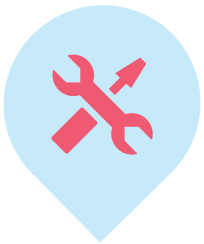
# Ontbijt

Om gezond te blijven, is het belangrijk dat je regelmatig en gevarieerd eet. Je lichaam heeft elke dag voedingsstoffen nodig. Door af te wisselen met bijvoorbeeld groente, fruit, volkoren producten, noten, vis of vlees, krijgt je lichaam wat het nodig heeft. Regelmatig eten helpt ook om later op de dag minder snel trek te krijgen. Maaltijden overslaan is niet handig. Ook niet om kilocalorieën te 'besparen'. Waarom is juist het ontbijt zo belangrijk voor een goede start van de dag?

## Na vandaag weet je meer over gezond ontbijten

**Je weet**
welke producten goed zijn bij het ontbijt.

**Je begrijpt**
welke voedingsstoffen je lichaam nodig heeft.



**Je kan**
elke ochtend een gezond ontbijt maken.

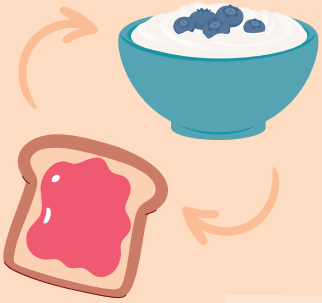
## Wat zijn vezels en vitaminen?

Je lichaam heeft vezels en vitaminen nodig. Vezels zijn goed voor je darmen en zorgen voor schone bloedvaten. Vitaminen beschermen je lichaam tegen ziek worden. Ook zorgen vitaminen voor een gezonde huid en gezond haar. In groente en fruit zitten veel vitaminen. Vezels zitten veel in volkoren graanproducten, zoals havermout en brood.

# Tips voor een gezond ontbijt

## Wissel af

Probeer elke dag met iets anders te ontbijten. Bijvoorbeeld de ene dag yoghurt met fruit, en de volgende dag brood. Je hoeft niet elke dag iets nieuws te bedenken. Je kan bijvoorbeeld ook afwisselen door bij het ontbijt ander beleg op je brood te doen dan de dag ervoor.



## Zet kleine stapjes

Ontbijten is niet voor iedereen makkelijk. Vooral als je er nog niet aan gewend bent. Vind je ontbijten moeilijk? Begin dan klein. Bijvoorbeeld met een stuk fruit, of een cracker met beleg.

## Koop slim

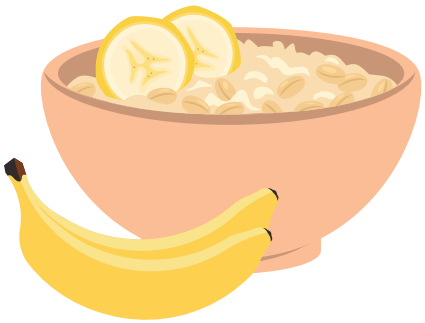
Gezond eten hoeft niet duur te zijn. Ook niet bij het ontbijt. Er zijn veel B-merken die heel gezond zijn. Als je fruit koopt, kan je naar de markt gaan. Dat is goedkoper dan in de supermarkt. Fruit uit de diepvries is goedkoper dan vers fruit, en net zo gezond! Als je bevroren fruit koopt, kan je het 's avonds vast uit de diepvries halen. Zo kan je het de volgende meteen eten.

# Beste keuzes voor jouw ontbijt

Een gezond ontbijt is niet moeilijk om te maken! Vind je het moeilijk om iets te bedenken? Probeer dan eens deze ideeën voor een snel, lekker en gezond ontbijt.

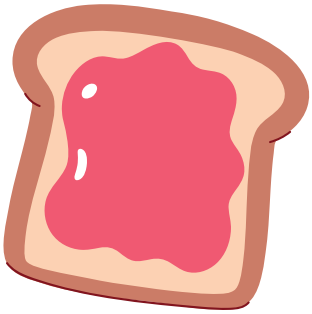
## Yoghurt met muesli en fruit

Yoghurt is een gezond en makkelijk ontbijt. Zorg dat je halfvolle of magere yoghurt koopt. In volle yoghurt zit teveel vet.
Muesli is een goed ontbijt met veel vezels. Let op! Cruesli, wat soms ook 'krokante muesli' heet, lijkt op muesli, maar is minder gezond omdat er veel suiker in zit.
Wissel af welk fruit je gebruikt. Doe bijvoorbeeld de ene dag een appel in je yoghurt, en de andere dag een banaan. Fruit combineren kan natuurlijk ook.



## Havermout met fruit

Havermout is een gezond ontbijt met veel vezels. Havermout is lekker met (plantaardige) melk.
Havermout is makkelijk te maken. Doe 250 milliliter melk in een pannetje met 40 gram havermout en warm het op. Je kan het ook in een kommetje in de magnetron opwarmen.



## Brood met beleg

Kies altijd voor volkoren graanproducten. Dat hoeft niet alleen maar brood te zijn. Je kan ook kiezen voor volkoren crackers, volkoren beschuit of roggebrood.
Gebruik je boter op je brood? Kies dan voor halvarine, deze zit vaak in een blauwe verpakking.
Zorg dat je verschillende soorten beleg gebruikt. Maak bijvoorbeeld 1 boterham met kaas, en 1 met pindakaas. Neem niet meer dan 1 broodje met zoet beleg.

*Hoeveel ontbijt je nodig hebt, is voor iedereen anders. Als je bijvoorbeeld zwaar werk doet of veel sport, heeft je lichaam meer voedingsstoffen nodig.*

Opdracht

# Jouw ontbijtplanning

In de les hebben we besproken hoe je gezond kan ontbijten. Maak een planning met wat je deze week gaat ontbijten. Eet elke dag iets anders dan de dag ervoor, en houd bij of het is gelukt.

| | *Schrijf hieronder op wat je gaat ontbijten:* | *Is het gelukt?* | |
|---|---|---|---|
| **Maandag** | _____ | **ja** ☐ | **nee** ☐ |
| | _____ | | |
| **Dinsdag** | _____ | **ja** ☐ | **nee** ☐ |
| | _____ | | |
| **Woensdag** | _____ | **ja** ☐ | **nee** ☐ |
| | _____ | | |
| **Donderdag** | _____ | **ja** ☐ | **nee** ☐ |
| | _____ | | |
| **Vrijdag** | _____ | **ja** ☐ | **nee** ☐ |
| | _____ | | |
| **Weekend** | _____ | **ja** ☐ | **nee** ☐ |
| | _____ | | |

## Voor de volgende keer

Gebruik deze week de ontbijtplanning die je vandaag hebt gemaakt.
De volgende les bespreken we hoe dit is gegaan.