

Mijn ontbijt

Vul de onderstaande tabel gedurende een week in. Duid aan hoeveel je van elke groep voedingsmiddelen opneemt vóór de middag. Onderaan zie je een voorstel voor een gezond ontbijt. Aan de hand daarvan kun je je eigen ontbijt evalueren en eventueel aanvullen of iets veranderen.

Als je het echt moeilijk hebt om meteen na het opstaan te ontbijten, hou het dan bij een glas melk en een stuk fruit. Je kunt je ontbijt in de loop van de voormiddag dan verder aanvullen met een graanproduct zoals een boterham, een mueslikoek, een doosje cornflakes ... Geen zin in fruit bij het ontbijt? Eet dan een stuk fruit of drink een glas sinaasappelsap in de loop van de voormiddag.

	Drank: water, melk, thee, koffie, ...	Brood, beschuit, ontbijtgranen, ...	Fruit, vruchtensap, ... groenten	Melkproducten: melk, yoghurt, kaas, ...	Vlees, vis, eieren, vervang- producten	Smeer- en bereidingsvet: boter, margarine	Restgroep: suiker, confituur chocolade, honing
Ma							
Di							
Wo							
Do							
Vr							
Za							
Zo							
Elke dag bij het ontbijt	2 kleine tassen of 1 grote beker	2 - 4 sneetjes; 1 portie ontbijtgranen	1 stuk	1 portie (150 g à 200 g)	1 dun sneetje, om de andere dag	dun gesmeerd	dun gesmeerd, om de andere dag

Lekkere ontbijt-ideeën voor de hele week

dag 1

een kommetje muesli of cornflakes + stukjes banaan (of ander fruit) + melk of yoghurt

dag 2

twee tot vier sneetjes bruin brood met kaas of hesp + een kop (choco)melk, of koffie met melk + een appel. Wissel voldoende af in beleg. Twee sneetjes kaas per dag zijn voldoende

dag 3

twee tot vier sneetjes bruin brood met een roereitje + een kop koffie of thee + een potje yoghurt met stukjes ananas op eigen sap

dag 4

twee tot vier sneetjes bruin brood + (licht gezoete) verse kaas + schijfjes aardbei of banaan + een kop thee

dag 5

een opgewarmde appel in de microgolfoven met bruin brood + een glas (karne)melk

dag 6

wentelteefjes (verloren/gewonnen brood) + een glas melk + een glas vers fruitsap

dag 7

twee tot vier sneetjes bruin brood + een sneetje jonge kaas + schijfjes tomaat, radijs of komkommer + een kop koffie of thee + een glas (licht gezoete) yoghurt aangelengd met halvolle melk.

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheids-promotie van CM in samenwerking met de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheids promotie van je CM-ziekenfonds of via www.bewustgezond.be.

V.U.: Bert Peirsegeale, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel.

© januari 2009

**Zoek je info over gezondheid?
Surf dan naar www.bewustgezond.be.**

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Op uw gezondheid.

Tijd voor ontbijt!



FOL040



CM. Op uw gezondheid.

Geen tijd voor het ontbijt ?

Sommige mensen duiken na het opstaan meteen de koelkast in en kunnen de dag niet beginnen zonder een stevig ontbijt. Niet iedereen springt echter met een hongergevoel uit bed. Blijf jij liever tot de laatste minuut liggen en heb je dan geen tijd meer om te ontbijten? Of sla je zelf het ontbijt over om de kinderen op tijd klaar te krijgen voor school? Misschien hoop je te vermageren door het ontbijt over te slaan? Het ontbijt is nochtans de belangrijkste maaltijd van de dag!



Goede start

Wanneer je 's morgens wakker wordt, is het zo'n 10 tot 12 uur geleden dat je nog iets gegeten hebt. Hoog tijd dus om nieuwe krachten op te doen voor je aan de dag begint! Zowel volwassenen als kinderen hebben energie nodig voor een ochtend vol activiteiten. Een stevig ontbijt zorgt voor een kwart van de dagelijkse energieaanvoer en gaat een appelflauwe in de voormiddag tegen.

Vooraf een broodmaaltijd als ontbijt zorgt ervoor dat je essentiële voedingsstoffen opneemt die andere maaltijden niet altijd in voldoende mate kunnen leveren. Het bevordert een evenwichtige voeding en een goede energieverdeling over heel de dag. Als je het ontbijt om de één of andere reden toch 'overslaat' of slechts beperkt ontbijt, kun je veel goedmaken met een doordacht tussendoortje.

Ontbijten met de actieve voedingsdriehoek

Om te bepalen of je al of niet gezond en evenwichtig eet, baseer je je best op je eetpatroon van een volledige week. Eén maaltijd of je voeding van één dag volstaan niet om te bepalen of je al of niet gezond en evenwichtig eet.

De actieve voedingsdriehoek kan je helpen om een evenwichtige voeding samen te stellen. Eet elke dag minstens

één voedingsmiddel uit elke groep. De groepen onderaan de driehoek zijn het grootst. Dat betekent dat je van die voedingsmiddelen meer moet eten dan van de voedingsmiddelen uit de top van de driehoek. Je verdeelt de voedingsmiddelen best over drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes. Probeer dagelijks af te wisselen. Een dagelijkse 'portie' lichaamsbeweging maakt naast een evenwichtige voeding een onmisbaar deel uit van een gezonde leefstijl.

- **Water** is een essentieel onderdeel van een evenwichtige voeding. Het is de beste en zuiverste dorstlessen. Ons lichaam heeft dagelijks minstens 1,5 liter vocht nodig. 's Morgens kun je beginnen met water of thee. Een kopje koffie kan je helpen om wakker te worden. Drink koffie met mate want het zorgt ervoor dat je water verliest. Drink hem zonder suiker en eventueel met een scheutje halfvolle melk. Thee vind je in vele smaken.

- **Graanproducten** leveren de broodnodige energie. Volkorenproducten leveren bovendien voedingsvezels, vitamines en mineralen. Een boterham kun je vervangen door een broodje, twee beschuiten of één kommetje onbewerkte, volle granen zoals tarwe, rogge of haver.

Ontbijtgranen, zoals muesli en cornflakes vind je in alle smaken en vormen. Niet alle soorten zijn echter zo gezond als ze lijken! Krokante muesli-soorten of cruesli's bevatten vaak meer vetten en suiker dan gewone cornflakes. De vetten zijn namelijk nodig om de muesli aan elkaar te 'lijmen' tot knapperige brokjes. Let bij cornflakes op de hoeveelheid suiker, zout, vet en vezels. Suiker en zout worden vaak toegevoegd, terwijl de broodnodige vezels soms ontbreken. Kijk daarom even naar de verpakking en ga na hoeveel suiker, vet, vezels en zout de ontbijtgranen bevatten.

Neem bij voorkeur de klassieke volkoren en ongesuikerde ontbijtgranen. Verkiez je je ontbijt iets zoeter, voeg dan gedroogd fruit toe aan je ontbijtgranen of doe er schijfjes banaan in. Zorg ook hier voor afwisseling.

- Ook **fruit en groenten** zijn heel belangrijk. Een evenwichtig ontbijt bevat dus zeker een stuk fruit of een glaasje vers fruitsap voor de nodige vitamines en voedingsvezels. Je hebt een grote keuze aan vers fruit, probeer dan ook voldoende te variëren. Ongezoete vruchtensappen kunnen een alternatief zijn, maar vruchtenlimonades en concentraten zijn te vermijden omdat ze meer suikers bevatten en minder vitamines en vezels.

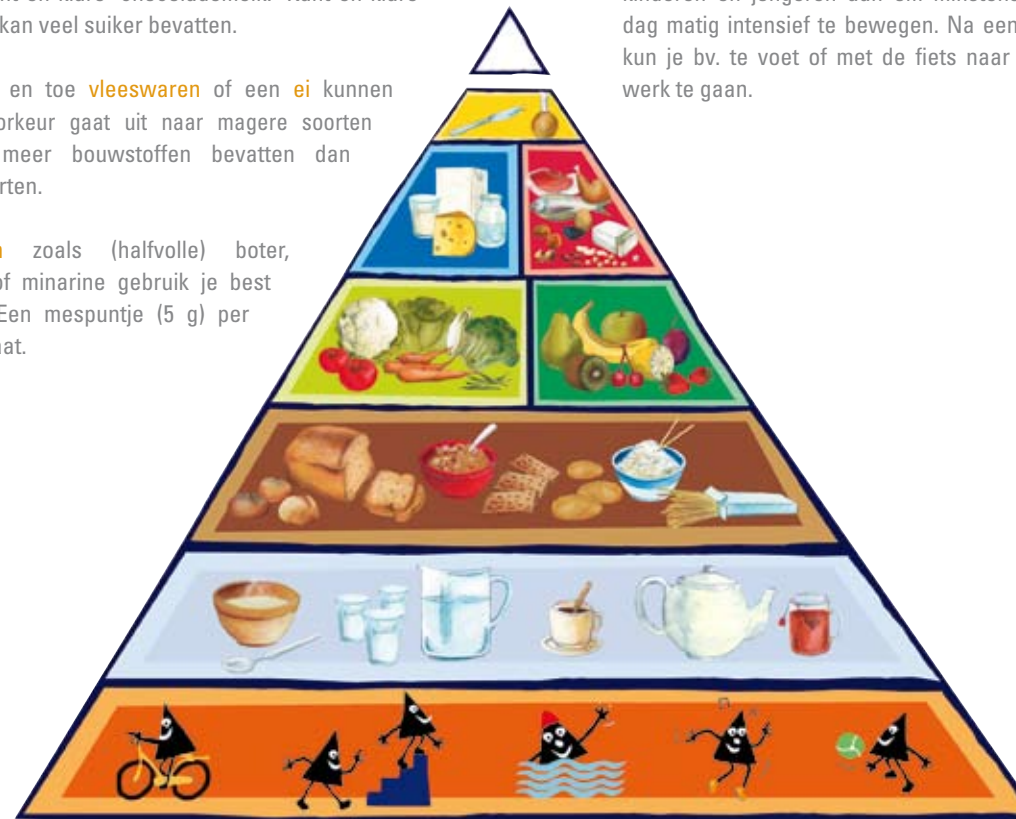
- Een **melkproduct** maakt eveneens deel uit van een evenwichtig ontbijt. Het levert niet alleen bouwstoffen om je lichaam op te bouwen en te herstellen, maar ook calcium, onmisbaar voor stevige beenderen. Je kiest best halfvolle soorten. Een glas melk kun je vervangen door karnemelk, chocolademelk, magere yoghurt of verse kaas. Puur cacao-poeder bevat minder suikers dan instantpoeders en kant-en-klare chocolademelk. Kant-en-klare fruityoghurt kan veel suiker bevatten.

- **Kaas** en af en toe **vleeswaren** of een **ei** kunnen ook. De voorkeur gaat uit naar magere soorten omdat ze meer bouwstoffen bevatten dan de vette soorten.

- **Smeervetten** zoals (halfvolle) boter, margarine of minarine gebruik je best met mate. Een mespuntje (5 g) per snede volstaat.

- Zoet beleg zoals choco, confituur en honing levert direct bruikbare energie, maar ook meer calorieën. Je hebt het niet nodig om je voeding evenwichtig te maken. Gebruik de producten uit de **restgroep** met mate en liefst samen met andere voedingsmiddelen. Bij voorkeur beleg je de helft van je boterhammen met een hartig beleg zoals smeerkaas, lightkaas, kippenfilet, kalkoenham, magere rosbeef... De andere helft kun je beleggen met fruit of een zoet (en vetarm) beleg zoals confituur, stroop, honing of peperkoek. Chocolade en speculaas zijn rijk aan vetten. Daarbij gebruik je beter geen smeervet meer.

- Naast een evenwichtige voeding zorg je als volwassene best dagelijks voor minstens 30 minuten matig intensieve **lichaamsbeweging**, door bv. stevig door te stappen, te fietsen, te zwemmen, de trap te nemen ... Spoor kinderen en jongeren aan om minstens één uur per dag matig intensief te bewegen. Na een stevig ontbijt kun je bv. te voet of met de fiets naar school of het werk te gaan.



© VIG

Gezellig ontbijten ...

- Een rustig ontbijt vormt een goed tegengewicht voor de stress overdag.
- Ontbijten is een gezonde gewoonte die je kinderen best zo vroeg mogelijk aanleert.
- Ontbijten bevordert een evenwichtige voeding en zorgt voor een optimale energieverdeling tijdens de dag.
- Als je niet goed wakker raakt of niet meteen eetlust hebt, kun je de dag beginnen met een opwekkende douche of lichaams oefeningen en pas daarna aan tafel gaan.
- Zorg ervoor dat je 's avonds niet te uitgebreid eet voor het slapengaan. Dat beperkt je eetlust bij het ontbijt.
- Als je 's morgens gehaast bent, dek dan 's avonds de tafel al of zet de wekker een kwartiertje vroeger.
- Als je na het opstaan niet meteen zin hebt om te eten, drink dan eerst een glaasje water om je eetlust te stimuleren.
- Geen honger? Misschien kan een gevarieerde ontbijt-tafel je wel verleiden.
- Kies voedingsmiddelen die je lust en lekker vindt.
- Een gezond ontbijt vermindert de drang om te snoepen.

... en een doordacht tien-uurtje

Als je bij het ontbijt voldoende eet, heb je eigenlijk geen tussendoortje nodig. Anders kan je het ontbijt aanvullen. Beperk wel je aantal tussendoortjes. Ze vormen een aanvulling op je hoofdmaaltijd en mogen je eetlust voor een volgende hoofdmaaltijd niet bederven.

Gezonde keuzes zijn fruit, melkproducten of granen. Gebruik bij voorkeur een herbruikbare verpakking zoals een brooddoos, een doos of beker met schroefdop, een thermoskan...

Tussendoortjes kun je kant-en-klaar kopen: verse kaas of yoghurt met fruit, drinkyoghurt (opgelet voor de suiker!), ontbijtgranen in kleine porties, vezel-, rijst- of granenkoeken ... er bestaan echter ook goedkopere alternatieven: vers fruit zoals een banaan of fruit in stukjes gesneden, gedroogde vruchten of noten, yoghurt aangelengd met wat melk of fruitsap, pudding, een belegde boterham.