



Uitgave van de Liberale Mutualiteit

*Tijd voor een
gezond ontbijt* ★
UW GEZONDHEID,
ZÓ WERKT U ERAAN!

Inleiding



's Ochtends gaat het er bij veel gezinnen hectisch aan toe. Opstaan, aankleden, lunchpakket(ten) klaarmaken, spullen pakken voor school en werk, enz. Vaak blijft er nog onvoldoende tijd over om rustig te ontbijten en wordt het ontbijt verwaarloosd of soms zelfs geheel overgeslagen om toch op tijd op school en/of het werk aan te komen.

Niet of onvolledig ontbijten is echter geen goed idee! Als uw kind 's ochtends opstaat, heeft het immers al lang niet meer gegeten. Het ontbijt is dan essentieel om de energievoorraad aan te vullen.

Daarnaast hebben mensen met slechte ontbijtgewoonten ook vaak meer kans op een slechter voedingspatroon.

Het is dan ook belangrijk voldoende aandacht te schenken aan de samenstelling van een gezond ontbijt en hiervoor voldoende tijd te voorzien.

's Ochtends voldoende tijd maken om te ontbijten, kan een aantal aanpassingen vragen. Onthou echter dat ontbijten geen verloren tijd is! Ontbijten zorgt er immers voor dat uw kind minder tussendoor zal eten en bevordert bovendien de psychologische en fysieke prestaties!

Kijk snel verder in deze brochure voor meer informatie en praktische tips.

INHOUD

I.	Waarom ontbijten?	4
II.	Samenstelling van een gezond en volwaardig ontbijt	6
III.	Tips om goedkoop en gezond te ontbijten	12
IV.	Hoe kinderen motiveren (gezond) te ontbijten?	16
V.	Meer informatie	18

I. Waarom ontbijten?

Ontbijten is voor iedereen essentieel! 's Ochtends heeft uw kind al 8 à 12 uur niets meer gegeten. De hersenen, de ademhaling, het hart en de spijsvertering hebben gedurende de nacht kunnen doorwerken door de beperkte lichaamsreserve. Hierdoor is bij het opstaan het bloedglucosegehalte laag en is de glycogeenreserve bijna uitgeput. Het ontbijt is dan ook essentieel om de energievoorraad terug aan te vullen.

Een evenwichtig ontbijt moet 25% van de totale dagenergie leveren, waarbij koolhydraten het grootste gedeelte van de energie aanbrenge. Een gezond ontbijt is rijk aan meervoudige koolhydraten en arm aan vet. Daarnaast moet er bij het ontbijt steeds voldoende aandacht zijn voor voedingsvezels, vitamines, mineralen en water. Het ontbijt brengt dan ook essentiële voedingsstoffen aan die uw kind via de andere maaltijden niet altijd in voldoende mate binnenkrijgt.

Niet of onvolledig ontbijten is nefast voor een evenwichtig voedingspatroon. Zonder ontbijt zal er reeds vanaf het begin van de dag een tekort aan essentiële voedingsstoffen zijn. Tekorten die dikwijls gedurende de rest van de dag niet meer worden ingehaald.

Indien uw kind regelmatig het ontbijt overslaat, krijgt het vaker last van prikkelbaarheid en een slecht humeur. Daarnaast zal het tijdens de lessen meer last hebben van concentratiestoornissen en minder goed presteren op school.

Ontbijten heeft dus een positief effect op het kortetermijngeheugen: het zorgt voor een beter concentratievermogen, een verhoogde nauwkeurigheid en een beter denkvermogen.

Geen ontbijt nemen zorgt er daarnaast voor dat uw kind geneigd is tijdens de twee andere maaltijden meer te eten. Een zwaar middagmaal vergt echter veel energie voor de vertiering waardoor de concentratie tijdens de namiddag vermindert. Een uitgebreid avondmaal veroorzaakt omwille van verminderde avondactiviteiten een overschot aan energie, wat in vetreserves en extra lichaamsgewicht zal worden omgezet. Bovendien heeft het lichaam

's ochtends het avondmaal nog niet volledig verteerd, en is het dus nog verzadigd. Uw kind zal hierdoor niet veel honger hebben waardoor het niet (veel) zal willen eten en in een vicieuze cirkel terechtkomt.

Om gewicht te verliezen, is niet ontbijten geen goed idee! Integendeel zelfs!

Indien uw kind niet ontbijt zal het in de voormiddag honger krijgen, waardoor het sneller naar energierijke (vet- en/of suikerrijke) tussendoortjes grijpt. Deze tussendoortjes brengen veel calorieën aan en weinig of geen essentiële voedingsstoffen, waardoor het ontstaan van overgewicht wordt bevorderd. Bovendien heeft deze energie slechts een kortdurende werking, waardoor uw kind snel opnieuw honger krijgt en naar een volgend energierijk tussendoortje zal grijpen.

Daarnaast is regelmaat zeer belangrijk. Zorg dat uw kind nooit een maaltijd overslaat want door het vasten valt zijn energieverbranding helemaal stil. Wanneer het dan opnieuw begint te eten, zal zijn lichaam alles opslaan als reserve, zodat het gewapend is tegen een nieuwe periode van vasten.

Door samen te ontbijten met uw kind(eren) kunt u ze goede voedingsgewoonten bijbrengen. Kinderen leren immers in de eerste plaats eten wat ze hun ouders zien eten en imiteren dit eetgedrag. Ook op latere leeftijd blijven ze vaak vasthouden aan de eetgewoonten die ze van hun ouders geleerd hebben. Het voedingspatroon tijdens de kinder- en jeugdjaren is dus bepalend voor het voedingspatroon op latere leeftijd.

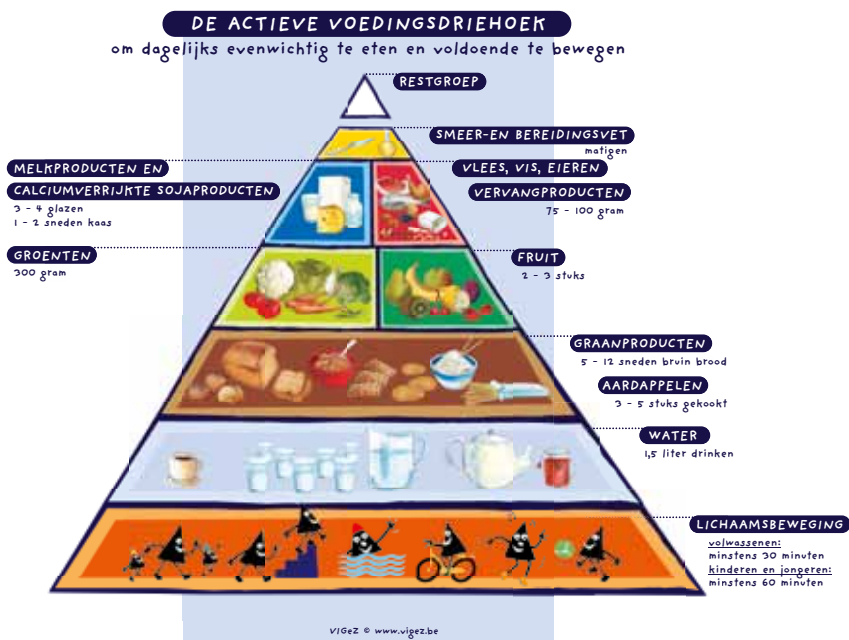
Daarnaast is het gezellig om samen met het gezin te ontbijten en het komt de ouder-kind relatie ten goede. Er wordt tijd voor elkaar gemaakt en er kan besproken worden wat de plannen voor de dag zijn.

II. Samenstelling van een gezond en volwaardig ontbijt

Een gezond en evenwichtig ontbijt moet passen in het voedingspatroon van een volledige dag. Een voedingspatroon wordt best samengesteld aan de hand van de actieve voedingsdriehoek. Hierbij is het belangrijk rekening te houden met de drie basisprincipes van een gezonde voeding, namelijk evenwicht, variatie en matigheid.

In een gezonde voeding, en dus ook in een gezond ontbijt, is geen enkel voedingsmiddel verboden. U moet dagelijks uit elke groep eten en dit in de juiste verhouding, namelijk meer uit de grote groepen, minder uit de kleine groepen en een matig gebruik van voedingsmiddelen uit de restgroep.

Daarnaast is het belangrijk steeds binnen elke groep te variëren en niet altijd hetzelfde uit één bepaalde groep te eten.



Een gezond ontbijt is rijk aan meervoudige koolhydraten en arm aan vet. Wie onvoldoende koolhydraten inneemt tijdens het ontbijt zal te maken krijgen met concentratieproblemen en vermoeidheid. Daarnaast moet er bij het ontbijt steeds voldoende aandacht zijn voor voedingsvezels, vitaminen, mineralen en water.

Opdat een ontbijt evenwichtig en volwaardig is, moet het samengesteld zijn uit: een graanproduct, mager beleg, smeervet, een melkproduct, een stuk fruit en een drank.

's Ochtends voldoende **drinken** is noodzakelijk voor de rehydratie van het lichaam. Wanneer een dorstgevoel optreedt heeft het lichaam immers al veel vocht verloren.

Er wordt aanbevolen dagelijks 1,5 liter te drinken. Om deze behoefte te bereiken is het belangrijk om reeds vanaf het ontbijt, en gedurende de rest van de dag, te drinken.

Water is hierbij de beste keuze, maar er zijn ook andere mogelijkheden, zoals melk, koffie of thee. Koffie en thee bevatten echter cafeïne en theïne waardoor de hoeveelheid moet beperkt worden. Ter afwisseling kan ook gekozen worden voor ongezoet fruitsap en groentesap. Chocomelk kan af en toe, maar maak dan gebruik van puur cacao-poeder. Dit bevat immers veel minder suiker dan instantpoeders of chocomelk uit de supermarkt. Voeg nooit extra suiker toe aan de drank.

Graanproducten zijn een bron van energie en zijn door hun aanbreng van meervoudige koolhydraten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels noodzakelijk in elk ontbijt.

Bruin en volkorenbrood genieten de voorkeur, aangezien deze sneller een verzadigingsgevoel geven, waardoor men minder snel terug honger krijgt. Daarnaast bevatten de volkoren soorten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen dan de geraffineerde witte soorten. Door de grote verscheidenheid aan broodsoorten kunt u eindeloos variëren.

Ontbijtgranen op basis van volle graanproducten kunnen ter afwisseling gebruikt worden. Krokante muëlsisoorten bevatten echter veel vet en suiker om de muëсли aan elkaar te houden. Hierdoor moet hun gebruik beperkt worden. Kijk daarom steeds op de verpakking van de ontbijtgranen naar de hoeveelheid vetten en suikers en geef steeds de voorkeur aan ongesuikerde (volkoren) ontbijtgranen.

Fruit is belangrijk voor zijn aanbreng van vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Omwille van hun verscheidenheid aan voedingsstoffen is variatie tussen de verschillende soorten fruit belangrijk. Kies ook steeds voor seizoensfruit, ze zijn goedkoper, hebben meer smaak en zijn milieuvriendelijker.

U kunt fruit op verschillende manieren eten: vers, verwerkt tot fruitsla of fruitmoes, toegevoegd aan yoghurt of ontbijtgranen, of geperst tot fruitsap.

Af en toe fruitsap drinken kan, maar kies dan voor vers geperst fruitsap in plaats van verpakte sappen, deze laatste bevatten immers vaak veel meer suiker. Vervang fruit echter niet systematisch door fruitsap, want vers fruit heeft vele voordelen ten opzichte van fruitsap! Een stuk fruit geeft onder andere een groter verzadigd gevoel dan een glas fruitsap en bevat meer voedingsvezels en vitamines.

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten, zoals melk, karnemelk, yoghurt, plattekaas, magere kaas, sojadrink, enz., zijn een belangrijke bron van eiwitten, vitamines en mineralen zoals calcium, vitamine B12 en vitamine D.

In functie van de botgroei en het in stand houden van het skelet hebben kinderen een hogere calciumbehoefte dan volwassenen. Elke dag 3 tot 4 glazen melk drinken en 1 tot 2 sneden kaas eten is nodig om aan deze calciumbehoefte te voldoen.

Voor kinderen jonger dan 4 jaar gaat de voorkeur naar volle producten omwille van hun hogere energiebehoefte waaraan voldaan wordt door de vetten in deze producten. Kies voor kinderen ouder dan 4 jaar voor de magere en halfvolle producten. Kazen bevatten veel verzadigd vet, magere kaassoorten aangeduid met 20+ of 30+ verdienen daarom de voorkeur. Kies steeds voor ongesuikerde melk en melkproducten en slechts af en toe voor deze met toegevoegde suikers, zoals bijvoorbeeld fruityoghurt, drinkyoghurt en chocomelk.

Er bestaan veel verschillende soorten **broodbeleg**. Let er op dat uw kind brood met beleg eet in plaats van beleg met brood. Uw kind wordt immers niet dik van brood, maar wel van teveel en te vet- of suikerrijk beleg op het brood!

Vlees is onze voornaamste bron van eiwitten, maar de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is eerder beperkt. Een gezonde voeding bevat maximum 100 g vlees (of vis of gevogelte of vervangproduct) en/of vleeswaren per dag. Dit is minder dan men gewoonlijk eet. Toch is het aangeraden om de aanbreng van dierlijke vetten te beperken. Dit is mogelijk door te variëren in hartig en zoet beleg. Maak er daarom een gewoonte van om voor elke boterham met een zoet beleg een boterham met een hartig beleg te eten. Zo vermijdt u dat uw kind alleen boterhammen met zoet beleg eet. Te veel zoete producten eten brengen immers veel suiker aan, wat snel opgenomen zal worden in het bloed. De energie die vrijkomt is echter maar van korte duur waardoor uw kind snel terug zin zal krijgen in iets zoet.

Voorbeelden van hartig beleg: plattekaas, magere kaas (aangeduid met 20+ of 30+),

magere vleeswaren (kippenfilet, kalkoenham, gekookte achterham, filet de Saxe, filet d'Anvers, enz.) of een ei.

Voorbeelden van zoet beleg: vers fruit, confituur, peperkoek, stroop, speculaas, choco en chocolade. Zoet en vetarm beleg, zoals confituur en peperkoek, geniet de voorkeur ten opzichte van zoet beleg dat rijk is aan vetten, zoals choco of speculaas.

Omwille van de aanbreng aan cholesterol genieten magere vleeswaren de voorkeur en worden eieren best beperkt (tot 6 jaar maximum één per week, ouder dan 6 jaar maximum drie per week). Probeer daarnaast ook bereide vleeswaren, zoals salades, patés en salami zoveel mogelijk te vermijden omwille van hun hoge gehalte aan zout en verzadigd vet.

Smeervetten, zoals margarine of minarine, zijn essentieel in een gezonde voeding omwille van hun aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. Gebruik het echter met mate! Eén mespuntje smeervet per snede brood is reeds voldoende. Kies steeds voor smeervetten met een goede vetzuursamenstelling en arm aan verzadigde vetzuren (deze zijn zacht op kamertemperatuur).

Als u kiest voor een zoet broodbeleg dat rijk is aan vetten is extra smeervet op de boterham overbodig.

Voedingsmiddelen uit de **restgroep**, zoals bijvoorbeeld chocolade en koffiekoeken, leveren geen essentiële voedingsstoffen maar enkel veel energie. Uw lichaam heeft deze voedingsmiddelen dan ook niet nodig. Gebruik ze daarom met mate (in hoeveelheid en frequentie) en geef ze enkel bij speciale gelegenheden.

Deze voedingsmiddelen passen in een evenwichtige voeding als er kleine hoeveelheden van worden gegeten en er rekening wordt gehouden met de samenstelling van de rest van het dagmenu.

Naast de voedingsmiddelengroepen is het ook belangrijk rekening te houden met de **bewegingslaag**. Voor een gezonde balans is een evenwicht tussen voeding en lichaamsbeweging noodzakelijk. Dagelijks voldoende lichaamsbeweging mag dan ook niet ontbreken! Bewegen zorgt voor tal van gezondheidsvoordelen voor uw kind. Het zorgt voor een verbeterde lichaamssamenstelling (meer spiermassa en minder vetmassa), uw kind zal zich beter in zijn vel voelen, het bevordert de motorische ontwikkeling en het verkleint de kans op chronische aandoeningen op volwassen leeftijd, zoals hart- en vaatziekten. Door samen te ravotten kan uw kind ook nieuwe vrienden maken, wat zijn sociaal contact stimuleert.

Of iemand op latere leeftijd nog veel zal bewegen wordt eigenlijk al in de kindertijd bepaald. Hoe actiever men dus op jonge leeftijd is, hoe groter de kans dat men op latere leeftijd nog aan sport zal doen.

Kinderen moeten dagelijks een uurtje bewegen, maar dit hoeft niet één uur aan een stuk te zijn. Korte periodes, van minstens 10 minuten, verspreid over de dag zijn al ideaal. Probeer beweging zoveel mogelijk te integreren in het dagelijks leven. Breng bijvoorbeeld uw kind, na een evenwichtig ontbijt, met de fiets naar school. Geef steeds het goede voorbeeld en plan activiteiten rond een bepaald thema, zoals bijvoorbeeld een boswandeling.

Hieronder vindt u een voorbeeld van een weekoverzicht van een gezond en volwaardig ontbijt voor kinderen.

	3 tot 6 jaar	6 tot 12 jaar
MAANDAG	2 sneden volkorenbrood 2 mespuntjes minarine 1 snede magere kaas (aangeduid met 20+ of 30+) 1 tas thee natuur 1 banaan	3 sneden volkorenbrood 3 mespuntjes minarine 1 snede magere kaas (aangeduid met 20+ of 30+) 1 tas thee natuur 1 banaan
DINSDAG	2 sneden bruin brood 2 mespuntjes minarine 1 eitje 1 glas melk 1 glas vers geperst fruitsap	3 sneden bruin brood 3 mespuntjes minarine 1 eitje 1 glas melk 1 glas vers geperst fruitsap
WOENSDAG	2 sneden roggebrood 2 mespuntjes minarine 1 sneetje kippenfilet 1 glas melk 1 kiwi	3 sneden roggebrood 3 mespuntjes minarine 1 sneedje kippenfilet 1 glas melk 1 kiwi

	3 tot 6 jaar	6 tot 12 jaar
DONDERDAG	2 sneden bruin brood 2 mespuntjes minarine peperkoek 1 glas melk 1 glas water aardbeien	3 sneden bruin brood 3 mespuntjes minarine peperkoek 1 glas melk 1 glas water aardbeien
VRIJDAG	2 sneden waldkornbrood 2 mespuntjes minarine platte kaas 1 glas water fruitsla	3 sneden waldkornbrood 3 mespuntjes minarine platte kaas 1 glas water fruitsla
ZATERDAG	1 kommetje ongesuikerde ontbijtgranen met melk 1 glas water 1 appel	1 kommetje ongesuikerde ontbijtgranen met melk 1 glas water 1 appel
ZONDAG	2 bruine pistolets 2 mespuntjes minarine confituur 1 potje magere yoghurt 1 glas melk	3 bruine pistolets 3 mespuntjes minarine confituur 1 potje magere yoghurt 1 glas melk

Een tussendoortje, zoals bijvoorbeeld een boterham met beleg, een stuk fruit of yoghurt, kan als aanvulling op een (onvolledig) ontbijt. Op voorwaarde dat ze slim gekozen worden. Een goed tussendoortje brengt tussen 100 en 150 calorieën aan, niet meer. Daarnaast brengt het ook vitamines, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen aan.

III. Tips om goedkoop en gezond te ontbijten

Een gezonde voeding wordt als duur ervaren. Vandaar dat sommige mensen om de uitgaven voor voeding te drukken kiezen voor ongezonde voeding. Maar dit is geen goed idee! Een ongezonde voeding kan immers overgewicht en andere chronische aandoeningen veroorzaken. Daarnaast is er ook een risico op tekorten van essentiële voedingsstoffen.

Onderstaande tips kunnen helpen bij de keuze van producten met een goede nutritionele samenstelling die niet duur zijn.

ALGEMEEN

- Vergelijk producten steeds op basis van prijs-kwaliteitverhouding.
- Vergelijk de prijs van producten altijd per kilogram of per liter. Producten in bulk bevatten minder verpakking, waardoor ze vaak goedkoper zijn én ook beter voor het milieu. Zorg hierbij wel dat de verpakking niet te groot is, zodat u niet de helft moet weggoien.
- Kies voor lokale seizoensproducten. Ze zijn goedkoper, hebben meer smaak en zijn milieuvriendelijker.
- Merkproducten zijn vaak duurder dan 'huismerken' en witte producten en hebben niet altijd een betere kwaliteit.
- Laat u niet misleiden. Voedingsmiddelen waar kinderen dol op zijn staan vaak aan de kassa of op ooghoogte terwijl de gezondere en goedkopere producten meer onderaan liggen.
- Koop producten die in 'snelverkoop' staan enkel als u ze voor de vervaldatum kunt opeten.
- Let op voor producten die in aanbieding staan. Als u er meer van koopt, zult u ook meer uitgeven. Koop ze enkel indien u ze nodig hebt en in de juiste hoeveelheid.

DRANK

- Kraantjeswater is veilig en gezond. Daarnaast is het nog altijd de goedkoopste drank en dus voor iedereen betaalbaar.

GRAANPRODUCTEN

- Bruin en volkorenbrood zijn de beste keuze. Speciale broden met meer granen en zaden zijn vaak duurder en niet noodzakelijk gezonder.
- Brood is goedkoper dan ontbijtgranen.
- Met oud brood kunt u nog wentelteefjes bereiden of kunt u broodpudding maken.

FRUIT

- Kies voor fruit met een grote aanvoer (seizoensproducten). Deze hebben de laagste prijs en er is een grote variatie.
Om juist te weten welk fruit in welk seizoen beschikbaar is, kan een seizoenskalender een goede hulp zijn.
- Overrijp fruit kunt u verwerken in fruitsla of een milkshake.

MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE PRODUCTEN

- Halfvolle en magere melkproducten zijn goedkoper dan volle producten. Daarnaast bevatten deze minder verzadigde vetten waardoor ze beter zijn voor de gezondheid.
- Melk heeft een hogere nutritionele densiteit dan kaas en kost minder per energie-eenheid.
- Verse kaasjes voor kinderen zijn relatief duurder en niet zo interessant aangezien ze meestal minder calcium bevatten.
- Kaas en yoghurt waaraan u zelf vers fruit toevoegt zijn voordeliger qua prijs en bevatten bovendien minder suiker en vet.
- Kwark en smeerkaas zijn het goedkoopst, vooral in de magere soorten.

BROODBELEG

- Vlees is meestal het duurste product op uw kassaticket. Daarnaast consumeren we dagelijks meer vlees dan gezond voor ons is. Beperk daarom uw consumptie van vlees en koop niet meer dan nodig is. Ter afwisseling kunt u af en toe een eitje op het menu zetten.
- Varieer met magere vleessoorten. Kip en kalkoen hebben bijvoorbeeld een goede nutritionele samenstelling voor een redelijke prijs.
- Vis uit blik is goedkoper dan verse vis en even voedzaam. Kies hierbij wel steeds voor producten zonder olie.

SMEERVETTEN

- De goedkopere producten en supermarkten hebben ook voldoende producten met een goede vetzuursamenstelling.



IV. Hoe kinderen motiveren (gezond) te ontbijten?

Allerlei redenen worden aangehaald om niet te ontbijten. Toch is het belangrijk het wel te doen! Hieronder vindt u enkele algemene tips om uw kind te motiveren te ontbijten.

Zorg dat ontbijten reeds vanaf jonge leeftijd een gewoonte wordt. Indien u als ouder geen ontbijt neemt, is het zeer waarschijnlijk dat uw kinderen ook niet zullen ontbijten. U bent als ouder het belangrijkste voorbeeld voor uw kind, uw kind zal dus uw gedrag imiteren. Neem dan ook de tijd om te ontbijten, maar blijf niet te lang aan tafel zitten.

Een ontbijt vereist ongeveer 20 à 30 minuten. Neem steeds voldoende 'maal'-tijd en geniet van wat u eet.

Maak daarnaast uw kind reeds vanaf jonge leeftijd duidelijk wat het belang is van een (goed) ontbijt.

Structuur in het eetpatroon is één van de basisvoorwaarden voor een gezonde en evenwichtige voeding. Een kind heeft nood aan regelmaat, daarom is het belangrijk het ontbijt op een vast tijdstip en een vaste plaats te laten doorgaan. Zorg er in de week ook altijd voor om op hetzelfde uur te ontbijten.

Eet samen met uw kind en zorg ervoor dat het tafelmoment voor het hele gezin een aangenaam moment is. Om uw kind te betrekken en te motiveren kunt u het bijvoorbeeld de tafel laten dekken.

Zet de televisie tijdens het eetgebeuren steeds uit. Een televisie en computer leiden iedereen immers af en bevorderen de gezellige sfeer niet.

De eetlust van uw kind varieert afhankelijk van de activiteit en zal dan ook van dag tot dag verschillen. Hierdoor zal het de ene dag meer en de andere dag minder eten. Laat uw kind zelf bepalen hoeveel het eet, het voelt immers zelf het best of het voldoende gegeten heeft of niet. Maak u niet druk over hoeveel het eet, maar wel om wat het eet! Indien uw kind dus niet goed eet bij het ontbijt, geef het dan niet ter compensatie meer tussendoor, want zo belemmert u het volgende eetmoment.

'IK HEB GEEN HONGER'

Veel mensen hebben vlak na het opstaan geen honger. Dit is echter vrij normaal, want de eetlust komt naarmate men wakker wordt.

Enkele tips om de eetlust van uw kind te stimuleren:

- eet 's avonds geen te uitgebreide maaltijd en eet ook niet te laat zodat uw kind 's ochtends honger heeft;
- maak ('s avonds) een ontbijtpakket klaar en geef dit mee voor onderweg naar school;
- laat uw kind meteen na het opstaan een glas water drinken, dit stimuleert de eetlust;
- geef uw kind de tijd om wakker te worden, kleed het eerst aan;
- ontbijt vlak voor u naar school vertrekt;
- zorg voor variatie. Sta open voor nieuwe voedingsmiddelen en probeer af en toe nieuwe smaken en producten uit. Geef uw kind de tijd om te wennen aan nieuwe smaken. Dwing uw kind echter nooit tot eten, want dwingen werkt averechts;
- zorg steeds voor een mooi gedekte tafel. Speel met kleuren, geuren (de geur van brood) en smaken. Een gezellige maaltijd wekt immers eetlust op;
- start met een klein ontbijt en breid dit systematisch uit.

'IK HEB GEEN TIJD'

's Ochtends moet alles vaak snel gaan, waardoor er vaak weinig tijd is om rustig te ontbijten. Ontbijten is echter belangrijk om efficiënter te functioneren en u zult zich beter in uw vel voelen.

Maak 's ochtends voldoende tijd om te ontbijten:

- zet alles wat u nodig hebt voor het ontbijt reeds de avond ervoor klaar;
- maak de avond voordien de boekentas en leg de kleren al klaar, hierdoor spaart u 's ochtends al wat tijd uit;
- maak 's avonds een ontbijtpakket klaar en geef dit mee voor onderweg;
- stop uw kind iets vroeger in bed;
- zet de wekker een beetje vroeger zodat uw kind rustig wakker kan worden en nog voldoende tijd heeft om te ontbijten;
- zorg voor een kleine maaltijd, zoals bijvoorbeeld een milkshake van fruit of een glas melk. Geef uw kind ter aanvulling een gezond tussendoortje, zoals een stuk fruit, mee naar school.

Deze aanpassingen vragen in het begin een inspanning, maar dit zal vlug een gewoonte worden die uw kind nog moeilijk zal kunnen missen.

V. Meer informatie

Went u meer informatie over andere gezondheidsonderwerpen, zoals gezonde voeding bij kinderen, beweging, een gezond gewicht, slaapproblemen, enz.? Ga dan langs bij het kantoor van uw Liberale Mutualiteit en [vraag naar onze gezondheidsbrochures](#).

U kunt voor meer informatie ook altijd terecht op de website van uw Liberale Mutualiteit: www.liberalemutualiteit.be



Vergeet u zeker niet te abonneren op onze [tweemaandelijks gezondheidsnieuwsbrief](#) via onze website. Deze nieuwsbrief staat boordevol actuele gezondheidsinformatie en lokale activiteiten.

Interessante websites

www.nice-info.be

www.123aantafel.be

www.mijnvoedingsplan.be

www.starttoeat.be

www.move-eat.be

www.melk4kids.be

www.gezondheidstest.be

Deze brochure werd ontwikkeld met de steun van de Vlaamse Overheid.



Ontdek de Liberale Mutualiteit op www.liberalemutualiteit.be

Liberale Mutualiteit Provincie Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109

2000 Antwerpen

☎ 03/203.76.00 – 📠 03/225.02.35

info@lmpa.be

Liberale Mutualiteit van Brabant

Koninginneplein 51-52

1030 Brussel

☎ 02/209.48.11 – 📠 02/219.01.54

info@mut403.be

Liberale Mutualiteit West-Vlaanderen

Revillpark 1

8000 Brugge

☎ 050/45.01.00 – 📠 050/45.01.02

info@lmwvl.be

Liberale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109

9000 Gent

☎ 09/223.19.76 – 📠 09/224.11.74

infocomm@libmutov.be

Liberale Mutualiteit Limburg

Geraetsstraat 20

3500 Hasselt

☎ 011/29.10.00 – 📠 011/22.20.67

info@lml.be

Liberale Mutualiteit – Vlaams Gewest

Priemelstraat 22

1730 Asse

☎ 02/452.90.10 - 02/454.06.70 – 📠 02/452.62.20

info@lmvlg.be

Verantwoordelijke Uitgever:

Geert Messiaen, Livornostraat 25, 1050 Brussel

Editie juli 2013