

Goed de dag starten!

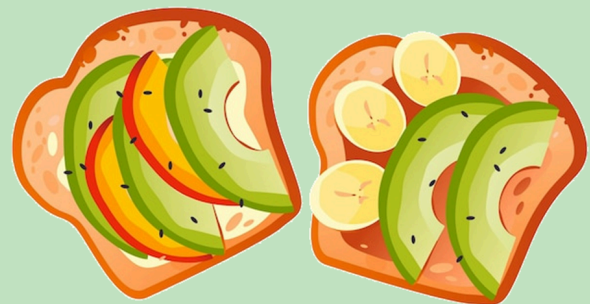
Ontbijten! Voor de één is dit een makkie en de ander moet er niet aan denken. Toch is het aan te raden je kind te stimuleren goed te ontbijten. Het ontbijt is tenslotte de eerste maaltijd van de dag en een goed begin is het halve werk. Dat maakt een goed ontbijt zo belangrijk.

Geeft je energie

Een auto rijdt niet zonder benzine en een telefoon werkt niet met een lege batterij. Voor je lichaam werkt het precies zo. Door te ontbijten, start je lichaam de nieuwe dag weer vol energie. Zeker omdat je lijf het 's nachts zonder eten heeft moeten doen. Jouw ontbijt geeft je in de ochtend meteen de energie die je nodig hebt om je te concentreren, te leren, te sporten en te spelen!

Levert voedingsstoffen

Een gezond ontbijt geeft je ook de belangrijke voedingsstoffen die je dagelijks nodig hebt. Een ontbijt levert belangrijke voedingsstoffen zoals calcium, foliumzuur, vitamine B2, vitamine A en vezels. Wanneer je de dag daar al niet mee start, kan het lastig zijn om die achterstand nog in te halen. Doe je lijf dus een plezier met een lekker en gezond ontbijt!



Voorkomt snacken

Als je de dag niet begint met een ontbijt, krijg je later op de ochtend misschien sneller zin in tussendoortjes. Meestal zijn dat minder gezonde tussendoortjes waar veel suiker, zout en ongezond vet in zit. Dat is niet goed voor je lichaam. Met een ontbijt heb je vaker langer een vol gevoel en minder de neiging om te gaan snacken.

Lekker en gezellig

Dat ontbijten gezond is, is nu wel duidelijk. Maar we zouden het belangrijkste bijna vergeten: ontbijten is ook heel gezellig! Wat is een betere start van de dag dan samen aan tafel genieten van brood, beleg, yoghurt, groente, fruit, thee....? Met je ouders, broertjes of zusjes. Heerlijk smullen en ondertussen samen de mooie plannen voor weer een nieuwe dag bespreken.

TIP!

Leuk eetgerei en een gezellig gedekte tafel stimuleren kinderen om te eten!

Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl