

Tussendoortjes 01.07..2009

Wat is nu wel en wat is nu niet gezond?

Met alle tussendoortjes die er tegenwoordig op de markt zijn, zien veel ouders door de bomen het bos niet meer. Wat is nu wel en wat is nu niet gezond? Veel tussendoortjes voor kinderen worden gepromoot als zijnde gezond terwijl dat lang niet altijd klopt. Zo bevatten speciale kindertussendoortjes vaak veel suiker of zout. Daarnaast bevatten ze vaak zoveel calorieën dat een kind snel te veel eet.

Calorieën tellen?

Natuurlijk hoef je nu niet gelijk te beginnen met het tellen van calorieën. Maar voor de beeldvorming: het Voedingscentrum geeft aan dat kinderen tussen de een en drie jaar oud 100 kilocalorieën aan extra's mogen. En voor kinderen van vier tot acht jaar zijn dat 200 kilocalorieën. Dat klinkt veel maar wanneer je weet dat de bekende vierkante melkbiscuits zo'n 90 kcal per koekje bevatten, begrijp je dat er weinig ruimte over blijft voor een gezond tussendoortje als fruit. Helemaal wanneer je je beseft dat er vaak twee koeken in een pakje zitten! Naast de bekende kinderrepen, koeken en ontbijtkoek, zijn zoet beleg, sappen en limonades boosdoeners voor een te hoge energie-inname. Een teveel aan energie wordt opgeslagen als vet. Wanneer dit structureel gebeurt, is de kans op overgewicht erg groot.

Gezonde vetten

Voor een gezonde ontwikkeling en groei hebben kinderen ook vetten nodig. Daarom is het belangrijk om vetten niet te gaan weren uit de voeding. Let er alleen op dat het gezonde vetten zijn. Een handig ezelsbruggetje is dat verzadigde vetten verkeerd zijn en onverzadigde vetten oké. Verzadigde vetten zitten met name in dierlijke producten en in harde margarine en frituurvet en dus automatisch in koek, gebak, snacks en chocolade. Onverzadigde vetten zitten met name in plantaardige producten zoals olie, zachte margarine en halvarine, vloeibare bakproducten, noten en vette vis. Ook in borstvoeding zitten gezonde vetten en het kan onbeperkt gegeven worden.

Zogenaamd gezond

De bedrijven die tussendoortjes voor kinderen produceren willen deze natuurlijk graag verkopen. Daarom proberen ze je het gevoel te geven dat ze gezond zijn. Dit is vaak niet het geval. Zolang je als producent niet per definitie stelt dat iets gezond is of dat het de gezondheid verbetert, mag je de illusie wekken dat het gezond is. Dat doen ze dus ook door te zeggen dat er geen vet, minder suiker of gezonde granen in zitten. In de supermarkt zijn bijvoorbeeld dropjes te vinden waar groot op staat: "Zonder vet!" en dat terwijl er nooit vet in drop gezeten heeft! Of ze vergelijken hun product met andere tussendoortjes om aan te geven dat die van hen de beste keuze is. Dat wil allemaal nog niet zeggen dat het betreffende tussendoortje gezond is.

Overgewicht, suiker en zout

Dat het moeilijk is om ongezonde of een teveel aan tussendoortjes te weren blijkt wel uit het groeiende aantal te dikke kinderen. Een op de acht kinderen kampt met overgewicht wat een enorm percentage is. Het is dan ook belangrijk om je kindje vanaf het eerste hapje gezonde eet- en drinkgewoontes aan te leren. Hier heeft het later veel profijt van. Tussendoortjes met suiker zijn daarbij niet alleen dikmakend, het onttrekt ook B12 uit het lichaam en helpt tandbederf in de hand. Veel kant en klare tussendoortjes bevatten teveel zout. Dit kan zorgen voor een hogere bloeddruk op korte en lange termijn. Bij kinderen zorgt een teveel aan zout ook voor een te hoge belasting van de nieren. Te zout eten went erg snel en is dan lastig af te leren. Op de verpakking staat het zoutgehalte vermeld als natrium. Om het zoutgehalte te bepalen vermenigvuldig je het natriumgehalte met 2,5.

Drie maaltijden per dag met maximaal vier tussendoortjes is voldoende, maar kies dan voor gezonde tussendoortjes en bedenk dat ook het drinken van sappen en limonades onder de vier

tussendoortjes valt! Hieronder volgen een aantal suggesties voor tussendoortjes die je kant en klaar kunt aanschaffen of die gemakkelijk klaar te maken zijn.

Gezonde tussendoortjes

Fruit: Om het leuker te maken kun je fruitspiesen maken, fruitsalade's of creatief gesneden fruit. Appeltjes in de vorm van een paddestoel zijn een hit en in mandarijnenpartjes die achter elkaar liggen, zien kinderen al snel als een moeder eend met vele kuikentjes erachteraan. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn voor kinderen, ze hebben genoeg fantasie om er iets bij te bedenken als je ze helpt!

Groente: Kleine tomaatjes, radijsjes, mini paprika's in diverse kleuren, een rauwkostsalade. Repen rauwe groenten als paprika, komkommer, wortel of bleekselderij zijn gemakkelijke tussendoortjes die je leuk kunt presenteren. Vind je dat een beetje saai dan kun je er een dip bij doen van avocado, Citroensap en wat yoghurt.

Ongezoeten noten: Het pellen of kraken hiervan is ook een leuke bezigheid. Dit is niet geschikt voor kleine kinderen.

Pitten: Zonnebloem- of pompoenpitten zijn ook erg lekker. Vergeet niet om ook eens met je kind een paar pitjes te planten! Voor zonnebloemen is mei een goede maand. Pompoenpitten moeten eerst binnen in een potje gezaaid worden in april. Na ijsheiligen mogen de jonge plantjes naar buiten.

Olijven: Deze zijn wel vaak wat zout, maar het is voor af en toe een lekkere snack.

Volkorenbiscuit: Kijk uit voor de valkuil: "het is volkoren, dus je mag er gerust twee, of...". Ook volkorenkoekjes kunnen veel suiker, zout en/of calorieën bevatten.

Soepstengel: Kies voor de volkoren variant.

Rijstwafel: Het liefst zoutloze (bijvoorbeeld van de natuurvoedingswinkel).

Ongezwavelde rozijntjes en gedroogde zuidvruchten: Denk hierbij aan abrikozen, pruimen en dadels. Hier zitten ook veel goede voedingsstoffen in. Week ze voor de kleinsten eerst een nachtje in heet water.

Zelfgemaakte popcorn: Maak dit in plantaardige olie en zonder zout en suiker.

Gedroogd fruit: Er zijn mixen te koop met banaan, peer, appel en zelfs groenten zoals wortel en sperzieboontjes, maar ook enkel gedroogde appeltjes met een beetje kaneel.

Yoghurt met fruit: Gewoon een bakje yoghurt met fruit is lekker, maar je kan het ook verwerken tot smoothie in de keukenmachine. Of maak er ijsjes van.

Groentechips: Snijd groente als courgette, aubergine of aardappel in dunne schijfjes en smeer ze dun in met olijfolie. Even in de oven en je hebt je eigen chips. Ook leuk om samen te maken.

Gebakken appel: Verwijder het klokhuis met de appelboor en snijd de appel in plakken (in donutvorm). De schil kun je gewoon laten zitten. Strooi wat kaneel op beide zijdes en bak het kort in een pan met een beetje zonnebloemolie. Ook peer en banaan zijn lekker uit de pan.

Broodreepjes: Snijd reepjes van roggebrood of toast wat oud brood en snijd hier reepjes van.

Gezonde muffins: We hebben twee recepten op de site staan.

Groentebouillon: Verdun de soep waardoor hij minder zout is.

Tomaten of groentensap: Kant en klaar te koop, maar ook gemakkelijk zelf te maken.

Gekookt eitje: Uiteraard zonder zout!

Variatie

Ondanks dat de ideeën die wij geven allemaal wel gezond zijn, is 'variatie' het toverwoord. Op een dag dat je kind veel granen en weinig vet eet, kun als tussendoortje kiezen voor iets vets als een blokje kaas of zelfgemaakte groentenchips. Op een dag met veel vet kun je beter kiezen voor iets met fruit.

Meer lezen?

Op borstvoeding.com staat het voedselinvoedingschema. Handig om te bepalen wanneer je kindje wat mag eten. <http://www.borstvoeding.com/voedselinvoedingschema/nederlands.html>