



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER
VIGeZ - VLAAMS INSTITUUT VOOR GEZONDHEIDSPROMOTIE
EN ZIEKTEPREVENTIE - thuis in gezond leven



ONDER TOEZICHT VAN
EEN WETENSCHAPPELIJKE
ADVIESRAAD

6 Goed gemutst de ochtend door

TIPS EN TRICKS VOOR EEN GEZOND ONTBIJT



Wat je moet (w)eten

Te laat opstaan, geen zin om te eten, denken dat je vermagerd door een maaltijd over te slaan, te weinig tijd, ... De excuses om niet te ontbijten zijn talrijk. Toch is het geen goed idee om het ontbijt over te slaan.

5 goede redenen om te ontbijten

1 Als je 's morgens ontwaakt, heb je acht tot twaalf uur niets meer gegeten. Energie maar ook vitaminen en mineralen bijtanken is dan nodig om in de voormiddag optimaal te kunnen presteren, op zowel lichamelijk als intellectueel vlak. Beter schoolprestaties, meer productiviteit en minder arbeidsongevallen: wie heeft bezwaar?

2 Een goed ontbijt levert een deel van alle benodigde voedingsstoffen die soms te weinig door andere maaltijden worden aangebracht, calcium bijvoorbeeld via een glas melk en voedingsvezels via een volkorenboterham of een kommetje muesli. Ontbijters lopen zo minder kans op voedingstekorten en vervelende neven-effecten hiervan (bv. zich loom voelen, constipatie, minder weerstand).

3 Een goed ontbijt vermindert de drang naar snoepen. Regelmatig snoepen verhoogt het risico op overgewicht.

4 Wie 's morgens eet, heeft minder de neiging om zich te overeten bij de volgende maaltijden. Wie grote honger heeft, kan zich moeilijk bedwingen. Een uitgebreid middagmaal kan aanleiding geven tot een vervelende of ongelegen namiddagdip. Een uitgebreid avondmaal kan je energiebalans en nachtrust verstoren. Voel je de bui al hangen?

5 Geef het goede voorbeeld en maak ook tijdens de week tijd voor het ontbijt. Zo leren kinderen dat het belangrijk is om regelmaat te brengen in de voeding en de tijd te nemen om te eten. Jong geleerd is oud gedaan.

Waar knelt het ontbijtschoentje?

Adolescenten en vooral ook jongvolwassenen slaan vaker het ontbijt over dan senioren. Doorgaans wordt er te snel, te licht en te zoet ontbeten. Melkproducten en fruit komen nog te weinig aan bod.

"GELOOF HET OF NIET, MAAR IK VOEL ME VEEL RUSTIGER EN BETER IN MIJN VEL SINDS IK DE TIJD NEEM OM OOK TIJDENS DE WEEK FATSUENLIJK TE ONTBIJTEN."

Mirthe (26), projectcoördinator en single

Welk ontbijttype ben jij?

JE KRIJGT GEEN HAP DOOR JE KEEL VOOR 10 UUR

Jouw ontbijttips: Drink meteen na het opstaan een glas water. Dat stimuleert de eetlust. Eens gewassen en gekleed krijg je misschien toch nog trek in een ontbijt. Start eventueel met een glas melk of een stuk fruit, of combineer beide tot een milkshake! Voorzie een gezond tienuurtje in de vorm van een belegde boterham of een portie ontbijtgranen met melk of yoghurt. *Extra tip:* Eet 's avonds niet te laat en niet te veel. Dat kan je ochtendappetijt maar ook je slaap verstoren.

JE SLAAT HET ONTBIJT OVER WANT JE LIJN IS JE LIEF

Denken dat je vermagerd door een maaltijd over te slaan is een slechte reden om niet te ontbijten.

Jouw ontbijttips: Neem een gezond maar licht ontbijt: combineer volkorenbrood met magere of halfvolle melkproducten. Je vindt verderop tips om te variëren. Rond af met een stuk fruit of wat rauwkost. Dat levert je weinig calorieën op maar wel een goed gevoel van verzadiging waardoor je met de glimlach en zonder snoepen een gezonde lunch tegemoet kan zien. Kortom, is je lijn je lief? Kies dan gezond en ga resoluut voor regelmaat in je voeding.

JE HEBT EEN VAST ONTBIJTRITUEEL

De ideale situatie: een uitgebalanceerd ontbijt in een rustige en gezellige omgeving.

Jouw ontbijttips: Doe zo voort! Verderop vind je tips om te variëren.



GEEN TIJD VOOR EEN ONTBIJT

Je neemt snel een kop koffie en koopt een koffiekoek of croissant op weg naar het werk. Dat kan wel eens. Maar maak er geen gewoonte van want gezond is het niet.

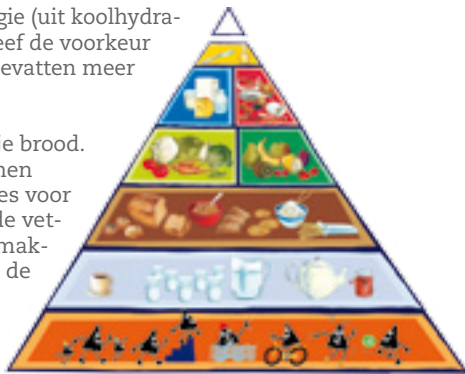
Jouw ontbijttips: Gezond ontbijten hoeft niet veel tijd te kosten. Maak de avond voordien een ontbijtpakket en bewaar het in de koelkast. 's Avonds de ontbijttafel dekken kan ook al helpen. Ontbijtgranen en melkdrankjes zijn verkrijgbaar in eenpersoonsverpakkingen. Zoals een stuk fruit kunnen ook deze gezonde alternatieven handig zijn voor onderweg.

Extra tip: Zet je wekker een halfuurtje vroeger.

Een gezonde broodjeslunch: concreET

Gebruik de actieve voedingsdriehoek als menu ¹.

- ✓ Een **GRAANPRODUCT** levert niet alleen energie (uit koolhydraten) maar ook vitaminen en mineralen. Geef de voorkeur aan bruine of volkoren broodsoorten. Zij bevatten meer voedingsvezel.
- ✓ Smeer een mespuntje **VETSTOF** per sneetje brood. Dat levert de nodige vetoplosbare vitaminen (vooral A en D) en essentiële vetzuren. Kies voor smeervetten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren. Je herkent ze doordat ze zacht en makkelijk smeerbaar zijn, ook wanneer ze uit de koelkast komen.
- ✓ **BELEG**: neem één laag beleg voor twee sneden brood. Je kan kiezen uit hartig en zoet beleg, maar ook groenten en fruit bieden veel mogelijkheden (zie verder).
- ✓ Breng extra kleur, smaak en knapperigheid in je lunch: **GRONTEN** zijn hiervoor ideaal. Als rauwkost, als beleg of in de vorm van een kom verse groentesoep.
- ✓ Een **DRANK**, bijvoorbeeld water, koffie of thee (bij voorkeur zonder suiker). Een glas halfvolle melk of karnemelk mag ook. Wat met frisdranken, bier en wijn? Liever niet en indien toch bij gelegenheid, dan niet meer dan één glas.
- ✓ Een dessert bij de lunch? Dat kan. Maar kies bij voorkeur voor een stuk vers **FRUIT** of een **MELKPRODUCT** (bv. yoghurt, pudding) of een calciumverrijkt sojaproduct.



© VIGeZ - www.vigez.be

¹ Een gezonde lunch (tweede broodmaaltijd/koude maaltijd) brengt zo'n 600 à 750 kcal aan. Dat is ongeveer 30 % van de gemiddelde aanbevolen energiebehoefte per dag.

Voor de gemiddelde dagelijkse aanbevelingen per voedingsgroep en per leeftijdsgroep, surf naar www.vigez.be/voeding of raadpleeg de NICE-to-know-folderreeks rond verschillende leeftijdsgroepen: www.nice-info.be > Brochures.

Lekkere recepten



“Meteen wakker”-sap

(voor 1 groot glas)

1 appel – 1 stengel bleekselderij – 2 wortelen – 1 stuk komkommer – sap van 1 sinaasappel – gemberpoeder

Schil de appel en verwijder het klokhuis. Maak de bleekselderij, de wortelen en de komkommer schoon. Snij alles in stukken en doe ze in de sapcentrifuge. Meng het sap met het sinaasappelsap. Kruid naar smaak met gemberpoeder.

Boterham met plattekaas, banaan en bosbessen

(voor 1 boterham)

2 sneetjes bruin of volkorenbrood – 1 eetlepel magere plattekaas – ½ banaan – 1 eetlepel bosbessen of ander zacht fruit van het seizoen

Plet de halve banaan met een vork en meng ze onder de plattekaas. Besmeer er een sneetje brood mee en werk af met de bosbessen of ander fruit. Dek toe met het tweede sneetje brood.



Geroosterde broodstukjes met fruit en yoghurt

(voor 1 persoon)

3 sneetjes volkorenbrood – gemengd fruit naar keuze en van het seizoen (aardbeien, appels, peren, bananen, bessen,...) – 3 tot 4 eetlepels magere yoghurt

Rooster de broodsnietjes in een toaster en verbrokkel ze tot kleine stukjes. Snij het fruit in blokjes. Doe het fruit samen met de broodstukjes in een kommetje. Schep er de yoghurt bovenop.

Varieer !

De speerpunten van een gezond ontbijt zijn evenwicht en variatie. De hoeveelheden zijn in verhouding tot de grootte van de vakken in de actieve voedingsdriehoek en in balans met je energieverbruik of mate van fysieke activiteit. Het keuzeaanbod is groot.

BROOD

Brood biedt heel wat variatie in smaken, soorten en vormen. Neem bij voorkeur bruine en volkoren soorten. Koffiekoeken, croissants, koekjes, wafels en gebak kunnen brood niet volwaardig vervangen. Ze bevatten te veel vet en suiker en te weinig vezels, vitaminen en mineralen. Zij behoren in de actieve voedingsdriehoek tot de restgroep. Ideaal dus als traktatie, maar niet als dagelijkse kost.

ONTBIJTGRANEN TER AFWISSELING

Ontbijtgranen zijn erg populair, vooral bij kinderen. Toevoegingen zoals chocolade, suikerglazuur, honing, gedroogd fruit of noten maken dat hun vezel-, vet- en suikergehalte sterk kan verschillen. Een blik op de ingrediëntenlijst of de voedingswaardetabel op de verpakking zegt genoeg. Idem dito voor alternatieven zoals ontbijtrep en -koeken: handig en snel maar eenzijdig en ongezellig. Zij behoren in de actieve voedingsdriehoek tot de restgroep. Geef de voorkeur aan volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegde suikers zoals muesli en havermout. Breng zelf op smaak met melk, yoghurt, plattekaas en fruit.

BROODBELEG

Wat doe je 's morgens op je brood. Wedden dat de meesten confituur en choco zeggen? Dat kan dus beter. Idealiter gaan we voor het half-en-half-principe: de helft met zoet beleg, de andere helft met hartig beleg. Er is keuze genoeg. Hou ook rekening met deze belegtip: neem één laag beleg voor twee sneden brood (1 plakje, 1 eetlepel hartig smeerbaar beleg of 1 koffielepel zoet beleg).



"IK HOU VAN KLEUR IN HUIS. DUS OOK IN HET ONTBIJT."

Hendrik (37), binnenhuisarchitect

Zoet

- ZOZO** Chocopasta, chocolade, hagelslag en speculaaspasta zijn lekker maar bevatten veel suiker én vet. Wist je dat choco twee keer zoveel calorieën aanbrengt als confituur en zelfs tien keer zoveel als magere plattekaas? Neem ze daarom maar af en toe en altijd met mate.
- BETER** Confituur, stroop, honing en peperkoek bevatten redelijk wat suiker maar weinig of geen vetten. Vandaar dat ze minder calorieën aanbrengen dan de zozo-producten. Smeer met mate.
- BEST** Vers fruit, bijvoorbeeld aardbeien of schijfjes appel, peer, banaan, al dan niet op een bedje van plattekaas. Vruchtenmoes kan ook.

Hartig

- VLEES** Kies magere vleeswaren (minder dan 15 g vet per 100 g) zoals kippenfilet, kalkoenham, gekookte ham, rosbief, rauwe ham en rookvlees. Gerookt vlees is wel rijk aan zout.
- KAAS** Geef de voorkeur aan magere kaassoorten (minder dan 20 g vet per 100 g) en verse kazen zoals plattekaas, cottage cheese en ricotta.
- EI** Af en toe eens een roerei of een gekookt eitje is prima, bijvoorbeeld op zondag.

En hoeveel mag dat zijn?

Bijvoorbeeld

- 3 sneetjes volkorenbrood met elk een mespuntje smeervet en beleg naar keuze (bv. een plakje light-kaas en een koffielepel confituur of een plakje kippenham en een half plakje peperkoek),
- vers seizoensfruit met magere yoghurt en
- een kop koffie of thee.

Wie veel sport of zwaar werk doet, mag gerust een paar sneden brood meer eten. Hou je aan één laag beleg voor twee sneden brood.



NICE-to-know

Gezond eten is gezond kiezen én regelmaat brengen in je voeding. Dat betekent drie maaltijden en twee tot maximum drie tussendoortjes per dag. Te beginnen met een goed ontbijt.

Tips en tricks voor de lunch of tweede broodmaaltijd, de warme maaltijd en tussendoortjes vind je in andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar www.nice-info.be > Brochures.

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

www.nice-info.be www.vigez.be/voeding

>> Weten over eten

>> Brochures

>> Zoeken op thema > Maaltijden



Nuttige adressen

www.vlaamselogos.be

Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. 15 logo's verdeeld over Vlaanderen bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

www.gezondheidstest.be

Snelle en eenvoudige testjes om zelf na te gaan of je gezond eet. Eet je voldoende fruit? Hoe zit het met zuivelproducten? Eet je niet te vet? Je vindt er meer info over de actieve voedingsdriehoek en je kan er je eigen actieve voedingsdriehoek samenstellen.

www.vbvd.org

De Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar de diëtist. De diëtist kan je ondersteunen en helpen met een individueel aangepast voedingsadvies.

www.lekkervanbijons.be

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.



VIGeZ - Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie
Gustave Schildknechtstraat 9 - 1020 Brussel
www.vigez.be



NICE - Nutrition Information Center
Koning Albert II-laan 35 bus 56 - 1030 Brussel
www.nice-info.be
NICE maakt deel uit van VLAM vzw

Met steun van de
Vlaamse overheid

