

Het belang van een goed ontbijt.

Iedereen vindt het de gewoonste zaak van de wereld dat je eerst benzine in je tank moet gooien om te kunnen rijden. Batterijen in je mobieltje stopt om te kunnen bellen. Maar wat doen we zelf? We haasten ons de deur uit. De verleiding is groot om zonder een volledig ontbijt op weg te gaan. Of zelfs zonder ontbijt te vertrekken. De eerste maaltijd van de dag, vlak nadat je opstaat, is niet zomaar bedacht.

Het ontbijt is belangrijk. Tussen de maaltijd van de vorige avond en het ontbijt ligt een periode van 12 tot 14 uur. 's Ochtends is het avondeten verteerd, waardoor het lichaam nieuwe energie en voedingsstoffen nodig heeft. Een goed ontbijt:

- zet de darmen aan tot werken en stimuleert daarmee de stoelgang.
- levert de energie voor genoeg concentratie-vermogen op school.
- is ook belangrijk om een gezond gewicht te behouden.
- levert een belangrijke bijdrage aan de benodigde voedingsstoffen.

Wie niet ontbijt, compenseert dat vaak later op de dag met snoep en snacks.

Ontbijtgewoonten van Nederlandse kinderen

Onderzoekers van de Universiteit Maastricht hebben de ontbijtgewoonten van Nederlandse kinderen op de basisschool gevolgd. Dit zijn hun conclusies:

- Eén op de drie kinderen ontbijt niet altijd, met name een groot deel van de kinderen met overgewicht.
- Als ze wel ontbijten, laat de samenstelling te wensen over.
- Het kinderontbijt vertoont vaak tekorten aan bepaalde voedingsstoffen, die in de loop van de dag zelden gecompenseerd worden.
- Kinderen die niet ontbijten hebben hogere cholesterolgehalten in het bloed. Een hoog cholesterolgehalte is één van de risicofactoren voor hart- en vaatziekten op latere leeftijd.
- Kinderen die 's ochtends niet eten, hebben een lager bloedsuikergehalte, waardoor ze zich minder goed kunnen concentreren.
- Ontbijtgewoonten verslechteren als kinderen overgaan naar het voortgezet onderwijs.

Brood

Ook voor kinderen geldt dat bruinbrood en volkorenbrood beter zijn omdat ze meer vezels, vitamines en mineralen bevatten dan witbrood. Besmeer het brood met halvarine of zachte margarine. Deze zijn een belangrijke bron van vitamine A, D en E. Heeft uw kind moeite 's morgens brood 'weg te krijgen'? Dan is een bord pap of muesli met melk en/of yoghurt een goed alternatief. Ook drinkontbijten zijn een oplossing. En als dat niet lukt, dan doet u er goed aan uw kind later op de ochtend een boterham te laten eten.

Beleg

Beleg hoeft beslist niet alleen maar hartig te zijn. Het Voedingscentrum adviseert een half tot een heel plakje kaas en een half tot een heel plakje vleeswaar per dag. Binnen een goed voedingspatroon is dat voldoende om alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Meer betekent doorgaans ook meer vet en is om die reden minder wenselijk. Kies bij voorkeur voor de minder vette soorten kaas (20+ en 30+) en magere vleeswaren. Brood wordt 's ochtends vaak belegd met zoet beleg. Dat is prima. Veel soorten zoet beleg bevatten minder calorieën en verzadigd vet dan hartig beleg. Jam, vruchtenhagel, (appel)stroop, sandwichspread en honing zijn calorie-armer. Calorie-rijker broodbeleg is pindakaas, notenpasta en chocoladepasta.

Drinken en fruit

Thee, melk of sap en een stukje fruit zijn goede keuzes bij het ontbijt. Kies bij voorkeur voor halfvolle of magere melk en andere melkproducten. Twee tot drie bekertjes per dag (samen ca. 3 dl) zijn voldoende. Als het kind veel meer melk of melkproducten krijgt, is de kans groot dat de voeding onevenwichtig wordt. Er zit dan onnodig veel eiwit en kalk in en relatief weinig vezels en ijzer. Bovendien is de kans groot dat kinderen die veel melk drinken, minder trek hebben bij de maaltijden.

Meer informatie?

Voor vragen over gezond eten, bel het Voedingscentrum, tel. 070-3068888 of kijk op www.voedingscentrum.nl.

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg