



IJsselland

Wist u dat...

Een gemiddelde Nederlander 60 kilo brood per jaar eet

GGD IJsselland: samen werken aan gezondheid

De Gemeenschappelijke Gezondheidsdienst (GGD) bewaakt, beschermt, bevordert de gezondheid van 430.000 inwoners in twaalf gemeenten in de regio IJsselland.

De GGD IJsselland is het centrale punt waar bewoners, gemeenten en samenwerkingspartners terecht kunnen met al hun vragen en vraagstukken op het gebied van de openbare gezondheidszorg.

Voor meer informatie kunt u kijken op: www.brood.net of www.voedingscentrum.nl waar u ook gratis brochures en het magazine "Smak" kunt bestellen.



Colofon

Uitgever: GGD IJsselland

Vormgeving/opmaak: De Code, 's-Hertogenbosch

GGD IJsselland

Zeven Alleetjes 1, 8011 CV Zwolle

Postbus 1453, 8001 BL Zwolle

T (038) 428 15 00

F (038) 428 15 09

E info@ggdijsselland.nl

I www.ggdijsselland.nl



IJsselland



Ontbijten



Waarom ontbijten?

Het ontbijt levert 10 tot 15% van de voedingsstoffen en energie die dagelijks nodig zijn. Na de nachtrust hebben kinderen vaak 12 tot 14 uur lang niets gegeten. Het eten van de vorige avond is verteerd en de energie is verbruikt. Nieuwe energie is nodig om weer een dag actief te kunnen zijn.

Kinderen die ontbijten:

- kunnen zich beter concentreren op school.
- hebben minder last van een ochtendhumeur.
- profiteren van de goede voedingsstoffen die in het ontbijt zitten. Vaak lukt het niet om die in de loop van de dag in te halen.
- hebben minder snel trek in ongezonde tussendoortjes (koek, snacks).
- eten vaak niet meer dan nodig is.

Bovendien is het ontbijt is ook erg belangrijk om een gezond gewicht te krijgen en te behouden. Een goed ontbijt zorgt ervoor dat uw kind overdag minder trek heeft in (ongezonde) tussendoortjes.

Als uw kind geen trek heeft

Lukt het uw kind niet om 's ochtends een boterham weg te krijgen, dan zijn er voldoende andere gezonde alternatieven om de dag mee te beginnen zoals:

- een stuk fruit.
- magere yoghurt met wat muesli of stukjes fruit.
- een bord pap.
- een (volkoren) cracker.
- een geroosterd broodje.

Tips voor ontbijten

- Smeer de boterhammen de avond ervoor en leg die klaar in de koelkast.
- Zet 's avonds alvast een deel van de ontbijttafel klaar.
- Maak er een gewoonte van om zelf te ontbijten. Dat is een goed voorbeeld voor uw kind.

Voorbeeld gezond ontbijt 1

- Sneetje brood met dieetmargarine met 30+ kaas of kipfilet en plakjes tomaat.
- 1 beker halfvolle melk of Optimel.
- 1 stuk fruit, bijvoorbeeld een appel.

Voorbeeld gezond ontbijt 2

- Een kommetje magere yoghurt met 4 eetlepels muesli.
- Volkoren cracker met dieetmargarine + ham of sandwichspread.
- 1 kopje thee zonder suiker.

Wist u dat...

Het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is

