

10 tips voor een gezond ontbijt

- Voeg zelf verse fruitstukjes aan je yoghurt toe. Het is vaak voordeliger qua prijs en ze bevatten minder suiker en vet.
- Maak een gezichtje met de stukjes fruit. Dat is vrolijk en nodigt uit om te eten.
- Je kan fruit op verschillende manieren eten: vers, verwerkt tot fruitsla of fruitmoes, toegevoegd aan yoghurt of ontbijtgranen, of geperst tot fruitsap.
- Een tussendoortje, zoals bijvoorbeeld een boterham met beleg, een stuk fruit of yoghurt, kan als aanvulling op een (onvolledig) ontbijt.
- U bent als ouder het belangrijkste voorbeeld voor uw kind, uw kind zal dus uw gedrag imiteren. Neem dan ook de tijd om te ontbijten.
- Structuur in het eetpatroon is één van de basisvoorwaarden voor een gezonde en evenwichtige voeding. Een kind heeft nood aan regelmaat, daarom is het belangrijk het ontbijt op een vast tijdstip en een vaste plaats te laten doorgaan. Zorg er in de week ook altijd voor om op hetzelfde uur te ontbijten.
- Zet de televisie tijdens het eetgebeuren steeds uit. Een televisie en computer leiden iedereen immers af en bevorderen de gezellige sfeer niet.
- Laat uw kind zelf bepalen hoeveel het eet, het voelt immers zelf het best of het voldoende gegeten heeft of niet. Maak u niet druk over hoeveel het eet, maar wel om wat het eet! Indien uw kind dus niet goed eet bij het ontbijt, geef het dan niet ter compensatie meer tussendoor, want zo belemmert u het volgende eetmoment.
- Een nieuwe smaak is niet meteen raak. Het duurt acht tot negen keer voor kinderen een nieuwe smaak herkennen en waarderen. Laat ze af en toe opnieuw proeven, eventueel in een andere vorm.
- Indien uw kind na het opstaan niet meteen zin heeft om te eten, laat het dan eerst een glaasje water drinken om de eetlust te stimuleren.

