

Ontbijt

Spelen, leren en groeien gaat beter als je kind een gezond ontbijt op heeft. Na een nacht slapen heeft het lichaam weer energie nodig.



Tips

- ▶ Heeft je kind in de ochtend geen zin in bijvoorbeeld brood? Probeer dan iets anders. Op de achterkant van deze kaart staan voorbeelden van gezonde producten voor het ontbijt.
- ▶ Laat je kind zelf eens een gezond ontbijt kiezen.
- ▶ Zet de wekker op tijd en leg in de avond alvast wat klaar. Dan is er genoeg tijd om te ontbijten.
- ▶ Zorg dat je altijd iets in huis hebt voor het ontbijt. Bijvoorbeeld volkoren crackers of bruinbrood uit de vriezer.

Informatie over een gezond ontbijt voor je kind vind je op www.voedingscentrum.nl (zoek op: 'ontbijt peuter').



Voorbeelden van gezonde producten voor het ontbijt



volkorenbrood



volkoren cracker



bruinbrood



ei



olijfolie



margarine



cottage cheese



zuivelspread light



pindakaas 100% pinda's



avocado



banaan



halfvolle yoghurt met naturel muesli



halfvolle melk



water



lichte thee zonder suiker



komkommer



appel



tomaat



aardbeien