

Lekker elke dag ontbijten



Geef je kinderen het goede voorbeeld door elke dag samen te ontbijten

- Ontbijten is belangrijk. Kinderen kunnen zich daarna beter concentreren. Bovendien zitten er belangrijke voedingsstoffen in het ontbijt.
- Wie niet ontbijt, compenseert dat vaak later op de dag met snoep en snacks. Die leveren veel calorieën en weinig vitamines en mineralen. Goed ontbijten verkleint de kans op overgewicht.
- Kies voor volkorenbrood. Dat geeft een vol gevoel en zorgt dat je darmen goed werken.
- Ontbijt je met ontbijtgranen, maak dan de goede keuze. Er zijn veel soorten die veel suiker bevatten, die zijn minder geschikt voor het ontbijt.
- Varieer met broodbeleg en beleg de boterham niet te dik. Denk ook eens aan plakjes tomaat en komkommer op brood.
- In fruit zitten veel vezels, vitamines en mineralen. Een gezond begin van de dag.

Bron: GG&GD Utrecht, GO Gezond Gewicht Utrecht