

Wist je dat...

Een goed ontbijt je darmen en de stofwisseling aan het werk zet het en je lichaam wakker schudt? Het is belangrijk voor goede schoolprestaties!

Een ontbijt goede voedingsstoffen zoals vezels, vitamines en mineralen levert.

Diegene die niet ontbijt dat vaak compenseert in de loop van de dag met extra's zoals koek en snoep? Daar zitten meestal veel calorieën in en weinig nuttige voedingsstoffen.

De meeste crackers nauwelijks jodium leveren, voldoende brood is belangrijk!

Tip: Als je in de ochtend weinig tijd hebt om te ontbijten, kun je de avond ervoor al je brood klaar maken, in de koelkast bewaren en het 's ochtends opeten. Zo heb je toch een gezond ontbijt.

Je voldoende vezels en jodium binnenkrijgt door voldoende brood te eten? Volkorenbrood/ speltbrood heeft de voorkeur. Jodium is belangrijk voor een goede stofwisseling.

De kleur van het brood niks zegt over de voedingsstoffen die erin zitten? Dat doen alleen de ingrediënten. Brood kan donkerder gemaakt worden door moutextract of gekaramelliseerde suiker, maar wit brood bevat wel minder voedingsstoffen.

Voedingsvezels je helpen om langer een verzadigd gevoel te houden? Dan heb je tussendoor minder trek en neem je minder producten met veel calorieën.

