



Broodmaaltijden

ONTBIJT EN TWEDE BROODMAALTIJD

Aanbevelingen en praktische tips

Het belang van het ontbijt

Laat opstaan, geen zin om te eten, denken dat je vermagert door een maaltijd over te slaan, de tijd niet nemen om te eten, enzovoort. Het zijn slechte redenen om een goed samengesteld ontbijt achterwege te laten.

Bij het ontwaken zijn er acht tot twaalf uren verstreken na de laatste maaltijd. Het ontbijt vult de energievoorraad weer aan. Het ontbijt moet ons 25 % van de benodigde dagenergie leveren. Een flink ontbijt is noodzakelijk om je gedurende de voormiddag een maximaal prestatievermogen te garanderen, zowel op intellectueel als op lichamelijk vlak. Door het weglaten van het ontbijt ontstaat er dikwijls een appelflauwte in de voormiddag en is dit vaak de aanzet tot het kiezen van energierijke (vet- en/of suikerrijke) tussendoortjes.

Uit studies blijkt dat adolescenten die geen ontbijt nemen meer last hebben van concentratiestoornissen tijdens de lessen en minder goed presteren op school.

Jongeren die een goed/volwaardig ontbijt nemen hebben een betere globale voedingsstoffeninname dan jongeren die niet of minderwaardig ontbijten. Jongeren met goede ontbijtgewoonten nemen meer micronutriënten zoals ijzer en calcium in en eten meer van een belangrijk aantal voedingsmiddelengroepen (groente, fruit, zuivel, graanproducten) dan jongeren met slechte ontbijtgewoonten. Een hypothese hierbij is dat jongeren die geen ontbijt nemen meer energie halen uit tussendoortjes die vanuit nutritioneel oogpunt veel minder interessant zijn.

Het ontbijt sla je best nooit over. Een 'gezond' ontbijt is rijk aan meervoudige koolhydraten en arm aan vet. Een ontbijt kan bestaan uit graanproducten (bij voorkeur volkoren granen), melk of alternatieven zoals yoghurt, vers fruit of fruitsap.

De verschillende voedingsgroepen in een ontbijt:

- *Volkoren graanproducten* (brood, ontbijtgranen → kies voor de ongesuikerde volkoren vormen) zijn een bron van meervoudige koolhydraten, plantaardige eiwitten, ijzer, voedingsvezels en vitaminen B (vnl. foliumzuur).
- Besmeer het brood matig met een zachte *margarine of minarine*.
- *Melk en melkproducten* zoals yoghurt of calciumverrijkte sojaproducten zijn een goede bron van eiwitten, vitaminen en mineralen (meer specifiek calcium). Dit is belangrijk in functie van de botgroei en het in stand houden van het skelet.
- *Fruit*: kies bij voorkeur vers fruit of fruitsap.

DE THEORIE ACHTER EEN ONTBIJT EN EEN 2E BROODMAALTIJD	
ONTBIJT	2e BROODMAALTIJD
25 % van de totale benodigde dagenergie	30% van de totale dagbehoefte aan energie
	maximum 30 energie% vet
	15 energie% eiwitten
	55 energie% koolhydraten
	enkelvoudige koolhydraten met mate
	voldoende voedingsvezels, vitaminen
	mineralen en water

TIP

Tips voor de 'moeilijke ontbijter'

- Een snel en gemakkelijk ontbijt kan bestaan uit ontbijtgranen, melk of sojadrink en fruit.
- Een alternatief voor snelle ontbijters: een milkshake van fruit, melk en (soja)drink, vul in de voormiddag aan met bijvoorbeeld een boterham met beleg, een stuk fruit of een yoghurtdrinkje.
- 's Morgens geen tijd? Maak de avond voordien een ontbijtpakket en neem dit mee naar school of werk.

HET ONTBIJT IN DE PRAKTIJK: SUGGESTIES	
Voedingsmiddel	Variatiemogelijkheden
brood en/of ontbijtgranen (voorkeur: volle granen) 2 à 4 sneden	<p><i>Voorkeur:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> → tarwe-, volkoren-, rogge-, maïsbrood, ... → volkoren beschuit, cracker, ... → ongesuikerde (volkoren) ontbijtgranen → muesli, havermout <p><i>Gebruik met mate</i> (in hoeveelheid en frequentie):</p> <ul style="list-style-type: none"> → matig het gebruik en de frequentie van croissants, → koffiekoeken, gesuikerde ontbijtgranen
smeerstof matig smeren = 5 g smeervet/snede brood	<ul style="list-style-type: none"> → margarine rijk aan onverzadigde vetzuren → minarine
broodbeleg voorkeur: de helft van het aantal sneden beleggen met een hartig beleg en de andere helft met een zoet beleg	<p><i>Hartig beleg:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> → zuivel: smeerkaas, vaste kaas, witte kaas, cottage cheese, ... ! kies voor magere kaas = light kaas = 20+ of 30+ kaas → vleeswaren: kippefilet, kalkoenham, rookvlees, gekookte ham, rosbief, ... ! kies voor magere of halfvette vleeswaren → andere: zacht of hard gekookt ei, roerei, vegetarische paté <p><i>Zoet beleg:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> → fruit: aardbeien, banaan, peer, appelmoes, abrikozenmoes, → perzik, ananas, ... → groente: tomaat, sla, radijs, (zelfbereide) groenteslaatjes, ... → zoet maar vetarm: confituur, stroop, honing, peperkoek → zoet en rijk aan vetten: choco, chocolade, chocolade-hagelslag, speculaas (TIP: gebruik geen smeervet bij deze producten)

Voedingsmiddel	Variatiemogelijkheden
zuivelproducten	→ magere of halfvolle melk
kinderen onder 4 jaar:	→ calciumverrijkte sojadrink
volle melk	→ yoghurt (ongesuikerd)
iedereen boven 4 jaar:	→ karnemelk (ongesuikerd)
halfvolle producten	
fruit	Bij voorkeur vers fruit
drank	water, koffie, thee, fruitsap (zonder toevoeging van suiker), melk (halfvolle)

MEER INFORMATIE

BGJG (2001) *Een ontbijt da's altijd goeiemorgen*. Brochure bij de ontbijtactie, 15 p.

www.gezondontbijt.be

CM Mechelen (s.d.) *Maak tijd voor een gezond ontbijt!* Lespakket voor de basisschool, 49 p.

VLAM (1999) *Maak dagelijks wat extra tijd voor een kleurig ontbijt!* Vouwfolder.

Doelgroep lager onderwijs. www.vlam.be

VIG (1998) *Gezondheid, je kunt er zelf iets aan doen: voeding* Een educatieve map met uitgewerkte ideeën voor lesactiviteiten, handige werkbladen voor leerlingen, leuke illustraties en spelletjes voor kleuter- en lager onderwijs. www.vig.be

VIG (2001) *(W)eet je alles?* Een educatieve cd-rom met activiteiten en info rond gezonde voeding voor 12-18 jarigen. www.vig.be

