

10 tips voor een gezond ontbijt en gezonde tussendoortjes

Tip 1. Regelmaat is zeer belangrijk voor kinderen. Kies een vast tijdstip voor het ontbijt. Sla het ontbijt nooit over, ook niet in het weekend.

Tip 2. Maak het ontbijt een familiemoment met het hele gezin. Geef als ouder het goede voorbeeld. Laat de kinderen niet langer dan nodig aan tafel zitten.

Tip 3. Ontbijt aan tafel in een rustige omgeving. Hou alle aandacht bij het maaltijdgebeuren. Schakel de televisie uit en breng geen GSM, boeken of ander materiaal aan tafel.

Tip 4. Dek de ontbijttafel op een vrolijke manier met aangepast eetgerei zoals kleurrijke bordjes. Een vrolijk gedekte tafel trekt sneller de aandacht van kinderen en stimuleert om te ontbijten. Zet steeds water op tafel, bijvoorbeeld in een mooie waterkan.

Tip 5. Zorg voor voldoende variatie. Kinderen eten sneller iets op als ze het zelf gekozen hebben. Laat kleinere kinderen een keuze maken tussen twee soorten, anders wordt het te moeilijk. Dus niet vragen 'wat wil je op je boterham', maar wel 'wil je graag kaas of smeerkaas?'

Tip 6. Boterhammen eet je met beleg en niet omgekeerd. Beleg met mate. Besmeer de helft van de boterhammen met iets zoets (vb. confituur, appelstroop, honing) en beleg de andere helft met iets hartig (vb. kaas, smeerkaas, hesp). Vetstof smeer je bij voorkeur ook met mate. Een mespunt margarine is voldoende. Samen met een glas water, een stukje fruit en een melkproduct kan je kind genieten van een gezond ontbijt.

Tip 7. Boterhammen geven kinderen voldoende energie om de dag te beginnen. Kies bij voorkeur voor volkoren brood, dit levert meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen in vergelijking met wit brood. Het moeten niet elke dag boterhammen zijn. Wissel eens af met ongesuikerde ontbijtgranen, muesli of havermout.

Tip 8. Ouders kiezen het tijdstip en de kwaliteit van het ontbijt, maar kinderen bepalen de kwantiteit. Laat kinderen zelf beslissen hoeveel ze eten. Zo creëer je een ontspannen sfeer aan tafel. Let wel op dat er duidelijke regels zijn over de maaltijd- en snackmomenten. Wie niet of maar een beetje ontbijt, moet wachten tot het volgende snackmoment.

Tip 9. Zorg in de voormiddag voor een gezond tussendoortje. Rond tien uur krijgen de meeste kinderen een flauwte waardoor de drang naar zoete, suikerrijke snacks of drankjes stijgt. Een gezond tussendoortje zorgt ervoor dat kinderen voldoende energie hebben tot het middagmaal.

Tip 10. Voorbeelden van gezonde tussendoortjes zijn: een stukje fruit, stukjes rauwe groenten (snoeptomaten, schijfjes komkommer, staafjes wortel, ...), een potje ongesuikerde yoghurt of een ander melkproduct, een droge kinderkoek, enzovoort. Ook een belegde volkoren boterham met extra groentjes is een ideaal tussendoortje.