



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER
GEZOND LEVEN - VLAAMS INSTITUUT 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. Betere 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 of yoghurt, voedingsvezels via een volkoren boterham en vitamine C via een stuk fruit. 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 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 FATSOENLIJK 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 in een smoothie! Voorzie een gezond tienuurtje in de vorm van een belegde volkoren boterham of een portie muesli 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 vermagert door een maaltijd over te slaan is een slechte reden om niet te ontbijten.

Jouw ontbijttips: Neem een gezond maar licht ontbijt: combineer volkorenbrood of een portie havermout 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 helpen. Ontbijtgranen en melkdrinkjes zijn verkrijgbaar in eenpersoonsverpakkingen. Zoals een stuk fruit kunnen ook deze gezonde alternatieven handig zijn voor onderweg.
Extra tip: Zet je wekker een half uurtje vroeger.

Een gezond ontbijt: concrEET

Gebruik de voedingsdriehoek als menu.

✓ Een **GRAAN-PRODUCT**, zoals brood of ter afwisseling ongezoete ontbijtgranen (zie verder), voor de broodnodige energie (uit koolhydraten), vitaminen en mineralen. Geef de voorkeur aan volkoren soorten. Zij bevatten meer voedingsvezels. Belegtip: neem maar één laag beleg voor twee sneden brood.

✓ Een stuk vers **FRUIT** zorgt voor een extra portie vezels en vitaminen. En waarom geen **GROENTEN** bij het ontbijt, zoals schijfjes komkommer of radijsjes?

✓ Smeer een mespuntje vetstof per sneetje brood. Dat levert de nodige vetoplosbare vitaminen (vooral A en D) en essentiële vetzuren aan. Kies voor **SMEERVETTEN DIE RIJK ZIJN AAN ONVERZADIGDE VETZUREN** (bepaalde margarines en minarines). Je herkent ze doordat ze zacht en makkelijk smeerbaar zijn wanneer ze uit de koelkast komen.

✓ Een **MELKPRODUCT** of sojaproduct verrijkt met calcium en vitaminen is een goede bron van eiwitten, calcium en vitamine B2 en B12. Dat kan een glas melk zijn, maar ook een potje yoghurt of kaas op de boterham. Producten zonder toegevoegde suiker krijgen de voorkeur.

✓ Een drank, bijvoorbeeld **WATER**, koffie of thee zonder suiker. Een glas melk draagt ook bij tot de vochtinname. Regelmatig drinken is belangrijk.



Meer concrete info en tips: www.nice-info.be en www.gezondleven.be.

Lekkere recepten



Roerei met tomatensalsa

(voor 4 personen)

8 eieren – 4 el melk – 2 tomaten – ½ rode ui – 2 lente-uien – 1 el citroensap – 3 el olie – peper

Snijdt de tomaten, zonder zaadjes, in blokjes. Snipper de ui en snijd de lente-uien in ringetjes. Roer citroensap en 2 el olie onder het mengsel. Kruid met peper. Klop de eieren los met melk. Kruid met peper. Verhit 1 el olie in een pan. Bak er al roerend het eimengsel in. Serveer het roerei met de tomatensalsa.

Yoghurt met granola en gebakken appeltjes

(voor 1 persoon)

125 g yoghurt natuur – 2 el volkoren granola of muesli zonder toegevoegde suiker – 1 appel – ½ citroen (sap) – 1 tl honing – 1 tl kaneel – vetstof

Was de appel en snijd in partjes. Doe wat vetstof in een pan op een middelhoog vuur. Voeg de appelpartjes, kaneel, honing en wat citroensap toe en bak alles ongeveer 5 minuten. Dien de appeltjes warm op, samen met yoghurt en granola.



Kwarkpannenkoeken

(voor 2 personen)

60 g zelfrijzende bloem – 150 g plattekaas – 2 eieren – 2 stukken seizoensfruit naar keuze – vetstof

Klop de eieren met de plattekaas tot een luchtig mengsel. Voeg de bloem toe en klop het mengsel verder op. Was het fruit en snijd in stukjes. Verhit wat vetstof in een pan. Bak kleine pannenkoekjes. Leg ze op een bord en serveer met vers fruit of met yoghurt.

Varieer !

De speerpunten van een gezond ontbijt zijn evenwicht en variatie. De gekozen producten en hoeveelheden zijn in verhouding tot de vakken van de 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 volkoren soorten. Koffiekoeken, croissants, koekjes, wafels en gebak kunnen brood niet vervangen. Ze bevatten te veel vet en suiker en te weinig vezels, vitaminen en mineralen. Zij behoren tot de rode zone buiten de voedingsdriehoek. Ze kunnen wel eens als traktatie, maar niet te vaak en niet te veel.

ONTBIJTGRANEN TER AFWISSELING

Ontbijtgranen zijn erg populair, vooral bij kinderen. Toevoegingen zoals chocolade, suikerglazuur, honing of gedroogd fruit maken dat hun vezel-, vet- en suikergehalte sterk kan verschillen. Een blik op de ingrediëntenlijst of de voedingswaardetabel van veel fantasieontbijtgranen zegt genoeg. Idem dito voor alternatieven zoals ontbijtrep en -koeken: handig en snel maar eenzijdig en ongezellig. Zij behoren tot de rode zone buiten de voedingsdriehoek. Geef de voorkeur aan havermout, volkoren ontbijtgranen, granola en muesli zonder toevoegingen zoals suiker en chocolade. Breng zelf verder op smaak met melk, yoghurt, plattekaas, vers fruit, zaden, pitten of noten.

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 MAAR 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 veel suiker maar weinig of geen vet. Vandaar dat ze minder calorieën aanbrengen dan de zozo-producten. Smeer met mate en niet elke dag.

BEST

Vers fruit, bijvoorbeeld aardbeien of schijfjes appel, peer, banaan, al dan niet op een bedje van plattekaas. Vruchtenmoes kan ook.

Hartig

PLANTAARDIG Notenpasta (100%), groente- of peulvruchtenspread (bijvoorbeeld hummus).
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 eitje is prima.

VLEES

Grijp er niet elk ontbijt naar. Hou je totale vleesinname beperkt. Verkijs vers vlees boven bewerkte vleeswaren en wit vlees boven rood vlees, bijvoorbeeld (gebakken) kip- of kalkoenfilet.

En hoeveel mag dat zijn?

De juiste hoeveelheden kunnen per persoon verschillen naargelang leeftijd, geslacht en mate van fysieke activiteit.

Bijvoorbeeld

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



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 regelmatig brengen in je voeding. Eet op vaste tijdstippen, te beginnen met een goed ontbijt. Eet langzaam en bewust. Vermijd te veel tussendoortjes.

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 en materialen.

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

www.nice-info.be

- >> Informatie per thema
- >> Brochures en materialen
- >> Recepten



Nuttige adressen

www.gezondleven.be

Alle informatie en materialen over de voedingsdriehoek en tips over hoe je gezonder kan eten.

www.nice-info.be

Wetenschappelijk onderbouwde informatie om gezonde en duurzame voedingskeuzes te maken.

www.eetexpert.be

Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen. Eetexpert beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 professionele hulpverleners om je gericht door te verwijzen bij eet- of gewichtsproblemen.

www.vlaamselogos.be

Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. Ze bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

www.vbvd.be

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

www.lekkervanbijons.be

Voor 'hapklare' informatie, inspiratie en lekkere recepten met producten van bij ons.