



## Ontbijten is gezond

Vandaag kregen onze leerlingen een gratis ontbijt aangeboden. Ook dank aan de mama's die ook een handje hebben geholpen. Dat het gesmaakt heeft tonen volgende sfeerbeelden aan.



In de lessen wereldoriëntatie en in hoekenwerk wordt regelmatig gewerkt rond het thema gezonde voeding, maar gezond eten, wat is dat nu precies?

In de media verschijnen zoveel tegenstrijdige berichten dat je op den duur het bos door de bomen niet meer ziet. Daarom verzamelde het Vlaams Instituut Gezond leven alle huidige wetenschappelijke kennis over gezonde voeding – wat krijgt de voorkeur, wat beperk je beter – voor jou in de **voedingsdriehoek**. Deze geeft richtlijnen die op lange termijn voor iedereen haalbaar zijn.

Meer info omtrent de nieuwe voedingsdriehoek kan je terugvinden op <https://www.gezondleven.be/> en op onze website.

### **Graag geven wij nog enkele tips om een goed ontbijt te maken <sup>1</sup>**

Gezond eten start al bij de eerste maaltijd van de dag. Met een goed ontbijt schiet je meteen uit de startblokken. Maar hoe pak je dat aan?

<sup>1</sup> Bronvermelding: Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017

### **Ga voor granen**

Je garandeert een vliegende start door een graanproduct in je ontbijt op te nemen. Kies bij voorkeur voor volkoren granen, bijvoorbeeld:

- volkorenbrood, volkorenbeschuit
- Havermout, vezelrijke ontbijtgranen (ongesuikerd), muesli (ongesuikerd), granola (ongesuikerd)
- ...

### **Plantaardig doet je goed**

Leg zoveel mogelijk plantaardig beleg op je boterhammen. Bijvoorbeeld:

- fruit: banaan, aardbei, perzik, ...
- groenten: rauw, gegrild of als spread
- notenpasta: bijvoorbeeld 100% pindakaas
- peulvruchtenspread: bijvoorbeeld hummus

Of kies voor deze gezonde alternatieven:

- eieren
- cottagecheese, mozzarella, platte kaas
- vis, (gebakken) kip- of kalkoenfilet

Beperk vlees eten tot maximum 1 keer per dag. Zin in wat hesp of salami op je brood? Grijp er niet dagelijks naar: bewerkte vleeswaren zijn minder gezond.

### **Ga slim voor smaak**

Twee plakken kaas op je brood: dat smaakt extra goed. Probeer het toch bij eentje te houden. Wil je wat meer smaak op je boterham? Ga dan voor '**gezonde smaakcombinaties**' zoals plattekaas met aardbeien of pindakaas met banaan.

### **Rustig aan met boter**

Vervang die dikke laag boter op je brood door **zachte margarine of minarine**. Eén mespunt per sneed brood is genoeg.

### **Vervang slim**

Schud je wat ontbijtgranen, muesli of granola in je kommetje? Kies dan altijd voor de volkoren variant. En probeer alles zo min mogelijk te zoeten. Óók als je dat doet met zogenaamde 'gezonde' honing, agavesiroop of kokosbloesemsiiker. Hetzelfde geldt voor haver- of andere pap. Voeg als alternatief **vers fruit** toe, en hou je in met chocolade. Ook noten, pitten of zaden zorgen voor extra smaak. Een handje gedroogde vruchten zoals rozijnen toevoegen kán, maar vers fruit is nog beter.

### **Melkproducten**

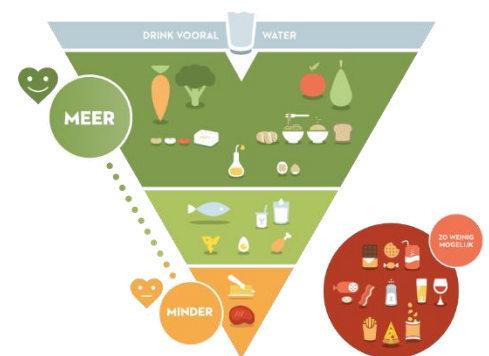
Melkproducten zijn een gezonde aanvulling voor je ontbijt. Bij ontbijtgranen bijvoorbeeld:

- melk, karnemelk of calciumverrijkte sojadrink
- ongesuikerde melkproducten zoals yoghurt of plattekaas

Of je drinkt een glaasje melk bij je boterhammen.

### **Scoor met fruit**

De kers op jouw ontbijttaart? Een grabbel in de fruitmand. Banaan en appel, sinaasappel en peer, aardbeien en passievruchten, ... Keuze te over!



Dit ontbijt werd mede mogelijk door het aanbieden van gratis producten door onderstaande sponsors



Maurice  
& Tom

**SLAGERIJ**  
TRAITEUR

BVBA BRARO  
HOOGSTRAAT 36/1, 9260 SCHELLEBELLE  
TEL.: 09/369.15.70 - FAX: 09/330.06.13  
[www.maurice-en-tom.be](http://www.maurice-en-tom.be)  
OPEN: MA - ZA : 8u00 - 12u30 en 14u00 - 18u00  
GESLOTEN-OP-WOENSDAG-EN-ZONDAG

Ruim assortiment aan  
hulsbereide charcuterie en traiteurgerechten

Belegde broodjes

Barbecue  
Koude schotels - Koude buffetten  
Gebakken beenhesp - Breughel  
Kaasshotel - Tappas - Bierplank  
Fondue - Gourmet - Raclette



**Cassiman Zuivel bvba**  
Denderbellestraat 107  
9200 Dendermonde  
052 21 33 38

