



Gezonde start

Een goed ontbijt nemen is erg belangrijk. Het ontbijt levert energie. Die heb je nodig om na te denken, te bewegen

Niet elk ontbijt is gezond. Wij geven je enkele tips mee. Je drinkt bij voorkeur een glas water, thee of melk. Om te eten neem je het best **volkoren** producten. Dat is bijvoorbeeld bruin brood, haver-mout of muesli. Een stuk fruit of groente is gezond. Ook een melkproduct helpt je de voormiddag goed door te komen. Dat kan een sneetje kaas zijn of een potje yoghurt. Zoet beleg, koffiekoeken of andere suikers laat je beter achterwege. Zij geven je maar een korte tijd energie. Gezonde voeding zorgt ervoor dat je de hele voormiddag kan doorgaan.

In de klas aan de slag?

Bekijk het boekje 'Gezond gebeten voor Yummies'.

www.nice-info.be

