#1Tijd voor ontbijt

#2Een 'appelflauwte' in de voormiddag?

Bij het ontwaken is het zo'n 10 tot 12 uur geleden dat men nog iets heeft gegeten. Hoog tijd dus om nieuwe krachten op te doen voor de dagtaak begint! Zowel volwassenen als kinderen hebben nieuwe energie-aanbreng nodig om een ochtend vol activiteiten aan te kunnen. Met een stevig ontbijt vermijdt men een 'appelflauwte' in de voormiddag.

Een goed ontbijt zorgt voor ongeveer een kwart van de dagelijkse energie-aanvoer. Vooral een broodmaaltijd als ontbijt zorgt ervoor dat men essentiële voedingsstoffen opneemt die andere maaltijden dikwijls in mindere mate kunnen leveren. Wie dit om één of andere reden 'overslaat' of slechts een beperkt ontbijt neemt, kan veel goedmaken met een doordacht tussendoortje. Toch gaat niets boven een gezond en lekker ontbijt. Het bevordert een evenwichtige voeding en een goede energieverdeling over heel de dag.

#2Ontbijten met de voedingsdriehoek

Eén maaltijd of de voeding gedurende één dag volstaan niet om te bepalen of men al dan niet gezond en evenwichtig eet. De voedingsdriehoek kan helpen om een evenwichtige voeding samen te stellen. Bekijk dit best over een hele week. Een dagelijkse 'portie' lichaamsbeweging maakt naast een evenwichtige voeding een onmisbaar deel uit van een gezonde leefstijl.

Een heel belangrijk onderdeel van een gezonde voeding is water. Het lichaam heeft dagelijks minstens 1,5 liter vocht nodig. 's Morgens kan u de dag beginnen met water, thee of koffie.  
Water is de beste en zuiverste dorstlesser. Een kopje koffie kan helpen om wakker te worden maar drink die met mate. Koffie zorgt er immers voor dat het lichaam water verliest. Drink koffie bij voorkeur zonder suiker en eventueel met een scheutje halfvolle melk. Thee bestaat in vele smaken.

Graanproducten zorgen voor de broodnodige energie. Volkorenproducten leveren bovendien voedingsvezels, vitaminen en mineralen.

1 boterham kan vervangen worden door 1 broodje, 2 beschuiten, 1 kommetje granen zoals tarwe, rogge of haver.

Ontbijtgranen, zoals muesli en cornflakes, bestaan in alle smaken en vormen maar ze zijn niet allemaal zo gezond als ze lijken. Krokante mueslisoorten of cruesli's bevatten vaak meer vetten en suiker dan gewone cornflakes. De vetten zijn immers nodig om de muesli aan elkaar te lijmen tot knapperige brokjes. Kijk op de verpakking van cornflakes de hoeveelheid suiker, zout, vet en vezels na. Suiker en zout worden toegevoegd. De broodnodige vezels ontbreken soms. Geef de voorkeur aan klassieke volkoren en ongesuikerde ontbijtgranen. Wie iets zoeter wil, kan gedroogd fruit, stukjes banaan, geraspte appel of stukjes kiwi toevoegen. Zorg ook hier voor afwisseling.

Daarnaast zijn fruit en groenten belangrijk. Een gezond ontbijt bevat dus zeker een glas fruitsap of een stuk fruit. Hierin zitten vooral vitaminen en voedingsvezels. Er is een grote keuze aan vers fruit. Probeer dan ook voldoende te variëren. Fruitsap mag ook wel eens ter afwisseling. Ongezoete vruchtensappen zijn een gezond alternatief.

Vruchtenlimonades en concentraten zijn te vermijden omdat ze meer suikers bevatten en minder vitaminen en vezels.

Ook een melkproduct maakt deel uit van een gezond ontbijt. Het levert niet alleen bouwstoffen om het lichaam op te bouwen en te herstellen, maar ook het onmisbare calcium, nodig voor stevige beenderen. Kies best halfvolle soorten.

Vervang een glas melk eventueel door karnemelk, chocolademelk, een potje yoghurt of verse kaas. Puur cacaopoeder bevat minder suikers dan de instantpoeders en de kant-en-klare chocomelk. Kant-en-klare fruityoghurt kan veel suiker bevatten.

Kaas en af en toe vleeswaren of een ei kunnen ook bij een gezond ontbijt horen. De voorkeur gaat uit naar magere soorten. Deze leveren meer bouwstoffen dan de vette.

Gebruik smeervetten zoals (halfvolle) boter, margarine of minarine, niet of met mate. Een mespuntje (5 g) per snede volstaat.

Zoet beleg zoals choco, confituur en honing leveren direct bruikbare energie, maar ook meer calorieën. Een evenwichtige voeding heeft dit niet nodig. Als u deze producten uit de restgroep lekker vindt, gebruik ze dan met mate en liefst samen met andere voedingsmiddelen. Bij voorkeur belegt u de helft van het aantal sneden met een hartig beleg zoals smeerkaas, lightkaas, kippenfilet, kalkoenham, magere rosbief, ... Bij de andere helft boterhammen kan u gebruik maken van een zoet beleg zoals groenten en fruit, een zoet (en vetarm) beleg zoals confituur, stroop, honing, peperkoek of een beleg dat zoet is en rijk aan vetten zoals chocolade of speculaas. Bij deze laatste soorten gebruikt u beter geen smeervet meer.

Zorg als volwassene naast een evenwichtige voeding dagelijks best voor minstens 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging, door bv. stevig door te stappen, te fietsen, te zwemmen, de trap te nemen, ... Kinderen en jongeren kunnen best minstens één uur per dag matig intensief bewegen. Na een stevig ontbijtkan u bv. starten met bewegen door te voet of met de fiets naar school of naar het werk te gaan.

#2Gezellig ontbijten ...

De rust van het ontbijt vormt een goed tegengewicht voor de stress overdag. Ontbijten is een gezonde gewoonte die kinderen zo vroeg mogelijk moeten aanleren.

Ontbijten bevordert een evenwichtige voeding en zorgt voor een optimale energieverdeling over heel de dag.

Eet 's avonds niet te uitgebreid vóór het slapengaan. De eetlust bij het ontbijt wordt hierdoor beperkt.

Wie 's morgens gehaast is, kan 's avonds de tafel al dekken... of zet de wekker een kwartiertje vroeger.

Wie na het opstaan niet meteen zin heeft om te eten, kan eerst een glaasje water drinken. Het zal de eetlust bevorderen.

Wie geen honger heeft, zal misschien verleid worden door een gevarieerde ontbijttafel.

Kies voedingsmiddelen die u lekker vindt.

Ook voor lijners is er goed nieuws: een gezond ontbijt vermindert de drang om te snoepen.

#2... en een doordacht tien-uurtje

Wie bij het ontbijt voldoende eet, heeft eigenlijk geen tussendoortje nodig. Maar als het ontbijt onvolledig is, kan een tussendoortje de maaltijd aanvullen. Gezonde tussendoortjes zijn fruit, melkproducten of granen.

Kant-en-klare tussendoortjes: verse kaas of yoghurt met fruit, drinkyoghurt (opgelet voor de suiker!), ontbijtgranen in kleine porties, vezel-, rijst- of granenkoeken.

Maar er bestaan ook goedkopere alternatieven: vers fruit zoals een banaan of fruit in stukjes gesneden, gedroogde vruchten of noten, verse kaas met fruit, yoghurt aangelengd met wat melk of fruitsap, pudding, een belegde boterham.

Tussendoortjes gebruikt u best niet te gretig. Ze vormen een aanvulling op de hoofdmaaltijd en mogen de eetlust voor een volgende hoofdmaaltijd niet bederven.

Kies natuurlijk voor een herbruikbare verpakking: een brooddoos, een doos of beker met schroefdop, een thermoskruikje, ...

#2Ontbijt-ideeën

Dag 1: een kommetje muesli of cornflakes + stukjes banaan (of ander fruit) + melk of yoghurt.

Dag 2: twee tot vier sneetjes bruin brood met kaas of hesp + een kop (choco)melk, of koffie met melk + een appel. Neem voldoende afwisseling als beleg. Twee sneetjes kaas per dag is voldoende.

Dag 3: twee tot vier sneetjes bruin brood met een roereitje + een kop koffie of thee + een potje yoghurt met stukjes ananas op eigen sap.

Dag 4: twee tot vier sneetjes bruin brood + (licht gezoete) verse kaas + schijfjes aardbei of banaan + een kop thee.

Dag 5: een opgewarmde appel in de microgolfoven met bruin brood + een glas (karne)melk.

Dag 6: wentelteefjes (verloren/gewonnen) + een glas melk + een glas vers fruitsap.

Dag 7: twee tot vier sneetjes bruin brood + een sneetje jonge kaas + schijfjes tomaat, radijs of komkommer + een kop koffie of thee + een glas (licht gezoete) yoghurt aangelengd met halfvolle melk.