

Variatie en regelmaat volgens de Schijf van Vijf

Zo eten kinderen lekker en gezond!

Ooit gold melk als de witte motor, namen kinderen een bruine boterham met kaas mee naar school en aten ze dagelijks aardappels, groente en vlees bij de warme maaltijd. Maar de tijden zijn veranderd: onze eetgewoonten zijn niet meer zoals toen. En door het enorme aanbod in de supermarkt wordt het steeds lastiger te bepalen wat nou gezond is voor een kind. Voeg daarbij de steeds veranderende voedingsadviezen en de verwarring is compleet.

Om gelijk maar op dat laatste in te gaan: hoe kan het dat de adviezen over gezonde voeding steeds lijken te veranderen? Jelleke Kuipers is diëtiste en heeft een eigen diëtistenpraktijk in Drachten. Volgens haar geldt de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum al heel lang als een betrouwbare richtlijn die aangeeft waaruit een gezond en gevarieerd voedingspatroon bestaat. Toch geeft ze toe dat die schijf in de afgelopen vijftig jaar wel wat is veranderd en aangepast. Jelleke: "In de basis zijn de adviezen wel gelijk gebleven, maar de accenten zijn verlegd. Dat heeft een duidelijke reden. Vroeger had men standaard vaste eetmomenten. Tussen de middag aten mensen vaak met het hele gezin een warme maaltijd en het dagmenu bevatte vooral aardappelen, groenten, brood en fruit. Tegenwoordig zie je de trend van het 'grazen': hap-snap eten op het moment dat ons het beste uitkomt. In verhouding eten we meer vlees- en melkproducten dan groente en fruit en we nemen veel vaker een tussendoortje – veelal koek, snoep, frisdrank en chips. Het gevolg: mensen zijn in de loop der jaren steeds dikker geworden. De schijf van vijf past zich op die ontwikkeling aan. Je ziet nu bijvoorbeeld dat het accent van de adviezen op groente, fruit en brood ligt."

Melk, de witte motor?

Melk wordt van oudsher al als een heel belangrijk voedingsmiddel gezien. Maar in de loop der jaren zijn we ook tegengeluiden gaan horen. Regelmatig verschijnen er berichten in de media dat melk ongezond is, botontkalking (osteoporose) zou veroorzaken en zelfs kankerverwekkend zou zijn. Jelleke: "Die geruchten zijn niet gebaseerd op goed wetenschappelijk onderzoek en worden niet ondersteund door onafhankelijke internationale voedingsinstanties. Het Voedingscentrum adviseert dan ook nog steeds het gebruik van melk- en of melkproducten. Het bevat belangrijke voedingsstoffen als eiwitten, B-vitaminen en calcium, dat botontkalking juist voorkomt. Wel is het verstandig om te kiezen voor magere of halfvolle varianten. Volle melkproducten bevatten veel verzadigd vet en daarvan is bewezen dat het hart- en vaatziekten kan bevorderen.

Sommige kinderen lusten geen melk. Lekkere alternatieven zijn bijvoorbeeld karnemelk of yoghurt. Kinderen lusten vaak wel yoghurt drank of chocomelk. Op zich prima, maar dit zijn zoete en calorierijke dranken. Zeker als een kind te zwaar is, is het verstandig om het gebruik hiervan te beperken. Eventueel kun je zo'n drank verdunnen met melk of karnemelk. Je ziet dat steeds meer producten, waaronder melkproducten, gezoet zijn met zoetstoffen: de zogenaamde light-producten. Dat lijkt een handig alternatief voor calorierijkere varianten, maar pas ermee op. Kinderen kunnen dagelijks maar een maximale hoeveelheid van deze zoetstoffen hebben. Maak hierin dus keuzes!"

Zoet toetje

Ook andere zuivelproducten, zoals boter en kaas, zijn belangrijke voedingsstoffen. “In boter, zoals margarine en halvarine, zit vitamine D en dat hebben kinderen in de groei hard nodig”, aldus Jelleke. “Smeren dus, die boterham, zeker als er bij het bereiden van de warme maaltijd maar weinig vet gebruikt wordt. Kaas is ook gezond, maar vanwege het vetgehalte wel calorierijk. Beperk het gebruik ervan dus wel. In veel gezinnen komt er na de maaltijd nog een toetje op tafel en de meeste kinderen zijn daar gek op. Logisch, want vaak is zo’n toetje lekker zoet. Blijf wel kritisch als het gaat om de keuze van een toetje. Beperk de hoeveelheid suiker en vet; kijk dus ook eens op het etiket. Een erg zoet toetje kun je eventueel mengen met wat yoghurt.”

Vlees, daar zit wat in

Variatie is belangrijk, zeker als het gaat om het eten van vlees. Rood vlees - varken, rund of lam – is op zich niet slecht, ook niet voor kinderen. Maar als je dat vaker dan vijf maal per week op tafel zet, wordt de kans op darmkanker wel groter. Jelleke: “Wissel dus af met andere vleessoorten, liefst magere, want daar zit minder verzadigd vet in. Bijvoorbeeld wit vlees: kip en kalkoen. Dat is lekker en gezond, mits je het goed verhit en hygiënisch werkt. Ook vis mag eigenlijk niet ontbreken op het weekmenu. Vis bevat gezonde vetten. Deze vetzuren zijn nodig voor een goede hersenontwikkeling en ze hebben een bewezen beschermend effect tegen hart- en vaatziekten. Van biologisch vlees is niet aangetoond dat het beter vlees zou zijn. Wel is het duidelijk dat er minder hulpstoffen zijn toegevoegd en voorstanders van biologisch vlees vinden het vaak lekkerder smaken. Ook hier is de sleutel: variatie. Gezond eten beperkt zich niet tot één product, maar het gaat om het hele voedingspatroon. Deels of geheel vegetarisch eten past ook in een gezond voedingspatroon, zowel voor volwassenen als voor kinderen. In goede vleesvervangers zitten genoeg eiwitten en ijzer. Je kunt variëren met producten als tahoe, tempé en Quorn, maar ook met peulvruchten, eieren en kaas. Als er voldoende groente, fruit, brood, aardappelen, graanproducten, peulvruchten, zuivelproducten, eieren en vleesvervangers op het menu staan, krijgt het lichaam alle voedingsstoffen die het nodig heeft.”

Mag ik een koekje?

Niets is zo aantrekkelijk voor kinderen als de snoepspot. Natuurlijk mag je kinderen best iets tussendoor geven, maar beperkt, zo meent Jelleke. Tussendoortjes zijn niet nodig als basisvoeding. “De zogenaamde schoolkoekjes die in de schappen liggen, zijn vaak per twee of drie verpakt en dat is eigenlijk teveel van het goede. Goede tussendoortjes zijn bijvoorbeeld: een biscuitje, een rijstwafel, een lange vinger, een evergreen of sultana, een plakje koek of een stuk fruit. Een smoothie, een drankje van vers gepureerd fruit en eventueel yoghurt, vinden kinderen vaak een heerlijke traktatie. Veel kinderen zijn gek op rauwkost, zoals een worteltje, stukje komkommer of cherrytomaatje. Beperk het gebruik van snoep en drop. Je ziet ook hier dat de hoeveelheden snoep in de zogenaamde minizakjes steeds groter worden. Overdaad schaadt en dat geldt ook voor snoep en hartige snacks, zoals chips. Ze bevatten veel calorieën en maken dik.”

Zeven eetmomenten

Voorals kinderen te zwaar zijn, is het goed om eerst te kijken wat ze aan tussendoortjes binnenkrijgen. Sommige tussendoortjes bevatten meer calorieën dan je zou denken. Wees verder zuinig met het gebruik van vruchtendranken, fruitsappen, frisdranken en dranken als ijsthee. Niet alleen zitten er veel suikers in - dus calorieën - maar ze bevatten ook zuren, die

het tandglazuur aantasten. Ranja (aanmaaklimonade) is een betere keuze. Als je het goed verdunt, leren kinderen vanzelf dat het allemaal niet zo zoet hoeft. Sowieso adviseren tandartsen om niet meer dan zeven eetmomenten per dag te hebben, zodat de 'aanvallen' op het gebit beperkt blijven. Mag het kind op school trakteren? Dan is vlak voor of direct na de pauze dus een goed moment, want dan eten en drinken de kinderen vaak toch al iets.

Kinderen luisteren niet altijd naar wat je zegt, maar imiteren wel wat je doet. Dat geldt ook als het om eetgedrag gaat. Geef dus het goede voorbeeld. Als u wilt dat kinderen niet teveel snoepen, snoep dan zelf ook niet overmatig en haal niet teveel lekkere dingen in huis. Jelleke: "Gezond eten betekent variatie en regelmaat. Dus: veel verschillende dingen eten en vaste eetmomenten aanhouden: drie hoofdmaaltijden op vaste tijden. Zorg dat je elke dag ontbijt en laat ook je kinderen ontbijten. Het ontbijt legt een stevige basis voor de rest van de dag en voorkomt dat je later op de ochtend gaat snoepen of snacken. Het is bewezen dat kinderen die 's morgens goed hebben gegeten, beter uitgerust zijn en beter opletten op school. Een ontbijt brengt bovendien de stofwisseling op gang. Voor een zes- of zevenjarige kan een ontbijt bestaan uit een boterham, besmeerd met boter en belegd met bijvoorbeeld wat jam of appelstroop, en een glas melk. Als een kind voldoende eet, is het niet nodig om extra vitaminen te geven. Alleen kinderen tot vier jaar hebben extra vitamine D nodig. Tot slot: zorg ervoor dat kinderen goed en veel in beweging zijn, minstens een uur per dag. Door te bewegen verbruikt het kind de calorieën uit zijn voeding en blijft het lekker fit!"

Meer weten? Kijk op www.voedingscentrum.nl

Kader: De schijf van vijf

Gezond eten volgens de schijf van vijf richt zich op een paar belangrijke speerpunten: gevarieerd eten, niet te veel, minder verzadigd vet, veel groente, fruit en brood en veilig eten. De schijf van vijf bestaat uit vijf groepen voedingsmiddelen: twee grote (groente/fruit en brood/aardappelen) en drie kleinere (melk(producten), margarine/halvarine/olie en vocht). Alle groepen zijn even belangrijk, maar van de twee grote groepen heb je meer nodig dan van de drie kleinere.

Kader: Gezond eten: wat heeft een kind nodig?

Een kind heeft verschillende voedingsstoffen nodig. Daarom moet het elke dag iets eten uit alle soorten basisvoeding uit onderstaande lijst. Hoeveel kinderen precies nodig hebben, varieert per leeftijd.

Kinderen 4-12 jaar:

Brood: 3-5 sneetjes

Aardappelen of rijst of pasta: 2-3 stuks (100-150 gram)

Groente: 3 groentelepels (150 gram)

Fruit: 2 vruchten (200 gram)

Melk en melkproducten: 2-3 glazen (300-500 ml)

Kaas: ½ - 1 plakje (10-20 gram)

Vlees en vleeswaren, vis, kip, ei, tahoe of tempé: 50-100 gram (gaar gewogen)

Halvarine of margarine: 5 gram per sneetje brood

Vloeibare bak- en braadvet/olijfolie voor de bereiding: 15 gram

Vocht: 1-1,5 liter