

# Kookworkshop Gorinchem 20 november 2016

## *Ontbijt – voedzaam, lekker, gezond*

---

### Waarom is ontbijten zo belangrijk?

De wetenschap laat zien dat elke dag goed ontbijten tal van positieve gevolgen heeft:

- Verbeterd geheugen
- Efficiënter in problemen oplossen, verbeterde concentratie, betere leerhouding
- Betere schoolresultaten
- Meer creativiteit
- Positievare houding, minder neerslachtigheid
- Beter omgaan met stress
- Kleinere kans op overgewicht

### Waar bestaat een goed ontbijt uit?

Ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag, en hoort daarom de grootste maaltijd te zijn. Het is belangrijk om er de tijd voor te nemen. Als er in de ochtend vooral moet worden nagedacht, neem dan een ontbijt rijk aan complexe koolhydraten: veel fruit, volkoren brood of gekookte volwaardige granen, aangevuld met wat noten. Mijd geraffineerde suikers, die ook verstopt zitten in kant-en-klare



ontbijtproducten.

Voor (zwaar) lichamelijk werk is het belangrijk om 's ochtends wat meer eiwitten te eten. Probeer eens een hartig ontbijt met peulvruchten!

### 'Ik heb nooit trek 's ochtends...'

Doordat veel mensen 's avonds een grote maaltijd eten, en daarna wellicht ook nog wat snacks, is de spijsvertering 's nachts nog aan het werk, en heeft men de volgende ochtend weinig trek. Eet daarom 's avonds na 7 uur niet meer, en zorg ervoor dat de avondmaaltijd licht is. De trek zal dan 's ochtends vanzelf komen!

### Waarom volwaardige granen?

Bloem, en alles wat daarvan gemaakt is (witte pasta, wit brood, koek), witte rijst en andere geraffineerde granen bevatten nagenoeg slechts zetmeel. Ons lichaam heeft B-vitamines nodig om zetmeel te kunnen verwerken. Volwaardige granen waar niets uit is gehaald, bevatten juist deze B-vitamines. Ook bevat het mineralen, zoals ijzer, kalium, zink en magnesium, die belangrijk zijn voor veel functies in ons lichaam. Ook bevatten volwaardige granen veel vezels, die zorgen voor een stabiele opname van suikers in het bloed, en een goede darmwerking bevorderen.

