

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%.
- 1 op 6 jongeren tussen 14 en 18 jaar gebruikt nooit een ontbijt of neemt alleen maar een drankje zoals een kop koffie.
- 1 op 4 jongeren ontbijt meestal wel maar hun ontbijt is te beperkt of te weinig gevarieerd.
- 1 op 2 jongeren eten doorgaans een redelijk ontbijt (met voedingsmiddelen uit twee van de aanbevolen voedselgroepen).
- Slechts 1 op 10 jongeren neemt gewoonlijk een volwaardig ontbijt (met voedingsmiddelen uit drie van de aanbevolen voedselgroepen).

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 jongeren zich de hele voormiddag fit voelen en goed kunnen presteren.

Tips voor moeilijke ontbijters

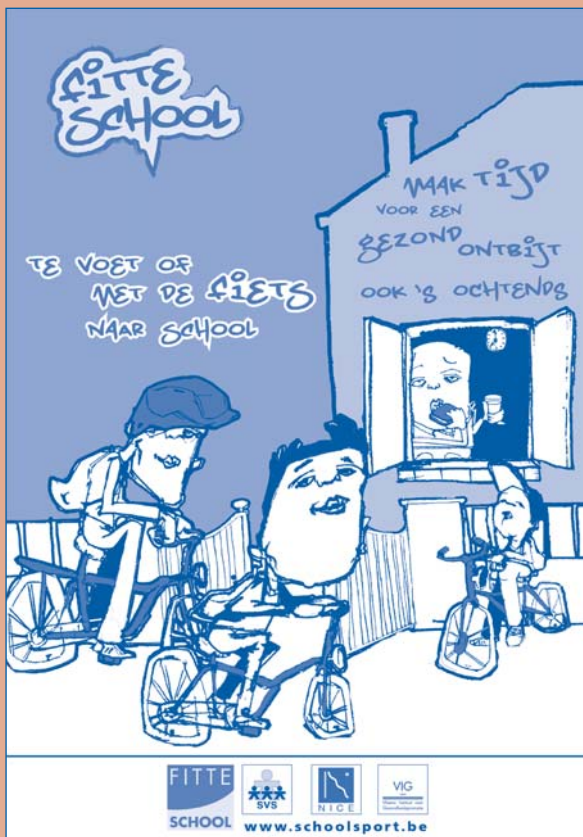
Het is normaal dat je niet elke ochtend met een reuzenhonger opstaat. Als je de avond voordien bijvoorbeeld wat te veel hebt gegeten, heb je 's ochtends misschien nog geen honger. Honger kan tot ongeveer twee uren na het opstaan optreden.

- 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).



Ontbijt

Waarom ontbijten?

Het ontbijt: een uitgeslapen begin van de dag

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

Bij het ontwaken hebben jongeren al tien tot 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 worden aangevuld. Wie niet ontbijt zal zich rond tien/elf uur 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 vitamines, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen die het lichaam van een adolescent nodig heeft om zich optimaal te kunnen ontwikkelen en goed te kunnen functioneren.

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

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

- 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 jongeren als hun ouders om thuis te ontbijten en voorzie op school een aanbod van gezonde tussendoortjes en dranken. Zo wordt vermeden dat zij rond tien/elf uur 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 jongeren 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 vrienden is het nog leuk ook.

De gemiddelde verplaatsing te voet ligt tussen de 1,5 en 2,8 km en neemt 15 tot 30 minuten in beslag. De gemiddelde verplaatsing per fiets ligt tussen 3,5 en 4,8 km en duurt 10 tot 15 minuten.

Stimuleer leerkrachten en leerlingen om zoveel mogelijk verplaatsingen te voet of met de fiets te maken. Naast het bijkomende gezondheidsaspect kan dit voor de school ook aanzienlijke besparingen opleveren.

Wat kan de school doen?

In de klas

- Besteed binnen de lessen aandacht aan veilig fietsen en fietscontroles.
- Laat de leerlingen een project uitwerken rond mobiliteit en de link tussen gezondheids- en milieuaspecten.
- Sommige verplaatsingen tijdens de lesuren kunnen klassikaal te voet of met de fiets gebeuren.

Op school

- Stimuleer de leerkrachten om binnen de lessen ruim aandacht te besteden aan verkeer en fietsvaardigheid.
- Organiseer fietscontroles en een fietshersteldienst door leerlingen voor leerlingen.
- 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 gezond milieu.
- Bewustmaking van het belang en de voordelen van actief transport.
- Extra in de kijker plaatsen (bijv. door acties aan de fietsenstalling)
- In schoolreglement maatregelen nemen - niet toelaten dat leerlingen die dicht bij school wonen (bijv. <5km) gebruik maken van brommers.

Meer weten?

- Gezondheidsenquête in België, WIV, 2001
- Voedingsgewoonten van jongeren tussen 14 en 18 jaar, Universiteit Gent-VMG, 1998
- www.vig.be (thema voeding): VIG, De voedingsdriehoek: een praktische voedingsgids - Broodmaaltijden (het ontbijt)
- 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.nice-info.be: De Henauw S. Jongeren scoren slecht voor het vak gezond eten. - Nutrinenews december 1998
- www.vig.be (thema onderwijs, invent educatief materiaal): VIG, educatieve cd-rom met info en activiteiten rond gezonde voeding voor jongeren van 12-18 jaar "(W)eeet je alles?" (2001)
- www.vig.be: VIG, voedingstesten (thema voeding, test jezelf)
- www.schoolsport.be: Stichting Vlaamse Schoolsport
- www.fietsersbond.be
- www.fietsvlaanderen.be
- www.bivv.be
- www.ond.vlaanderen.be/vv
- www.verkeerpvi.be
- www.fiets.irisnet.be - "hoe veilig fietsen?"
- www.mobiel21.be
- www.wielerbond.be