



IEDERE DAG ONTBIJTEN

11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

WAAROM

Ontbijten zorgt ervoor dat de stofwisseling op gang komt, dat je kind gedurende de dag minder honger heeft en dat hij/zij zich beter kan concentreren op school.

HOE

- Begin elke dag met een gezond ontbijt. Dat zorgt voor regelmaat en betere schoolprestaties, doordat je kind zich beter kan concentreren.
- Kijk op www.voedingscentrum.nl voor tips over gezond ontbijten. Vul in bij zoek: ontbijt 4-13 jaar.
- Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Daarnaast is regelmaat in de andere maaltijden belangrijk. Maak een gezonde lunch, ook wanneer je kind overblijft op school, en eet 's avonds een gezonde maaltijd liefst op een vast tijdstip. Met drie vaste maaltijden en nul tot vier tussendoortjes went je kind aan structuur.
- Geef het goede voorbeeld door zelf ook drie gezonde maaltijden te eten.

