



Betere cijfers door ontbijten

Maakt het bij kinderen uit of ze wel of niet ontbijten? Jazeker. Onderzoek laat zien wat ontbijten doet voor de voedingsstatus en voor schoolprestaties.

Het effect van ontbijten op cognitieve prestaties van kinderen en adolescenten werd onderzocht door Hoyland (Nutrition Research Reviews 2009) en Adolphus (Frontiers in Human Neuroscience 2013). Daaruit blijkt dat het overslaan van ontbijt gepaard gaat met meer overgewicht en een minder goede voedingsstatus. Voornaamste oorzaak: kinderen die niet ontbijten, consumeren meer frisdrank en ongezonde tussendoortjes die veel energie en weinig voedingsstoffen leveren en rijk zijn aan suiker en vet. Wél ontbijten, blijkt positief geassocieerd met de voedingskwaliteit, de inname van micronutriënten, een gezond gewicht en een gezonde lifestyle. Daarnaast zijn er ook aanwijzingen dat ontbijten een positief effect heeft op cognitieve- en schoolprestaties. De effecten zijn het grootst bij schoolontbijtprogramma's en voor kinderen jonger dan 13 jaar met een gebrekkige voedingsstatus, vaak omdat ze in lage inkomensgroepen zitten. Het dagelijks nuttigen van een gezond ontbijt lijkt dus bij te dragen tot betere schoolprestaties en een beter algemene gezondheid, maar er is meer onderzoek nodig. **(JV)**