

## Nieuwsbrief 'Health matters in schools' nr. 1

### ONTBIJTEN IS EEN GOED BEGIN VAN DE DAG

Voor iedereen, dus ook voor schoolgaande kinderen, is het ontbijt een belangrijke maaltijd. Met het opkomen van de zon, wordt ons lichaam 'wakker' en begint onze lichaamstemperatuur te stijgen. Het komt dan in de 'spijsvertering modus'. Probeer daarom binnen een uur nadat je wakker bent geworden te ontbijten. Als je ervoor kiest om je ontbijt over te slaan, dan kan het lichaam gaan denken dat er tijden van schaarste aankomen. Het lichaam kan dan besluiten om zuinig om te gaan met wat het heeft en reserves op te slaan: je stofwisseling kan vertragen (waardoor je jouw voeding niet optimaal verbrandt) én het kan wat het binnenkrijgt op gaan slaan in de vetcellen (je wordt dikker). Ieder lichaam is anders, maar dit is iets om rekening mee te houden.

#### Waarom is het goed om je kind te laten ontbijten?

- De spijsvertering van je kind komt goed op gang
- Je kind kan zich beter concentreren in de klas en is minder onrustig
- Je kind krijgt alvast belangrijke voedingsstoffen binnen
- Halverwege de ochtend is je kind minder 'uitgehongerd' en heeft het minder trek in ongezonde tussendoortjes

#### Waaruit bestaat een gezond ontbijt?

Met het ontbijt kun je erg variëren; probeer het ontbijt zo samen te stellen dat je kind er energie van krijgt (langzame koolhydraten uit o.a. volle granen/brandstoffen), een tijdje een verzadigd gevoel blijft houden (vezels en eiwitten/bouwstoffen) en vitaminen en mineralen (fruit/groenten) binnen krijgt. Probeer zoete drankjes en 'cereals' achterwege te laten.



(Foto boterhammen: voedingscentrum.nl)

De broodbeleg combinaties op de foto hierboven zijn: zuivelspread met fruit, geraspte wortel met rozijnen, pindakaas met komkommer, kaas met tomaat, plakjes banaan, hummus met reepjes paprika, schijfjes appel, plakjes gekookt ei met tomaat.

### Denk ook aan:

- Volkoren brood met beleg als (natuurlijke) pindakaas, vis of vleeswaren
- Muesli met (plantaardige) melk
- Omeletje met groenten als spinazie, paprika en/of tomaat erdoor
- Bordje havermoutpap (eventueel met wat (gedroogd) fruit erdoor)
- Rijstwafels met geprakte advocaat en wat vis (makreel/gerookte bang bang/tonijn)
- Als je kind liever rijst eet: fried rice/bulgur met lekker veel groenten erdoor en eventueel een eitje (probeer ook eens bruine rijst; dit heeft meer vezels en vitaminen)

### Wat als je kind 's morgens niet zo graag eet?

Probeer je kind toch te stimuleren om iets te eten door:

- Samen te ontbijten (dek de ontbijttafel alvast de avond van tevoren)
- Een geschild sinaasappeltje voor te schotelen (fris, zoetig)
- Keuze in brood en broodbeleg aan te bieden
- Een ontbijt smoothie te maken (inclusief twee eetlepels havermout, dat vult meer)
- Brood te roosteren
- Niet te streng te zijn. Houdt je kind van chocopasta? Laat hem of haar af en toe hiermee ontbijten en zorg er dan wel voor dat het op een volkoren boterham wordt gesmeerd en misschien mag er ook af en toe een plakje banaan op. Chocolate banana bread!

