

Stap 7: Elke dag tijd voor ontbijt

Te laat opstaan, geen zin om te eten, denken dat je vermagerd door een maaltijd over te slaan, te weinig tijd ... De excuses om niet te ontbijten zijn talrijk. Toch is het geen goed idee om het ontbijt over te slaan. Het ontbijt geeft je energie, vermindert de drang naar snoep en koekjes in de voormiddag en doet je minder eten bij de volgende maaltijd.

Hoe begin je er aan?

- Win tijd en dek de ontbijttafel al de avond voordien.
- Vermijd beeldschermen tijdens het ontbijt. Dat leidt de aandacht af.
- Samen ontbijten zorgt voor een betere eetlust.

Meer info en tips:

- Brochure '[Goed gemutst de ochtend door. Tips en tricks voor een gezond ontbijt](#)'
- Artikel '[Een gezond ontbijt](#)'
- Fiche '[Een gezond eetpatroon](#)'