD VAN DE DAG ERVOOR

Niet echt een ontbijt!!!  
Vervang door een stukje vers fruit

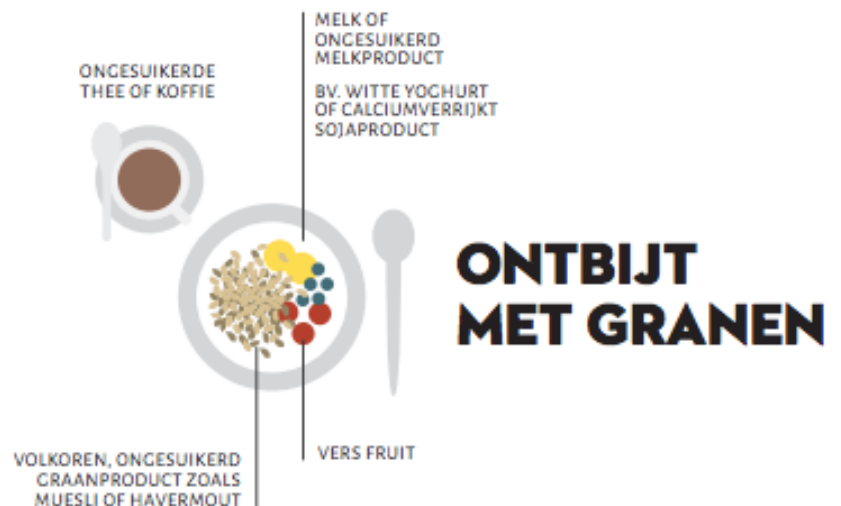
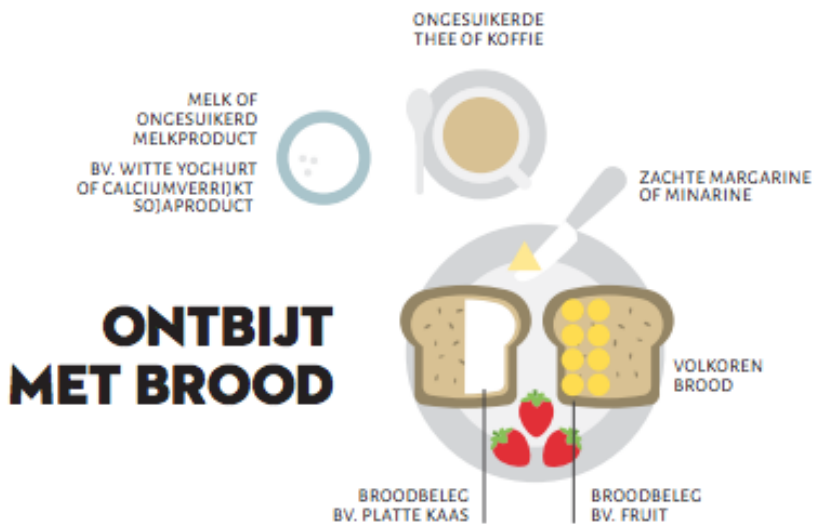
5



## ENERGIEDRANK

Zeker geen ontbijt!!!  
Vervang door een groot glas water

# Een gezond ontbijt ziet er zo uit:



Bron: <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Gezond-Leven-infograph-gezonde-maaltijd.pdf>

# De ingrediënten van een gezond ontbijt



De voedingsdriehoek kan je helpen om een gezond ontbijt samen te stellen.

1. Een drank: een glas water, een glas melk of karnemelk, een kop koffie of thee **zonder suiker**.
2. Brood: bruin of volkorenbrood of havermout of ongesuikerde muesli of granola
3. Een **stuk vers fruit** liefst geen fruitsap
4. En waarom geen groenten bij het ontbijt? Bijvoorbeeld schijfjes komkommer en radijsjes of in de vorm van een peulvruchten- of groentespread.
5. Een melkproduct, zonder toegevoegde suikers. Bijvoorbeeld een glas melk, een potje yoghurt natuur of plattekaas of een sneetje kaas.
6. Smeer een mespuntje vetstof per sneede brood. Of eet wat nootjes of Avocado of zalm.



# Hoe kan je kiezen?

**STAP 1**  
KIJK IN DE VOEDINGS-  
DRIEHOEK  
WAAR STAAT MIJN PRODUCT?

**STAP 2**  
VERGELIJK  
DEZELFDE SOORT PRODUCTEN  
MET DE NUTRI-SCORE

NUTRI-SCORE  
**A B C D E**

**STAP 3**  
SMAKELIJK!  
LEKKER ÉN GEZOND  
GENIETEN

NUTRI-SCORE  
**A B C D E**

**GEbruik DE NUTRI-SCORE  
OM PRODUCTEN UIT EENZELFDE  
CATEGORIE TE VERGELIJKEN EN  
VOORAL VOOR HET VERGELIJKEN VAN:**

BEWERKTE PRODUCTEN MET  
TOEVOEGING VAN SUIKER, ZOUT, VET  
BV. SNACKS, KOEKJES, DRANKEN,  
ONTBIJTGRANEN, BROODBELEG ...;

SAMENGESTELDE PRODUCTEN  
ZOALS KANT-EN-KLARE MAALTIJDEN

# Nutriscore?

EIWIT  
VEZELS  
FRUIT  
GROENTEN  
NOTEN

CALORIE/ENERGIE  
SUIKERS  
VERZADIGD VET  
NATRIUM

NUTRI-SCORE

**A B C D E**

GUNSTIGE VOEDINGSWAARDE (TE VERKIEZEN)      ONGUNSTIGE VOEDINGSWAARDE (TE VERMIJDEN)

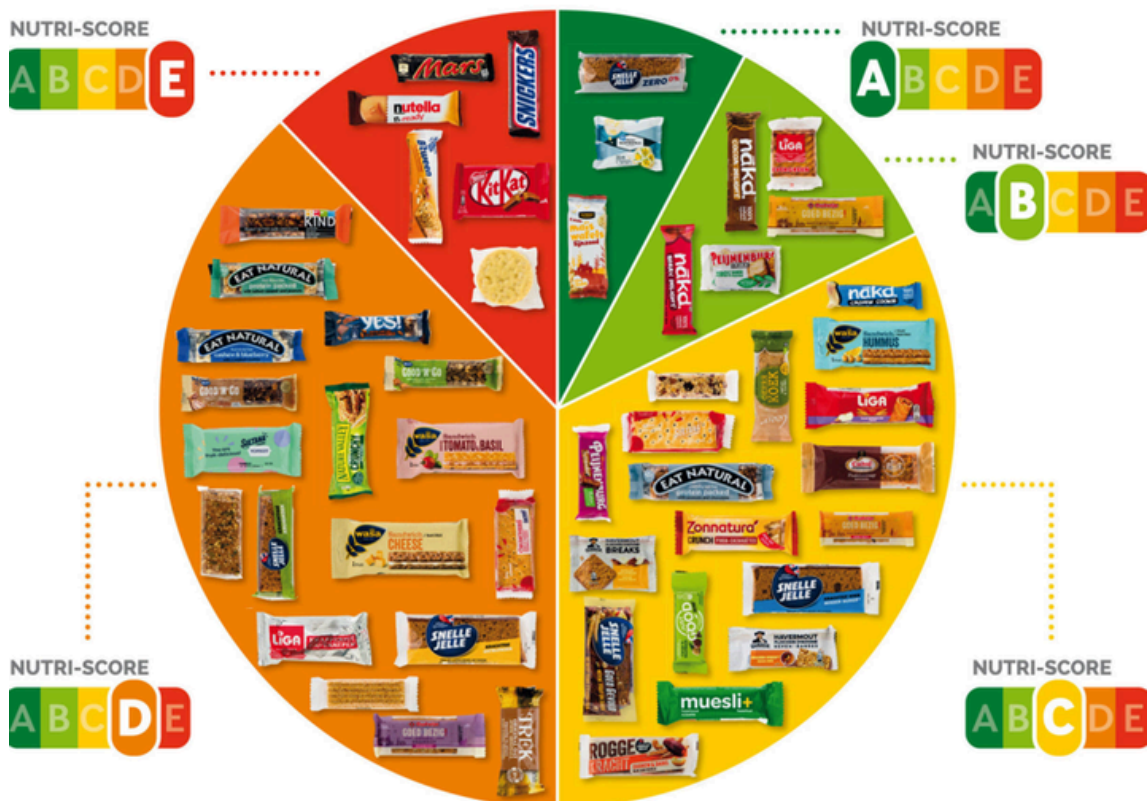
## Nutri-Score

Voedingskeuze in 5 klassen

Stel je voor: Je staat in de supermarkt en wil graag gezonde ontbijtgranen of cornflakes kiezen. Welke kies jij?



Vergelijk nutriscores binnen het zelfde soort producten. Voorbeeld snoeprepen met snoeprepen



# Meest gebruikte excuses om niet (gezond) te ontbijten

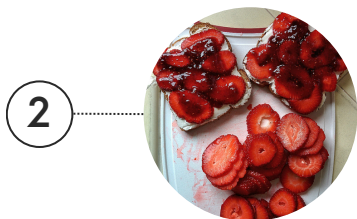


## GEEN TIJD

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

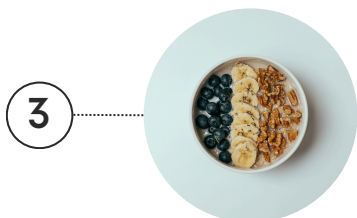
Oplossing: zet je ontbijt 's avonds al klaar en zet je wekker 10 minuutjes vroeger.

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



## 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.



## TROOST VOOR EEN ZWARE DAG

Koffiekoeken alleen op 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.



## 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 voor tijdens de speeltijd

**DO!**

Probeer de komende week elke dag te ontbijten.

# Aan de slag - Recepten bij dit thema



1. VROLIJKE & FRUITIGE HAVERMOUTPAP

2. HIPPE SMOOTHIEBOWL  
MET  
NOTEN EN FRUIT

---



3. HAVERMOUT PANNENKOEKJES MET  
GEKARAMELISSEERDE APPELTJES

4. ZELFGEMAAKTE GRANOLA



5. ONTBIJTMUFFINS MET GROENTEN

6. OMELET MET  
TOMAATJES & CHAMPIGNONS



# Recepten bij dit thema

7. SHAKSHUKA

---



8. VOLKOREN TOAST MET AVOCADO

---

9. VERLOREN BROOD

---



10. CHIA PUDDING

---

11. BAGEL MET GEROOKTE ZALM

---



12. BANANENBROOD

---