



Ontbijt wijzer

Breng rust in de ochtend

Zet de wekker een kwartiertje eerder als het je steeds niet lukt om te ontbijten. Ontbijten brengt je spijsvertering op gang en zo kun je je beter concentreren. Bovendien ga je dan minder snel snoepen of snacken later in de ochtend. Je kind heeft dit begin van de dag ook nodig om vol energie naar school te gaan. Ook kan het zich beter concentreren in de les.

Maak het gemakkelijk

Zet 's avonds zoveel mogelijk ontbijtspullen klaar. Smeer alvast brood voor het werk of op school en leg het in de koelkast. Zorg ervoor dat de werk- of schooltassen ingepakt klaar staan. Dat scheelt je tijd in de ochtend.

Eet samen

Als je met je kinderen ontbijt, begin je de dag ontspannen. Bovendien: je kind ziet dat jij deze eerste maaltijd van de dag serieus neemt!

Vezelboost

Het ontbijt is een goed moment om veel vezels binnen te krijgen. Boterhammen, muesli, fruit: allemaal vezelrijke producten waarmee je jezelf en je gezin een goede start geeft.

Ontbijten kun je leren

Is je kind het niet gewend om te ontbijten en heeft het 's morgens nog geen trek? Bouw het dan rustig op. Begin bijvoorbeeld met een glaasje melk of yoghurt, een stukje fruit of een beschuitje of een plakje ontbijtkoek. Ook kan het helpen om brood te roosteren. De geur wekt de eetlust op.

Zo kan het ontbijt van je kind eruit zien:

- 2 sneetjes brood
- dun besmeerd met halvarine
- dun belegd met kaas, vleeswaren of zoet beleg vruchtenhagel en 1 besmeerd met appelstroop
- beker halfvolle melk

Om gezonde keuzes te maken volgt hier een overzicht van variatiemogelijkheden. Zo zorg je voor een gevarieerd en gezond ontbijt voor jezelf en je gezin (bron: www.voedingscentrum.nl)



Ontbijtproducten

voorkeur

Brood

bruin brood
bruin knäckebröd
bruin Marokkaans/Turks brood
bruin stokbrood
cracottes
roggebrood
volkoren beschuit
volkorenbrood
ontbijtkoek naturel

Ontbijtgranen

All bran
Brinta
Drinkontbijt light
Fruitiontbijt light

Vet op brood

Dieethalvarine (light)

Vleeswaren op brood

ham (alle soorten)
casselerrib
filet americain
fricandeau
kalkoen/kipfilet
kalkoen ham
kalkoen/kiprollade
rookvlees
rosbief
runderrollade

Kaas

cottage cheese/hüttenkäse
feta
feta light
kaas 20+/30+
magere kwark
smeerkaas 20+
Zwitserse strooikaas

middenweg

beschuit
krentenbrood
mueslibrood
wit brood
wit Marokkaans/Turks brood
wit stokbrood
ontbijtkoek met vulling

cornflakes
drinkontbijt
fruitontbijt
muesli

dieetmargarine
halfvolle roomboter
olie

cornedbeef
gekookte lever
light pâté
magere leverkaas
magere leverpastei
magere knakworst
pekelvlees

camembert 45+
kaas 40+
magere geitenkaas
Parmezaanse kaas
Philadelphia light

uitzondering

creamcrackers
croissant
krentenbrood + spijs
krokante muesli
luxe broodjes
pitabroodjes
puddingbroodje
suikerbrood

krokante muesli
rice crispies

margarine
roomboter

alle soorten spek
alle soorten worst
bacon
gebraden gehakt
leverkaas/berliner
leverpastei
palingworst
pâté
salami/cervelaat
sucuk

bluefort
cheddar
geitenkaas
kaas 48+
mozzarella
(room)brie
roomkaas
Smeerkaas 48+

Ontbijtproducten

voorkeur

Overig beleg

(halva)jam
appelstroop
gekookt ei
sandwich spread
honing
plakjes vers fruit
vruchtenhagel
gestampte muisjes

Melkproducten

halfvolle melk
karnemelk
magere biogarde
magere bulgaarse yoghurt
magere chocomelk
magere drinkyoghurt
magere koffiemelk
magere kwark
magere melk
magere (vanille)yoghurt
sojamelk naturel en light
Optimel 0% vet/suiker

Fruit en groenten

alle soorten vers fruit
vruchten uit blik/pot
(op water of eigen sap)
rauwkost (zoals komkommer,
tomaat, paprika, wortel, sla)

middenweg

gebakken ei
notenpasta's
pindakaas

halfvolle biogarde
halfvolle chocolademelk
halfvolle koffiemelk
halfvolle kwark
halfvolle (vanille)yoghurt
magere vruchtenkwark
magere vruchtenyoghurt
volle koffiemelk
sojamelk met smaak

vruchten uit blik/pot (siroop)
vruchtensap
olijven

uitzondering

chocoladehagel
chocoladehazelnootpasta
chocoladepasta
chocoladevlokken
kokosbrood

boerenlandyoghurt
Bulgaarse yoghurt
Griekse yoghurt
koffiecreamer(melkpoeder)
koffieroom
roomkwark
umer
vanille kwark
volle biogarde
volle (choco)melk
danoontjes

gedroogd fruit