



Geen tijd voor een gezond ontbijt?

5 strategieën voor het ontwikkelen van een gezonde ontbijtroutine

1. Maak van het ontbijt een dagelijkse gewoonte

Geen tijd voor een gezond ontbijt? Of krijg jij 's ochtends geen hap door je keel? Start je dag dan op zijn minst met een gezond stuk fruit zoals een kiwi, verfrissend lekker en rijk aan alle voedingsstoffen die we nodig hebben voor de start van een productieve dag. Introduceer daarna geleidelijk andere voedingsgroepen.

2. Zet alles klaar de avond ervoor

Ben jij na het opstaan altijd al druk ...druk ...druk? Zet je ontbijttafel dan de avond ervoor al klaar. Ga voor makkelijke opties zoals een gekookt eitje, granen, magere yoghurt en natuurlijk vers fruit. Schil je fruit en zet het in de koelkast. Zin in een heerlijke ontbijtsmoothie? Zet je blender dan al op de juiste plek.

3. Think out of the box: kiwi for breakfast

Beperk je niet tot de traditionele ontbijtcombinaties. Experimenteer! Kiwi's zijn een zoete, verfrissende en gezonde manier om je dag te beginnen. Je kan ze toevoegen aan je muesli, havermoutpap of yoghurt. Zo kan je genieten van een echt power ontbijtje!

4. Verdeel je ontbijt over de voormiddag

Als je na het opstaan echt geen grote trek hebt, neem dan eerst een sneetje volkorenbrood. Later in de ochtend kan je dan een gezonde snack nemen. Een stuk vers fruit, zoals een kiwi, is steeds een goede keuze.

5. Bouw je gezonde ontbijtroutine langzaam op

Begin jouw missie met twee gezonde ontbijtjes per week; ga daarna voor drie, en zo verder. De uiteindelijke doelstelling is om iedere dag met een gezond ontbijt van start te gaan!

Wist je dat...

- Vlamingen (81%) iets regelmatigier ontbijten dan Walen (73%)?
- Het percentage regelmatige ontbijters sterk afneemt in de leeftijdsgroepen van 14 tot 17 jaar (67%) en 18 tot 34 jaar (69%)¹?
- In het weekend het ontbijt 10 minuten langer duurt dan op werkdagen?

Voor meer informatie, gelieve contact op te nemen met:

Jordy Van Overmeire

Project Manager Ketchum Brussels

Scheldestraat 122 Rue de l'Escaut BE-1080 Brussel/Bruxelles

+32 (0)2 550 00 61

+32 (0)499 13 18 47

¹ WIV: Nationale voedselconsumptiepeiling – Resultaten 2014-2015 – *Rapport 4: De consumptie van voedingsmiddelen en inname van voedingsstoffen*