

Gezond genieten

Samen ontbijten: het beste begin van de dag

Veel volwassenen slaan het ontbijt over. Tegenwoordig is het ook geen uitzondering dat een kind zonder ontbijt naar school gaat. Dat is jammer, want een goed ontbijt is erg belangrijk. Tussen de maaltijd van de vorige avond en het ontbijt zit soms wel twaalf uur of meer. Om de dag goed te starten, zijn nieuwe energie en voedingsstoffen nodig. Ook de hersenen hebben nieuwe energie nodig. Wie niet ontbijt, kan concentratieproblemen krijgen. Daarom is zeker voor schoolgaande kinderen het ontbijt erg belangrijk.

'Lekkere trek'

Ontbijten heeft ook andere voordelen. Het stimuleert de werking van de darmen en de stoelgang na een nacht van rust. Verder levert het ontbijt veel belangrijke vitamines en mineralen. Wie niet ontbijt, loopt een achterstand op in benodigde voedingsstoffen en haalt deze in de praktijk gedurende de rest van de dag niet meer in.

Een kind dat niet ontbijt, krijgt al snel zin in snacks of snoep. Daarom is ontbijten ook goed om de kans op dik worden te verkleinen.

Brood en beleg

Een goed ontbijt bevat voldoende vezels, vitamines en mineralen, bijvoorbeeld in de vorm van brood of muesli met yoghurt. Besmeer brood met halvarine: halvarine is minder vet dan boter en margarine, maar er zit wel vitamine A en D in. Dit zijn belangrijke vitamines die niet veel in andere producten voorkomen.

Voor het beleg zijn er veel mogelijkheden, zowel hartig als zoet. Kies bij voorkeur voor de caloriearmere varianten zoals 20+ en 30+ kaas, kipfilet, appelstroop, jam, vruchtenhagel of gestampte muisjes. Pindakaas, chocoladepasta, chocoladehagel, chocoladevlokken, volvette kaas en worst bevatten veel calorieën.

Alternatieven

Heeft uw kind 's morgens geen trek in een groot ontbijt of krijgt het geen hap door de keel? Probeer dan eens een alternatief ontbijt, zoals een bord pap of muesli met halfvolle melk of yoghurt. Mocht dit ook niet lukken, dan is wellicht een drinkontbijt een optie.

Is het probleem dat uw kind 's morgens geen rust heeft om te eten? Misschien is het een oplossing om wat eerder op te staan en samen te ontbijten. Neem hiervoor de tijd, ga aan tafel zitten en zet de televisie uit. Door zelf te ontbijten, geeft u het goede voorbeeld en dit doet meestal volgen!

Het Voedingscentrum. Voor meer informatie www.voedingscentrum.nl.