



Ontbijt

Waarom ontbijten?

Het ontbijt: een uitgeslapen begin van de dag

Uit studies blijkt dat kinderen die niet ontbijten meer last hebben van concentratiestoornissen tijdens de lessen en minder goed presteren op school.

Bij het wakker worden hebben kinderen al ongeveer twaalf uur niets meer gegeten. Ademhaling, hart en spijsvertering hebben de hele nacht doorgewerkt. Daardoor zijn de energievoorraden in het lichaam sterk gedaald. Die moeten dus dringend aangevuld worden. Wie niet ontbijt zal zich rond 10-11 u flauw en slapjes voelen en zich niet goed meer kunnen concentreren.

Het ontbijt is nodig om de energievoorraad weer aan te vullen en moet 20 tot 25% van de totale dagenergie leveren.

Een flink ontbijt is noodzakelijk voor een maximaal prestatievermogen tijdens de voormiddag, zowel op intellectueel als op lichamelijk vlak.

Een goed ontbijt biedt naast energie ook vitaminen, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen die het lichaam van een kind nodig heeft om zich optimaal te kunnen ontwikkelen en goed te kunnen functioneren.

Kinderen die niet ontbijten, eten doorgaans meer ongezonde tussendoortjes en hebben in het algemeen een lagere inname van bepaalde essentiële voedingsstoffen zoals ijzer en calcium. Twee mineralen waarvan bij kinderen regelmatig tekorten worden vastgesteld.

De algemene voedingsinname van kinderen die goed en volwaardig ontbijten, is beter dan die van kinderen die dat niet doen.

Ontbijt

Hoe ontbijten we?

- 18% van de algemene bevolking gaat de deur uit zonder een volwaardig ontbijt. Bij de werkende bevolking loopt dit op tot 33%.
- Bijna 2 op 10 kleuters vanaf 3 jaar nemen niet dagelijks een ontbijt.
- 1 op 20 kleuters neemt hoogstens 1 keer per week een ontbijt.
- Bijna 1 op 30 kleuters ontbijt nooit.
- In Nederland slaat 1 op 4 kinderen tussen 4 en 12 jaar het ontbijt geregeld over.

Wat is een volwaardig ontbijt?

Een volwaardig of evenwichtig ontbijt bestaat uit:

- graanproducten: enkele sneetjes bruin of volkorenbrood of een kommetje ongesuikerde (volkoren) ontbijtgranen;
- op het brood een mespuntje zachte margarine smeren;
- beleg: op de helft van de boterhammen hartig broodbeleg zoals magere kaas, magere vleeswaren of eens een eitje, op de andere helft eventueel wat zoet beleg zoals confituur, stroop of honing;
- wees matig met beleg: beleg hoort tussen een dubbele boterham;
- een drank, bij voorkeur halfvolle melk, thee, vers geperst of ongezoet fruitsap;
- een stuk vers fruit of een potje yoghurt.
- Een evenwichtig ontbijt met graanproducten, wat hartig en zoet beleg, een melkproduct en een stuk fruit vult de energievoorraad 's ochtends weer aan en zorgt ervoor dat kinderen zich de hele voormiddag fit voelen en goed kunnen presteren.

Tips voor moeilijke ontbijters

Het is normaal dat je niet elke ochtend met een reuzenhonger opstaat. Als je de avond voordien bijvoorbeeld wat te veel hebt gegeten, heb je 's ochtends misschien nog geen honger. Honger kan tot ongeveer twee uren na het opstaan optreden.

- Drink onmiddellijk na het opstaan een glas (lauw) plat water om je darmwerking te stimuleren.
- Was je, kleed je aan en neem dan pas een ontbijt.
- Voor wie dan nog geen hap door de keel krijgt: maak een ontbijtpakket klaar voor op school of voor onderweg in de trein of op de bus (niet op de fiets!).
- Verdeel je ontbijt tussen thuis en op school: neem thuis al een boterham, een potje yoghurt of een stuk fruit en neem de rest van je ontbijt op school.
- Helemaal niet ontbijten is uit den boze.

Thuis ontbijten: hoe aanpakken op school?

In de klas

- Leer in de klas over het belang en de samenstelling van een evenwichtig ontbijt.
- Bespreek barrières om niet te ontbijten en reik oplossingen aan.
- Stel verschillende evenwichtige ontbijten samen en wijs hierbij ook op het belang van variatie (da's gezond en lekker).
- Voorbeelden van andere mogelijke activiteiten: neem samen in de klas een gezond ontbijt, maak voor elkaar een gezond ontbijt klaar, probeer elkaar aangenaam te verrassen, wissel ideeën uit.

Op school

- Slechte ontbijters voelen zich in de loop van de voormiddag vaak flauw. Niet ontbijten is daarom evengoed een probleem van de school. Stimuleer zowel de kinderen als hun ouders om thuis te ontbijten en voorzie op school een aanbod van gezonde tussendoortjes en dranken. Zo wordt vermeden dat zij rond 10-11 u systematisch naar vetrijke of suikerrijke snacks grijpen.
- Thuis ontbijten met het gezin geniet de absolute voorkeur, maar misschien is dat niet altijd mogelijk. Voorzie daarom een lokaal waar de kinderen voor schooltijd rustig hun meegebrachte ontbijt kunnen nemen bij een kop melk.
- Zoek aansluiting bij bestaande ontbijtacties.

Te voet of met de fiets naar school

Waarom te voet of met de fiets naar school?

Naast regelmatig sporten is ook voldoende lichaamsbeweging tussendoor belangrijk om je energiebalans (inname ten opzicht van verbruik) in evenwicht te houden. Te voet of met de fiets naar school gaan zorgt voor een dagelijkse portie gezond bewegen en draagt bovendien bij tot een meer milieuvriendelijke omgeving. Samen met vriendjes is het nog leuk ook.

AANBOD SVS

Het project 'meester op de fiets' helpt je fietsvaardigheidstraining te organiseren; hoe zet je een fietsvaardigheidstraining op, welke proeven doe je best, hoe bouw je dit stapsgewijs op met de leerlingen van de verschillende leerjaren? Eerst komt de fietsvaardigheid aan bod. Dat is de broodnodige instap. Daarna worden de leerlingen voorbereid op de dagdagelijkse verkeerstaken (links afslaan, fietsen op rotonde, ...) en op gevaarlijke situaties (openslaand portier, rechtsafslaan vrachtwagen. Leerling, leerkracht en ouders volgen de vorderingen via individuele leerlingenfiches.

De provinciaal begeleider stelt het materiaalset en het parcours op in uw school, neemt met de leerkracht de handleiding door en bereidt met hem of haar het leerproces voor. De leerkracht behoudt de leiding van de leeractiviteit en de verantwoordelijkheid over het leerproces.

Wat kan de school doen?

In de klas

- Besteed binnen de lessen aandacht aan veilig fietsen, fietscontroles en fietsbehendigheid.
- Organiseer 'doe'-activiteiten rond fietsvaardigheid.

Op school

- Stimuleer de leerkrachten om binnen de lessen ruim aandacht te besteden aan verkeer en fietsvaardigheid.
- Aan de hand van het SVS (Stichting Vlaamse Schoolsport)-project "Meester op de fiets" kan men de leerlingen binnen de schoolmuren of in de onmiddellijke omgeving fietsvaardigheid bijbrengen.
- Organiseer fietscontroles.
- Sensibiliseer zowel leerlingen als ouders via de schoolkrant en het oudercomité om, indien mogelijk, te voet of met de fiets naar school te komen.
- De gemeentelijke politie organiseert in veel gevallen verkeersopvoeding op school.
- Neem eventueel in overleg met de gemeente (politie, mobiliteit) initiatieven om de schoolomgeving veiliger te maken voor voetgangers en fietsers en draag zo ook onrechtstreeks een steentje bij tot een gezonder milieu.

Meer weten?

- Gezondheidsenquête in België, WIV, 2001
- www.123aantafel.be: Onderzoek voedingspatroon kleuters, Universiteit Gent-NICE
- www.kindengezin.be: Het Kind in Vlaanderen, Kind & Gezin
- www.vig.be: VIG, De voedingsdriehoek: een praktische voedingsgids Broodmaaltijden (het ontbijt - thema voeding)
- www.gezondontbijt.be: Gezinsbond, brochures bij de ontbijtacties "Een ontbijt, da's altijd goeiemorgen" (2004) en "Fit en gezond de dag in" (2005)
- www.vlam.be (infoshop): VLAM, vouwfolder voor het onderwijs "Maak dagelijks wat tijd voor een kleurrijk ontbijt!" (2003)
- www.nice-info.be: De Ronne N. Betere schoolprestaties dankzij een goed ontbijt? - Nutrinenews september 2002
- www.123aantafel.be: NICE, weetjesboek "123 aan tafel" (gezond eten voor kinderen tussen 3 en 6 jaar) (2003)
- www.nice-info.be: NICE, educatief project voor de basisschool "Het land van Calcimus" (calcium en gezonde voeding) (1998 & 2001- NICE edu, projecten)
- www.vig.be: VIG, voedingstesten (thema voeding, test jezelf)
- www.schoolsport.be: SVS, handleiding "Meester op de fiets" (2005)
- www.milieuvriendelijknaarschool.be
- www.mobiel21.be
- www.verkeervpi.be
- www.bivv.be
- www.ond.vlaanderen.be/vv
- www.komimo.be
- www.wielerbond.be
- www.verkeerskunde.be
- www.fietsvlaanderen.be