

ONTBIJT IN DE MORGEN IS EEN DAG ZONDER ZORGEN

Door Chantal Chandansingh, Lisa Blankendaal,
Jade de Jong en Maxine Spoelstra



ONTBIJT IN DE MORGEN IS EEN DAG ZONDER ZORGEN

Door Chantal Chandansingh, Lisa Blankendaal,
Jade de Jong en Maxine Spoelstra

REDEKENEN VOOR NIET ONTBIJTEN

- Liever langer slapen
- Haast
- Geen trek
- Misselijkheid



DE GROTE ONTBIJT QUIZ

- Geef aan of je denkt dat de stelling juist of onjuist is
- Gebruik hiervoor je groen/rood bordje

Groen = Juist

Rood = Onjuist

STELLING 1

**Ontbijt is de belangrijkste maaltijd
van de dag.**

JUIST

STELLING 2

Als ik niet ontbijt val ik af.

ONJUIST

STELLING 3

**Niet ontbijten kan leiden tot ziekte
op lange termijn.**

JUIST

STELLING 4

Elk ontbijt is goed, als ik maar ontbijt.

ONJUIST

STELLING 5

Een kwartier langer slapen is
belangrijker dan ontbijten.

ONJUIST

FILMFRAGMENT



TIJD VOOR EEN ONTBIJT SPELLETJE!

- We hebben 7 vrijwilligers nodig, wie wilt?



BANAAN



WITTE BOTERHAM MET CHOCOPASTA



KANT EN KLARE YOGHURT MET MUESLI



CROISSANT



KOFFIE



YOGHURT MET HAVERMOUT



NIKS



EN PROEVEN MAAR!



NIKS



YOGHURT MET HAVERMOUT



KOFFIE



CROISSANT



KANT EN KLARE YOGHURT MET MUESLI



WITTE BOTERHAM MET CHOCOPASTA



BANAAN



GEZOND OF ONGEZOND?

Gezond

- Magere yoghurt met havermout
- Banaan

Ongezonder

- Geen ontbijt
- Koffie
- Croissant
- Kant-en-klare yoghurt met muesli
- Witte boterham met chocoladepasta

GEZONDE OPTIES

Banaan-Ei pannenkoekje



Yoghurt met suikervrije muesli en fruit



Volkoren knäckebröd met ei en hüttenkäse



TAKE-HOME MESSAGE

- Ontbijt is ontzettend belangrijk
- Ontbijten en gezond ontbijten heeft goede gevolgen voor je gezondheid en kwaliteit van leven.
- Er zijn zoveel (lekkere) mogelijkheden voor een gezond ontbijt

**Want.... Een ontbijt in de morgen is
een dag zonder zorgen!**

BEDANK VOOR DE AANDACHT!

Zijn er nog vragen?

