

Voedingsinfo voor de leerkracht

Gezond ontbijten

Ik ontbijt, jij toch ook?

Laat opstaan, geen zin om te eten, te weinig tijd enz. zijn slechte redenen om niet te ontbijten.

Vijf goede redenen om elke dag te ontbijten

1. Na een weldoende nachtrust hebben we 8 tot 12 uren niets meer gegeten. Bijtanken is noodzakelijk om belangrijke intellectuele en/of fysieke prestaties in de voormiddag tot een goed einde te brengen. Uit studies blijkt dat kinderen die niet ontbijten meer last hebben van concentratiestoornissen tijdens de lessen en minder goed presteren op school.
2. De algemene voedingsinname van kinderen die goed en volwaardig ontbijten is doorgaans beter dan die van kinderen die niet ontbijten. Ontbijters eten meer van de belangrijke voedselgroepen graanproducten, groenten, fruit en melkproducten die essentiële voedingsstoffen leveren die het lichaam van een kind nodig heeft om zich optimaal te kunnen ontwikkelen en goed te kunnen functioneren.
3. Kinderen die niet ontbijten, eten doorgaans meer ongezonde tussendoortjes en hebben in het algemeen een lagere inname van bepaalde essentiële voedingsstoffen zoals ijzer. De ijzerinname bij kinderen is vaak te laag.
4. Een goed ontbijt brengt de kinderen goede en regelmatige voedingsgewoonten bij waar ze nu en later baat bij hebben.
5. De dag rustig beginnen met een ontbijt samen met het gezin is ten slotte gewoon gezellig en wapent ons beter tegen de stress die een werkdag met zich kan meebrengen. Samen eten, ook 's ochtends, bevordert tevens de sociale vaardigheden van een kind.

De ingrediënten van een gezond ontbijt

Voor de samenstelling van een goed ontbijt doen we beroep op de voedingsdriehoek die weergeeft wat we elke dag gemiddeld nodig hebben om goed te kunnen functioneren en gezond te blijven.

- Een **graanproduct** dat zorgt voor de broodnodige energie, vitaminen en mineralen. Brood biedt heel wat variatie in smaken, soorten en vormen. Kies bij voorkeur bruine of volkoren broodsoorten omdat zij meer vezels bevatten. Een sneetje brood met toespis kan ook eens worden afgewisseld door een kommetje ongesuikerde ontbijtgranen met melk of yoghurt.
- Een mespuntje **vetstof** zoals margarine op het brood omwille van de vetoplosbare vitaminen (vooral A en D) en de essentiële vetzuren.
Een **melkproduct** zoals melk, (drink)yoghurt, kaas. Tot de leeftijd van 4 jaar krijgen volle, ongesuikerde melkproducten de voorkeur, daarna halfvolle, ongesuikerde producten. De magere/halfvolle soorten bevatten evenveel calcium als de volle.
- Beleg:
Opteer je kaas? Geef dan de voorkeur aan magere kaassoorten zoals plattekaas, cottage cheese of ricotta. Ook plantaardig beleg zoals notenpasta (100%), groente – of peulvruchtenspread is een goed idee. Grijp niet elk ontbijt naar vleeswaren en verkies vers vlees boven bewerkte vleeswaren en wit vlees boven rood vlees bijvoorbeeld (gebakken) kip – of kalkoenfilet. Af en toe eens een eitje is prima. Eet altijd brood met beleg in plaats van beleg met brood. Voor een dubbele boterham volstaat enkel beleg.
- Een stuk vers **fruit** als beleg, als geheel, versneden in een kommetje yoghurt of kwark zijn goed voor een gezonde portie vitaminen en vezels. Wie de seizoenen volgt, varieert vanzelf. In de zomer smaken ook schijfjes komkommer, tomaat en radijsjes heerlijk fris op een ontbijtboterham. Een stuk fruit of een melkdrink mag ook als 10-uurtje worden genomen in plaats van bij het ontbijt.
- Een drankje: water, kruiden – of vruchtenthee, melk (volle tot de leeftijd van 4 jaar, daarna bij voorkeur halfvolle).
Chocomelk, fruitmelkdrink of fruitsap kunnen eens ter afwisseling maar zeker niet elke dag en niet meer dan 1 glas per keer. Hou deze dranken voor speciale gelegenheden. Het is beter om kinderen enigszins de zoete smaak te ontnemen. Wist je trouwens dat een glas dergelijke zoete dranken ongeveer evenveel suiker bevat als een glas frisdrank? Het voordeel van gezonde melkdranken blijft uiteraard dat zij behalve suiker ook nog belangrijke essentiële voedingsstoffen aanbrengen.

Zoete toespis?

De voorkeur gaat naar zoet broodbeleg in de vorm van vers fruit.

Zoete toespis zoals confituur, choco, siroop en honing behoren buiten de voedingsdriehoek tot de rode bol. Ze dragen dus niet bij tot een gezonde voeding. Bij het ontbijt zijn ze dus ook maar met mate toegestaan.

De regel is: de helft van het aantal sneetjes brood beleggen met een hartig beleg (bv. kaas) en de andere helft met een zoet beleg. Maak geen dagelijkse gewoonte van zoet beleg dat bovendien veel vet bevat, zoals choco, chocolade en speculaas.

Croissants of koffiekoeken behoren tot de rode bol van de voedingsdriehoek. Omdat zij rijk zijn aan vet en suiker nemen we ze best maar af en toe eens als ontbijt en altijd met mate.

Ingrediënten van een voorbeeldontbijt:

- water, lichte kruidenthee
- volkoren- of bruin brood, knäckebröd, ongezoete ontbijtgranen

- zachte margarine
- een stuk fruit zoals appel, peer, banaan, sinaasappel
- melk, yoghurt, plattekaas, kaas, calciumverrijkte sojadrink
- ter afwisseling eens een ei
- ter afwisseling confituur, stroop

Een gezond lunchpakket

Veel kinderen eten 's middags op school. Sommigen nemen een lunchpakket mee, anderen nemen er een warme maaltijd.

De ingrediënten van een gezond lunchpakket

De tweede broodmaaltijd moet ongeveer 30 tot 35% van de totale dagenergie leveren. Een evenwichtig lunchpakket bestaat uit bruin brood met wat beleg, groenten, fruit en een melkproduct.

Brood

Bruin of volkorenbrood of -pistolets met een mespuntje smeervet. Luxebroodjes zoals sandwiches bevatten doorgaans meer vet en/of suiker en minder vezels. Geef ze daarom maar af en toe mee in de brooddoos.

Beleg

Een magere hartige toespis krijgt de voorkeur:

Opteer je kaas? Geef dan de voorkeur aan magere kaassoorten zoals plattekaas, cottage cheese of ricotta. Ook plantaardig beleg zoals notenpasta (100%), groente – of peulvruchtenspread is een goed idee. Grijp niet iedere dag naar vleeswaren en verkies vers vlees boven bewerkte vleeswaren en wit vlees boven rood vlees bijvoorbeeld (gebakken) kip – of kalkoenfilet. Een eitje af en toe is prima. Af en toe kan eens een boterham met een zoete toespis zoals confituur, stroop of honing. Maak hier echter geen gewoonte van. Een boterham met choco of chocolade bevat suiker net als confituur, stroop en honing maar daarnaast bevat het ook veel vet. Wees bovendien matig met elke soort beleg: beleg hoort thuis tussen een dubbele boterham. Laat de mayonaise en de mayonaiseslaatjes zoveel mogelijk achterwege en zorg voor een extra portie rauwkost. Vers fruit als beleg is ook lekker én gezond (bv. aardbeien, schijfjes appel, peer of banaan).

Groenten

Groenten brengen kleur in de brooddoos en zorgen ervoor dat kinderen makkelijker aan de aanbevolen groenteportie per dag komen. Er zijn mogelijkheden zat: een tomaat of een paar kerstomaatjes, een stuk komkommer, een rauwe wortel, reepjes paprika of enkele radijsjes.

Drank

Bij de broodmaaltijd drinken kinderen water, lichte kruidenthee of melk (volle tot de leeftijd van 4 jaar, daarna bij voorkeur halfvolle).

Chocomelk, fruitmelkdrank of fruitsap kunnen eens ter afwisseling maar zeker niet elke dag en niet meer dan 1 glas per keer. Hou deze dranken voor speciale gelegenheden. Het is beter om kinderen enigszins de zoete smaak te ontwennen. Wist je trouwens dat een glas dergelijke zoete dranken ongeveer evenveel suiker bevat als een glas frisdrank? Het voordeel van gezoete melkdranken blijft uiteraard dat zij behalve suiker ook nog belangrijke essentiële voedingsstoffen aanbrenge(n). Frisdranken bevatten veel suiker en weinig of geen essentiële voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen. En soep? Zeker in de winter is een kop lekkere warme groentesoep een aangename afwisseling boordevol vocht, vitamines en mineralen.

Dessert

Voorzie een stuk fruit of een schaaltje fruitsla of een melkproduct (bv. yoghurt, bij voorkeur zonder toegevoegde suiker, gebruik vers fruit als zoetmaker). Gezien kleine maagjes snel gevuld zijn tijdens een maaltijd kunnen zij ook dienst doen als gezond tussendoortje.

Wees matig met zoetigheden zoals wafels, koek, gebak of ijs.

Voorbeeldlunchpakket:

Tweede broodmaaltijd (middagmaal of avondmaal):

- water, lichte thee of kruidenthee
- volkoren- of bruin brood, knäckebröd
- rauwkost
- vers fruit
- melk, yoghurt, kaas, plattekaas, calciumverrijkte sojadrink
- vleesvervanger (bv. hummus, tofu), ei, vlees of vis
- zachte margarine

Opkikkertjes

De kleine maagjes van kleuters en lagere schoolkinderen zijn snel gevuld tijdens een maaltijd. Om hun dagelijkse energie- en voedingsstoffenbehoefte te kunnen dekken hebben zij daarom naast 3 maaltijden baat bij 2 tot 3 aanvullende tussendoortjes. Op voorwaarde natuurlijk dat ze slim worden gekozen.

Gezonde tussendoortjes

Voorbeelden van slimme tussendoortjes zijn vers fruit, een gezond belegde bruine of volkoren boterham, snackgroentjes (kerstomaatjes, reepjes komkommer of wortel, ...), melkproducten (volle tot de leeftijd van 4 jaar, daarna bij voorkeur halfvolle). Zij brengen behalve energie ook essentiële voedingsstoffen aan zoals vitamines, mineralen en voedingsvezels. Hou rekening met wat een kind over de ganse dag eet. Heeft het bijvoorbeeld al voldoende melkproducten genomen, geef het dan

een stuk fruit. Een stuk fruit is bovendien te verkiezen boven een glas vruchtensap dat minder vezels en vitamines aanbrengt, ongeveer evenveel suiker aanbrengt als frisdrank en minder de honger stilt.

Niet meer dan 2 tot 3 tussendoortjes per dag

Meer dan 6 eet- of suikermomenten per dag verhoogt de kans op cariës. Daarom wordt aangeraden om naast drie maaltijden niet meer dan twee tot drie tussendoortjes per dag te nemen en na het eten van een tussendoortje water te drinken.

Te veel tussendoortjes kunnen de eetlust voor de maaltijden bederven. Als een kind te weinig eet tijdens een maaltijd zal het enige tijd later weer honger hebben en het liefst naar zoete tussendoortjes grijpen om zijn honger te stillen. Het risico bestaat zo dat een kind uiteindelijk alleen nog maar op tussendoortjes leeft, wat uiteraard niet wenselijk is. Deze vicieuze cirkel is makkelijk te doorbreken door zich te houden aan drie evenwichtig samengestelde maaltijden aangevuld met twee tot maximaal drie gezonde tussendoortjes.

Zoetigheden en vette snacks: slechts per gelegenheid en altijd met mate

Energierijke zoete en/of vette snacks en frisdranken behoren buiten de voedingsdriehoek tot de rode bol. Behalve veel vet en/of suiker brengen zij dikwijls weinig of geen essentiële voedingsstoffen aan. Zij moeten worden beschouwd als extraatjes voor speciale gelegenheden en moeten altijd met mate worden geconsumeerd.

Voorbeeld gezonde tussendoortjes:

- water
- een sneetje bruin of volkorenbrood, knäckebröd of beschuit, ongezoete ontbijtgranen, gepofte granen (bv. rijstwafel), baby- of kinderbiscuit. Kies steeds voor volkoren graanproducten.
- snoepgroenten: bv. kerstomaatjes, olijven, een rauwe wortel, enkele radijsjes, een selderijstengel
- een stuk seizoensfruit
- een glaasje melk of yoghurt, een schaalte plattekaas, pudding, rijstpap (let op de toegevoegde hoeveelheid suiker)

Meer lezen?

www.gezondleven.be