

GIDS VOOR LEERKRACHTEN over gezonde voeding

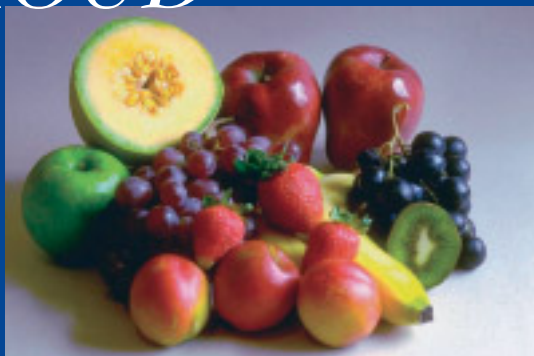


DANONE

Smakelijk
en Gezond!



INHOUD



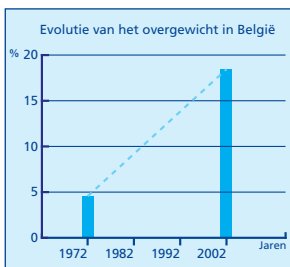
Gezond eten is levensnoodzakelijk.	3
Uw bijdrage :	
goede eetgewoonten aanleren !	4 & 5
Energie : niet te veel, niet te weinig.	6
Eiwitten : onmisbaar, maar juist doseren.	7
Opgepast voor slechte vetten.	8
Er is suiker, en er zijn suikers.	9
Vitamines, mineralen en spoorelementen.	10
Ontbijt en vieruurtje : bondgenoten tegen het snoepen.	11
Enkele smakelijke voorbeelden.	12
Gezond eten: méér dan lekker !	13
De drie gouden regels voor elke dag.	14
Lexicon.	15

Gezond eten is levensnoodzakelijk

Heel wat van onze kinderen hebben slechte eetgewoonten. Enerzijds eten ze te veel, anderzijds te weinig. Bijvoorbeeld omdat ze voeding kiezen die te veel vetten of te veel suikers bevat, die te weinig aangepast is aan hun reële behoeften, en die te weinig noodzakelijke voedingsstoffen bevat voor een goede ontwikkeling.

De oorzaak hiervan ligt in onze veranderde levenswijze en de sterk gewijzigde voedingsgewoonten. Dit klinkt u wellicht bekend in de oren, maar het resultaat is daarom niet minder onrustwekkend. **In België, net zoals in andere geïndustrialiseerde landen, zijn er vandaag zowat 15 tot 20%* van de kinderen die met overgewicht kampen.** En dit is zonder twijfel nog maar het topje van de ijsberg. Alle voedingsdeskundigen zijn het er over eens dat er nog heel wat andere problemen bestaan -die niet zichtbaar zijn- mààr die de gezondheid van het kind op latere leeftijd ernstig kunnen bedreigen.

Ook al is 'voeding' een ingewikkelde materie, met zoveel verschillende aspecten, het is en blijft een onmisbare bouwsteen van onze gezondheid – net zoals sporten, ontspanning of de kwaliteit van



onze nachtrust. Samengevat, gezonde voeding is één van die levensnoodzakelijke elementen die bijdragen tot het welzijn van het kind. Op dezelfde manier als u de kinderen voorbereidt op de 'grote school', kunt u ze ook helpen bij het maken van hun keuze voor een evenwichtige voeding.

Een nieuwe uitdaging voor u, die wij met nieuwe middelen ondersteunen: deze educatieve gids met praktische aanbevelingen en met tal van leuke weetjes en tips – u aangeboden door Danone en de Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde (BVK). U zal het merken, dit is bijzonder voedzame literatuur die licht verteert.

* Bron: *Belgian Association for the Study of Obesity.*

Uw bijdrage : *goede eetgewoonten*

U doet er alles aan om uw kleine 'studentjes' perfect voor te bereiden op de lagere school. U leert ze zelfstandig denken en werken, brengt ze nieuwe kennis en inzichten bij ... terwijl ze toch nog 'kind' kunnen zijn. U kan hen al spelend ook iets bijbrengen over hun gezonde voeding,



zodat ze zelfstandig gezonde keuzes leren maken – rekeninghoudend met hun smaak, voorkeuren en eetgewoonten, die zo typisch zijn voor elk kind.

Het aanleren van nieuwe eetgewoonten, beter afgestemd op hun specifieke behoeften, kan al een effectief gezondheidsvoordeel opleveren – zowel op korte als lange termijn. Maar er is meer nodig: **een gevarieerde voeding aanbieden**, betekent ook de persoonlijkheid en de zintuiglijke waarnemingen van het kind stimuleren. 'Aanbieden' alleen is niet voldoende, ook corrigeren hoort erbij. Want fouten –te wijten aan slechte eetgewoonten of aan een gebrekkige kennis– liggen vaak aan de basis van een

onevenwichtige voeding.

Dit is het doel van deze gids: u een overzicht te geven van de voedingsbehoeften van een kind, èn van de voedingsmiddelen en -stoffen die niet op het bord mogen ontbreken. Kinderen hebben immers elke dag gezonde voeding nodig voor hun fysische en psychische ontwikkeling. Maar ook om elke dag opnieuw vol energie en goed beschermd te zijn.

aanleren !

Het is niet de bedoeling om bepaalde voedingsmiddelen aan of af te raden –er bestaan trouwens geen slechte voedingsmiddelen-, maar het gaat erom alles te integreren in een evenwichtig voedingspatroon.

Het is van belang dat de kinderen hun energie halen uit de juiste voedingsmiddelen, zodat ze niet te veel of te weinig vetten opnemen, evenals de juiste hoeveelheid eiwitten, suikers en essentiële voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en sporelementen. Laten we bij dit alles ook niet vergeten de kinderen **voldoende water te laten drinken bij elke maaltijd, en ze elke dag boterhammetjes te laten eten evenals een gezonde portie groenten en fruit.**

In deze gids hebben wij alvast een handige opsomming gemaakt, met menuvoorbeelden en praktische tips. Vandaag starten met gezond eten, zal uw leerlingen in de toekomst beschermen tegen welvaartsziekten zoals zwaarlijvigheid, diabetes, hart- en vaatziekten, alsook bepaalde kankers.

De voedingsbestanddelen



Energie : niet te veel, niet te weinig

Kinderen groeien snel op, ze kunnen moeilijk blijven stilzitten, en ze hebben ook altijd zin om te 'knabbelen'. Hun energiebehoefte is echter niet onbepaald, er is een optimale hoeveelheid per dag – niet meer en niet minder. Hoe bepalen we die ?

Allereerst dit: de energiebehoefte varieert van kind tot kind, van de fase in hun groeiproces en zelfs van dag tot dag. De behoefte aan energie is groter of kleiner naargelang de lengte en het gewicht van het kind, hoe actief het is, hoe koud of warm het buiten is, enz. Energie haal je uit een regelmatige en evenwichtige voeding, samengesteld uit eiwitten, vetten en koolhydraten. **Elke dag een paar calorieën te veel, kan op lange termijn leiden tot ernstig overgewicht.**

De harmonieuze ontwikkeling van gewicht en lengte van het kind -regelmatig gecontroleerd door de kinderarts-, is het beste bewijs van een goed gebalanceerde opname van calorieën. Anders gezegd, als de gewichtscurve een tendens vertoont om sneller te stijgen dan de lengtecurve, dan moeten de ouders de eetgewoonten van hun kindje toch maar eens onder de loep nemen.

1300 tot 1600 Kcalorieën gemiddeld* per dag.

Dit is de dagelijkse energiebehoefte van een kind tussen de drie en de zes jaar. Voor volwassenen is dit eerder aan de lage kant. Maar voor uw kleine studentjes is dit meer dan voldoende om te lopen, te spelen, te leren en te groeien, elke dag opnieuw. (Een voorbeeldje vindt u in het hoofdstuk 'Enkele smakelijke voorbeelden', op pagina 12).

**Opgelet, deze aanbevolen bijdrage is een gemiddelde, en is van toepassing op slechts 50% van de kinderen.*



Eiwitten : onmisbaar, maar juist doseren

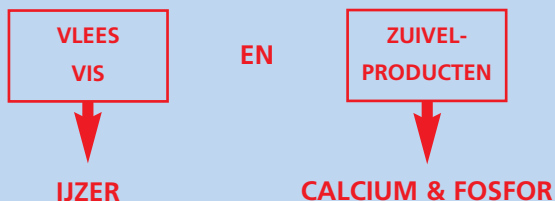
“Eet dan tenminste je vlees op !” We hoeven geen diëtisten te zijn om te weten dat eiwitten een onmisbare voedingsstof zijn voor de gezondheid – elke ouder weet dat maar al te goed. Wat men niet altijd weet, is dat een té grote opname van eiwitten gezondheidsproblemen kan veroorzaken. Het komt er dus op aan het juiste evenwicht te vinden, en vooral ervoor te zorgen dat het kind geen gebrek heeft aan bepaalde essentiële aminozuren. Aminozuren zijn de bouwstenen van de eiwitten en bepalen de voedingswaarde ervan. Sommige zijn essentieel omdat ons lichaam ze niet zelf kan aanmaken.

Algemeen gesproken, maken we een onderscheid tussen **dierlijke** en **plantaardige eiwitten**. Deze laatste halen we uit brood, bloem, deegwaren of rijst. Bepaalde aminozuren komen echter niet aan bod in plantaardige eiwitten. Het is dan ook duidelijk dat deze plantaardige eiwitten zeker niet de enige bron van eiwitten kunnen zijn.

De dierlijke -in vlees, vis, eieren en zuivelproducten- **bevatten alle essentiële aminozuren die het lichaam nodig heeft**. Daarom moeten onze kleintjes drie maal per dag dierlijke eiwitten opnemen - uiteraard in redelijke hoeveelheden.

Het winnende duo van de dierlijke eiwitten.

Voor een goede opname van ijzer EN calcium, is de ideale combinatie:



Opgepast voor *slechte vetten*



Opgepast voor verborgen vetten

Chocoladerepen, gebakjes en koffiekoeken zijn vaak zeer vetrijk – daar waar men alleen aan een teveel aan suiker zou denken. De boodschap aan de kinderen: ontmasker deze slechte vetten !

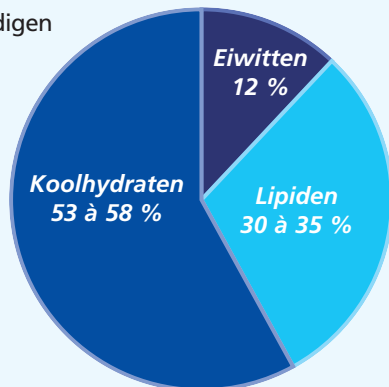
Vetten hebben nooit een goede reputatie gehad. Nochtans heeft een kind tussen vijf en zes jaar een grotere behoefte aan lipiden dan een volwassene. In cijfers uitgedrukt, de energiebehoefte waarin de vetten moeten voorzien bedraagt ruim 35% voor een kind – tegenover 30% voor een volwassene.

Let wel, als we over vetten praten, is er vooral veel stof tot discussie: niet alle vetten zijn goed voor de gezondheid, integendeel. Daarom is het van het grootste belang dat we variatie brengen in het aanbod: zowel boter als margarine gebruiken, niet alleen kiezen voor olijfolie maar ook de smaak leren waarderen van koolzaad-, zonnebloem-, maïs- of sojaolie. Waar we vooral op dienen te letten is het overdadig gebruik van voedingsmiddelen rijk aan vet m \grave{a} ar arm aan kwalitatieve voedingsstoffen – denk maar aan chips, gefrituurde voeding, sauzen en fijne vleeswaren.

De voedingsbestandelen

De lipiden vertegenwoordigen van 30 tot 35% in de energetische bijdrage, de eiwitten 12%.

De koolhydraten vormen zowat de belangrijkste energiebron met ruim 53 tot 58%.



Er is *suiker*, en er zijn suikers

Alle suikers -ook koolhydraten genaamd- hebben niet dezelfde oorsprong, noch hetzelfde effect op ons lichaam. We maken een onderscheid tussen enerzijds **de voedingsmiddelen die koolhydraten bevatten en een zoete smaak hebben** -zoals chocolade en fruit-, en anderzijds **de voedingsmiddelen die koolhydraten bevatten en een niet-gesuikerde smaak hebben** -zoals deegwaren, rijst en granen-. De eerste zorgen voor een heuse energiestoot, terwijl de tweede groep het kind een langdurende energie geeft. Deze twee types van koolhydraten vullen elkaar perfect aan.

Onze dagelijkse sneetjes brood zijn een goede bron van koolhydraten. Wetenswaardig detail, overal in de wereld waar het broodverbruik daalt, neemt de zwaarlijvigheid toe. Brood moet dan ook de basis zijn van minstens twee maaltijden per dag. De broodmomenten bij uitstek zijn het ontbijt en het vieruurtje. Voor alle duidelijkheid, verwar brood vooral niet met de ontbijtgranen waar kinderen zo verlekkerd op zijn. Deze ontbijtgranen bevatten al te vaak te veel suiker. Brood -lichtgrof, grof en volkoren- is bovendien ook één van de belangrijkste leveranciers van vezels. Per definitie is het geschikt om constipatie en zwaarlijvigheid te voorkomen, en tal van problemen die te maken hebben met slechte cholesterol. Ook groenten zorgen in beperkte mate voor een aanvoer van koolhydraten en leveren daarenboven ook mineralen, spoorelementen, vitamines en voedingsvezels van uitstekende kwaliteit. Heerlijk nieuws is alvast dat in een evenwichtige voeding ook plaats is voor zoetigheden in alle mogelijke variaties. Af en toe een lekkere snoeptraktatie moet dus kunnen !

Elke dag 'gezondheid' op het menu !

Wie in topvorm wil zijn, zal dagelijks 5 porties groenten en fruit moeten eten - hetzij 3 porties groenten en 2 stukken fruit, hetzij 2 porties groenten en 3 stukken fruit. En vanzelfsprekend, brood hoort er ook bij - met het ontbijt en het vieruurtje als ideale broodmomenten.

Vitamines, mineralen en sporelementen

Met een evenwichtige voeding beschikt het kind over alle elementen voor een gezonde lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. Sommige voedingsstoffen zijn zo waardevol dat ze minstens dagelijks op het kindermenu moeten staan. Denk bijvoorbeeld aan **calcium -het 'cement' voor de botten-, dat de kinderen makkelijk en smakelijk kunnen opnemen via melk en andere zuivelproducten.** Ook sommige groenten zijn rijk aan calcium, maar zeker nooit in voldoende mate. Voor kinderen die niet van melk of zuivel houden, is water met calcium verrijkt een interessant alternatief – zeker als dit gecombineerd wordt met een extra dosis vitamine D. Deze vitamine zorgt ervoor dat calcium goed wordt opgenomen en vervolgens goed wordt opgeslagen in de botten.



Wat we wel eens over het hoofd zien is dat **natrium** – u weet wel, een belangrijk bestanddeel van ons keukenzout- **even onontbeerlijk is voor de ontwikkeling van het kind.** Toegegeven, zout heeft dan wel een slechte naam bij de volwassenen, bij kinderen mag het zeker niet van het menu geschrapt worden – tenzij anders voorgeschreven door de kinderarts. Onthou wel dat het overdadig gebruik van chips, zoute snacks en fijne vleeswaren de dagelijkse behoeften kan doen overschrijden. Het zoutvat laten we dan ook best van onze tafel verdwijnen.

Laat de natuur z'n gang maar gaan !

Als de voeding van het kind gevarieerd èn voldoende is, dan voorziet ze compleet in de dagelijkse behoeften van mineralen, vitamines en sporelementen. Voedingsdeskundigen raden echter aan om een supplement van vitamine D te geven tijdens de winterperiode, en dit tot zolang de kinderen in hun groeiperiode zijn.

Ontbijt en vieruurtje : *bondgenoten* tegen het snoepen

Als het waar is dat een evenwichtige voeding niet in één dag opgebouwd wordt, dan kan ze ook niet in één maaltijd geserveerd worden. Gezond eten, daar draait het om. En dan liefst over de hele dag gespreid, over verschillende maaltijden. **Voor kinderen betekent dit vier maaltijden en een tussendoortje.** Op die manier wordt het snoepen en knabbelen effectief tegengegaan – want laten we eerlijk zijn, te veel snacks zorgen voor te veel suiker, zout en vetten.

Daarom is precies **het ontbijt de ideale start voor elke gezonde, evenwichtige voeding.** Wie niet ontbijt, vergeet ook energie op te doen, kan er moeilijk de aandacht bijhouden in de klas en zal wellicht een te zware middagmaaltijd nemen.

Ook over **het vieruurtje** valt veel te zeggen: we hebben vaak de neiging om het te laten vallen of te vervangen door zoete of zoute snacks. We moeten er echter alles aan doen om dit vieruurtje terug een volwaardige plaats te geven. Temeer omdat het vieruurtje net op het juiste moment komt – in de namiddag als het energiepeil van de kinderen gedaald is. Op dat moment kunnen ze met een evenwichtige maaltijd snel recupereren.

Het ideale vieruurtje



Het klinkt niet meer dan normaal, voor een gezond vieruurtje zetten we de kinderen aan tafel. Dit vieruurtje bestaat bv uit besmeerde boterhammetjes en een gevarieerd aanbod van broodbeleg (confituur, vers fruit, kaas, chocolade). U hoeft er dan enkel nog een heerlijk glas melk of een ander melkproduct bij te serveren.

Enkele smakelijke voorbeelden

Maaltijd	Voedingsmiddelen	Varieer van tijd tot tijd
Ontbijt	Brood (verschillende soorten), besmeerd, 1 tot 2 sneetjes confituur of honing, of vruchtenmoes, of verse kaas of petit suisse Van tijd tot tijd chocolade of chocopasta 1 kopje melk	1 sandwich, broodje of croissant of ontbijtgranen Chocolademelk
Tussendoortje	1 stuk fruit, of 1 fruitsapje, of 1 yoghurt, of 2 tot 3 droge koekjes	
Middagmaal	Aardappelen – gemiddelde portie of deegwaren of rijst – 4 soeplepels Groenten – 3 tot 4 soeplepels Vlees of vis – 50 tot 75 gram Olie of boter – 15 gram Dessert: fruit, of 1 yoghurt, of 1 melkdessert Drank: water	Frieten of kroketten of gebakken aardappelen Dessert : gebakje
Vieruurtje	Besmeerd brood – 1 tot 2 sneetjes Confituur of honing, of vruchtenmoes, of verse kaas of petit suisse, of een halve chocoladereep of chocopasta 1 glas melk	Pannenkoeken of gebakje
Avondmaal	Soep Besmeerd brood – 1 tot 2 sneetjes of Deegwaren, plus boter of olie Groenten of Brood met beleg (30 gram kaas), of 1 ei 1 glas melk Dessert: fruit, of 1 fruitsapje, of 1 melkdessert	Pizza of lasagne of gevulde pannenkoeken

Volgens het eetpatroon van het gezin kan het middagmaal omgeruild worden met het avondmaal.

Gezond eten : méér dan lekker !



- ✓ **Groenten en fruit** zijn de beste bondgenoten voor onze gezondheid. Het is dan ook aangeraden om dagelijks minstens **5 porties te eten : 3 porties groenten en 2 stukken fruit of 2 porties groenten en 3 stukken fruit.**
- ✓ In **brood** zit het lekkerste en het beste, en we kunnen er naar hartelust mee variëren: wit, lichtgrof, volkoren, stokbrood, broodjes, enzoverder. Minstens twee maal per dag staat er brood op het menu.
- ✓ **Vlees** is uitstekend voor de gezondheid, maar wel met mate.
- ✓ **Vis** zouden we minstens één keer in de week op ons bord moeten krijgen.
- ✓ **Melk** zorgt voor stevige botten en sterke tanden – twee volle glazen per dag zijn voldoende.
- ✓ **Kazen en yoghurt** zijn een smakelijke verrassing op brood of met het lepeltje, bij het ontbijt en het vieruurtje.
- ✓ **Water** is onmisbaar, want we hebben het onder meer nodig voor het transport van de voedingsstoffen in ons lichaam. Let wel, melk en fruitsappen zijn geen drank, maar vloeibare voeding.

De drie *gouden* regels voor elke dag

- 1/** We moeten **groenten en fruit** eten. 5 per dag : 3 porties groenten en 2 stukken fruit of 2 porties groenten en 3 stukken fruit. Alle soorten groenten; ook salades en soep tellen mee. Onthou ook dat fruitsap meetelt.
- 2/** Het **vieruurtje** is niet zomaar een tussendoortje, maar een maaltijd. Er is geen uitvlucht om deze maaltijd over te slaan. Het is de ideale bondgenoot om tussendoor snoepen tegen te gaan. Eet bijvoorbeeld brood bij het vieruurtje.
- 3/** **Melkproducten** moeten op het menu. Melk is de bron van calcium, onmisbaar voor de groei en de ontwikkeling van elk kind.

De kinderdiëtisten zijn tot deze drie gouden regels gekomen door een analyse te maken van tekorten en overdaden in de voeding van onze kinderen, zoals hieronder vermeld.

Enkele verkeerde eetgewoonten

Gezonde voeding is vòòr alles een kwestie van evenwicht. We moeten van alles wat eten, en daarbij èn tekorten èn overdaden vermijden. De fouten in de voedingsgewoonten van onze belgische kinderen worden door de kinderdiëtisten als volgt gerangschikt:

Te weinig :

- Brood en graanproducten
- Fruit en groenten
- Vis

Soms te weinig :

- Melkproducten
- Olie en boter
- Water

Te veel :

- Vlees en afgeleide producten
- Harde kazen (Hollandse, Gruyère en Emmentaler)
- Gebakken en gefrituurde vetten
- Fruitsappen, limonades en gesuikerde dranken
- Chocoladerepen, zoetigheden, chips, enz.
- Zout

Lexicon

- **Voedingsstof** : onze voedingsmiddelen zijn een bron van voedingsstoffen – bijvoorbeeld melk is een bron van de voedingsstof calcium, fruit van vitamine C. Eiwitten, lipiden, koolhydraten, vitaminen en mineralen, ... zijn allemaal voedingsstoffen.
- **Eiwitten** : voedingsstof samengesteld uit aminozuren, nodig voor de opbouw van onze organen, spierweefsel, beendergestel, tanden, haar en nagels.
- **Aminozuren** : de organische verbinding waaruit de eiwitten opgebouwd zijn – de belangrijkste aminozuren vinden we terug in de eiwitten van dierlijke oorsprong: vlees, vis, eieren, melk en zuivelproducten.
- **Lipiden** : ook wel vetten genoemd – zijn samengesteld uit vetzuren, waarvan er een aantal onmisbaar zijn voor onze ontwikkeling en voor het herstel van weefsel. Ze vertegenwoordigen eveneens een energiereserve. Lipiden van plantaardige oorsprong zijn doorgaans beter voor onze gezondheid.
- **Vetzuren** : we onderscheiden de verzadigde vetzuren (van dierlijke oorsprong), de mono-onverzadigde vetzuren (olijfolie, gevogelte, ...) en de poly-onverzadigde vetzuren (vis, sojaolie, zonnebloemolie, minarines, ...). De mono- en poly-onverzadigde vetzuren worden de goede vetten genoemd.
- **Koolhydraten** : worden ook suikers genoemd – een aantal koolhydraten heeft een zoete smaak. In een evenwichtige voeding nemen de koolhydraten meer dan 50% van de energiebijdrage voor hun rekening.
- **Voedingsvezels** : ze bevorderen een goede transit.
- **Minerale zouten** : calcium, fosfor, kalium, chloor, magnesium: spelen een belangrijke en onvervangbare rol in het functioneren van het organisme en in de ontwikkeling.
 - Natrium regelt het verkeer tussen de cellen.
 - Calcium is nodig voor de opbouw en het onderhoud van het skelet en het gebit.
 - Magnesium zorgt voor de goede werking van de spieren.
- **Spoorelementen** : een mineraal waarvan maar heel erg weinig (een spoorje, minder dan 10 mg per 100 g voedingsmiddelen) op een dag nodig is, noemen we een spoorelement of oligo-element – denk aan ijzer, koper, zink, enzoverder. Deze spoorelementen zijn onmisbaar voor onze groei en essentiële functies van het organisme.
- **Vitaminen** : er zijn 13 vitaminen bekend. Vitaminen zijn chemische verbindingen in onze voeding die nodig zijn om optimaal te functioneren. We kunnen ze helemaal niet of niet in voldoende mate zelf maken – we halen ze dus uit onze voeding.
 - Vitamine E is een antioxidant, en helpt onder meer bij het onderhouden van de huid.
 - B-vitaminen zijn onmisbaar voor de energievoorziening en spelen een belangrijke rol bij de verbranding van de koolhydraten en bij de vernieuwing van onze cellen.

Laten we samen onze kinderen goede eetgewoonten aanleren.

Onze dank gaat uit naar Mevrouw Mozin* voor haar gewaardeerde en vakkundige medewerking.
Mevrouw Mozin is kinderdiëtiste, en voorzitter van de Europese Club van Kinderdiëtisten.

De grafieken in deze gids werden samengesteld door Mozin MJ, Dorchy H, Loeb H.
Dietary Studies and Practical Nutritional Education.
Pediatr. Adolesc. Endocrinol. 1983 11:193-98



BELGISCHE VERENIGING
VOOR KINDERGEZONDHEID

www.bvksbp.be



www.danone.be

Voor meer informatie bel Danone op het nummer:

0800-13457
GRATIS