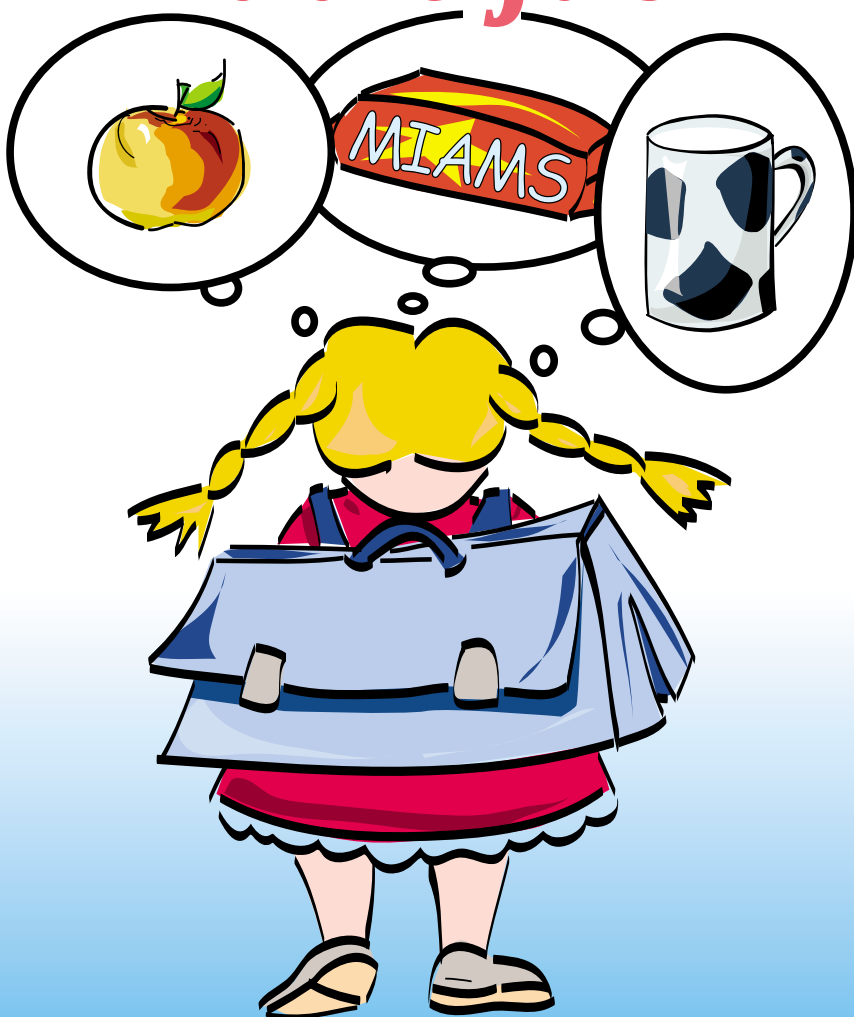


Lichte maaltijden



Lichte maaltijden : klein, maar sterk...

Of het nu bij het opstaan, op de speelplaats of bij de thuiskomst van school is, uw groot of klein kind heeft telkens behoefte aan nieuwe energie...Lichte maaltijden, t.t.z. het ontbijt en de tussenmaaltijden, zijn noodzakelijk voor zijn groei maar ook om aandachtig te zijn in de klas of om zich te ontspannen ! Uw kind moet goede gewoonten aanleren. Een raad: geef het goede voorbeeld...

Leer hem smaak !

Het aanleren van smaak is een lang en geleidelijk proces...en duurt alleszins langer dan men zou vermoeden. Doet uw kind moeilijk aan tafel? Weigert het bepaalde soorten fruit? Eet het enkel boterhammen met choco en verzet het zich ertegen om nieuwe voedingsmiddelen te proeven?

Geen paniek ! De vrees voor nieuwe voedingsmiddelen is een volledig normaal gedrag bij kinderen. Het is zelfs een banaal en algemeen voorkomend fenomeen: "elke alleseter heeft weerstand om een voedingsmiddel in te nemen dat hij niet kent".

Tussen 2 en 10 jaar wijzen bijna 4 op de 5 kinderen spontaan voedingsmiddelen af die ze niet kennen. Die angst voor nieuwe voedingsmiddelen komt zelden voor bij kinderen jonger dan 2 jaar maar neemt toe tussen 4 en 7 jaar: dan wordt het onmogelijk hen zonder sterke druk iets onbekend te laten proeven! Na 7 jaar worden de kinderen dan terug soepeler en scheppen er zelfs een duivels plezier in om ons verstoeld te doen staan door ...terug alles te proeven.

Om deze "neen-periode" zonder al te veel last door te komen heeft het geen zin het kind een schuldgevoel trachten te doen krijgen ("het is goed voor de gezondheid") want dat haalt weinig uit op gebied van preventie. Het is beter het kind er vertrouwd mee te maken door een proces van aanleren en zintuiglijke educatie...Maak de zintuigen wakker!

Wist u dat ?

Vermijd om in bepaalde al te makkelijke valkuilen te vallen...Een uitspraak zoals "eet je boterhammen want anders krijg je geen nagerecht" versterkt alleen maar het gevoel van afwijzing.



Leer met zijn vork !

Een heel eenvoudige manier om uw kind met voedsel vertrouwd te maken bestaat erin hem of haar ertoe aan te sporen zelf te koken. Waarom vraagt u niet dat hij of zij u helpt bij het bereiden van de fruitsla voor het vieruurtje? Bijeenrapen, voelen, ruiken, schillen, mengen,...het zijn allemaal handelingen waardoor het kind vertrouwd kan worden met een nieuw voedingsmiddel.

Eten gaat niet enkel over "ik lust het" of "ik lust het niet". Praat over "recepten" met uw kinderen. Leg hen de herkomst uit van voedingsmiddelen. Waarom gaat u eens niet kijken naar de koe in de wei die zorgt voor de melk. Is uw buur een imker die honing maakt? Ga eens goeiedag zeggen met uw zontje en zijn zusje. ...

Hou vol en geef de moed niet te vlug op. Uit onderzoeken is immers gebleken dat door een zelfde voedingsmiddel herhaaldelijk te eten over het algemeen de zin ervoor toeneemt.

Onder alle vormen

Ook het op tafel brengen van een zelfde voedingsmiddel onder diverse vormen werkt stimulerend.

Nemen we een eenvoudige appel: in kwartjes, in fruitsla, om in te bijten, in yoghurt, op pudding, in een bowl met granen en melk...allemaal voorbeelden die oneindig kunnen gevarieerd worden...

Hou echter wel rekening met de smaak van uw kinderen want hun smaak is niet noodzakelijkerwijze de uwe! Vergeet ook niet dat uw kind naar u kijkt als u eet en dat hij u kan nabootsen...Bewaar dan ook uw goed humeur aan tafel...



Het ontbijt: tijd nemen !

Uw kind zal enkel ontbijten als u de tijd neemt om het ...niet te vergeten! Ook al wordt het ontbijt in vierde versnelling verorberd, het verdient een plaats ...hoe klein ook, het is toch al dat!

Het ontbijt levert in de eerste plaats de nodige energie om de dag goed aan te vatten. Het dient bijna 25 % van de dagelijkse energiebehoeften te dekken...Zonder ontbijt kan de machine wel eens blijven haperen !

Tracht uw kinderen gewoon te maken om die eerste maaltijd te gebruiken (sta eventueel wat vroeger op).

Hou hen gezelschap aan tafel want alleen ontbijten is alles behalve aangenaam. Dat is trouwens ook al de gelegenheid om te praten over wat men die dag zal doen en het kind gerust te stellen (de beruchte "ondervragingen")...

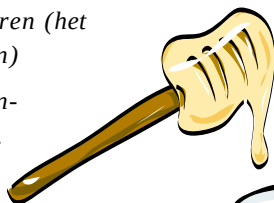
Zijn ideale ontbijt ?

- Een zuivelproduct (yoghurt, melk, chocolademelk, kaas), voor calcium en eiwitten, de brandstof voor de groei.
- Brood of granen voor de koolhydraten die energie leveren.
- Een drank (fruitsap, water) om te hydrateren (het lichaam heeft « dorst » na een nacht slapen)
- Een vers stuk fruit of bereid fruit (vruchtenmoes) voor de koolhydraten en vitaminen.
- Wat boter, honing, choco of confituur voor het plezier.

Laat uw kinderen niet teveel van de "lekkere" zaken eten. Hou de lekkernijen (croissants, chocoladebroodjes, patisserie enzovoort) bij voorkeur voor "speciale" gelegenheden en feestdagen (zondag?).

Wist u dat ?

In recent onderzoek werd aangetoond dat kinderen die elke ochtend een degelijk ontbijt nemen, beter presteren op school (met name in moeilijke vakken zoals wiskunde) dan de jongeren die met een lege buik vertrekken...



Slaat hij het ontbijt over?

Dat is een misrekening! De tijd gewonnen door uit bed te springen is al snel verloren in de loop van de voormiddag. De inzinking om elf uur waarbij het suikergehalte in het bloed significant daalt, doet de lichamelijke en intellectuele prestaties afnemen op het einde van de voormiddag.

Al te talrijk...

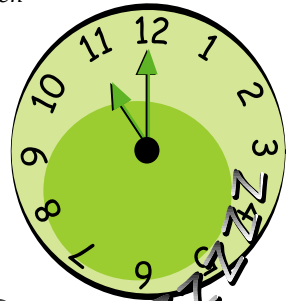
...zijn de adolescenten die de vergissing begaan geen ontbijt te nemen:

1 adolescent op 6 neemt nooit een ontbijt, 1 op 4 neemt een onvolwaardig ontbijt en amper 1 op 10 nuttigt een echt ontbijt!



Wist u dat ?

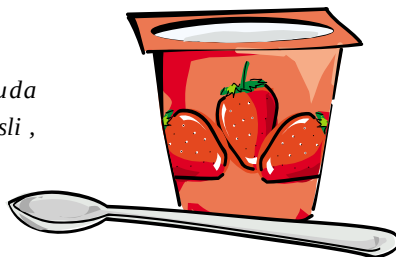
Niet ontbijten is niet goed voor de lijn en voor het hart! Uit onderzoeken is komen vast te staan dat er meer obese kinderen zijn bij hen die het ontbijt overslaan. Door te ontbijten kan vermeden worden al te makkelijk toe te geven aan tussendoor eten in de loop van de ochtend. Bovendien zijn de snacks die zo tussendoor worden verorberd over het algemeen rijk aan vetten en/of suikers en bevatten ze veel minder vezels en vitaminen en mineralen dan wat het ontbijt biedt.



Een week ontbijten

Het ontbijt kan elke dag verschillen :

- | | |
|-----------|--|
| Maandag | 1 glas fruitsap, 1 glas melk, 2 sneden volkorenbrood, confituur- Belgische Gouda |
| Dinsdag | 1 yoghurt (licht gesuikerd), 1 bowl muesli , 1/ appel, 1 snede peperkoek |
| Woensdag | 1 sinaasappel, 1 glas melk, 2 sneden wit brood, platte kaas met bruine suiker. |
| Donderdag | 1 glas fruitsap, 1 glas melk, 2 sneden grijs brood, Ardeense hesp, honing |
| Vrijdag | 1 fruitsap, 1 gekookt ei, 2 sneden grijs brood, 1 vruchtenyoghurt. |
| Zaterdag | Milkshake met verse vruchten, verloren brood |
| Zondag | 2 sandwiches, choco of confituur, 1 bowl warme chocolademelk, een verse vruchtensla. |



Tien uur, de maag ontwaakt

Wat is er onaangenamer dan een lege maag? Een tussendoormaaltijd om 10 uur is misschien niet strikt nodig voor een volwassene maar bij een kind is het wel aangewezen. De bedoeling daarvan is de energie op peil te houden tot de volgende maaltijd.

Praktische kant

Bij de speeltijd wordt meer gedacht aan zich amuseren dan aan eten, zelfs als men honger heeft. Schil het fruit op voorhand, geef stukjes fruit of chocolademelk mee, geef geen boterhammen waar de confituur uitpuilt, denk aan peperkoek...wees praktisch en vraag uw kind wat het lust! Zorg vooral voor de nodige afwisseling in de voedingsgroepen en geef regelmatig een zuivelproduct, een graanproduct en vruchten mee.



Zorg voor een lichte namiddagmaaltijd !

Een goed vieruurtje is een verkwikkend rustmoment na een lange dag op de schoolbanken. Daardoor kan uw kind zich ontspannen en terug energie opdoen alvorens zijn avondactiviteiten aan te vatten (huiswerk, sport,...).

Een lichte namiddagmaaltijd is dan ook een goede gewoonte, die al vanaf zeer jonge leeftijd dient aangenomen te worden. Daardoor kan een onvoldoende

middagmaal worden aangevuld. Doordat de voedingsaanbreng in de namiddag gespreid wordt, vermindert de vierde maaltijd het volume van het avondmaal zodat die minder calorieën bevat. Bovendien wordt daardoor de drang om 's avonds iets te knabbelen verminderd.



Wist u dat ?

In de SU.VI.MAX-studie, uitgevoerd bij meer dan 14 000 Fransen, werd zelfs aangetoond dat mensen die regelmatig een lichte namiddagmaaltijd gebruikten, slanker waren dan de andere. Dat is het onthouden waard want in de loop van de laatste jaren is overgewicht bij kinderen spectaculair toegenomen. Door gewoonweg een lichte namiddagmaaltijd te nemen zou dat een preventieve rol kunnen spelen tegen overgewicht en tegen alle ziekten die daarmee verband houden....



Bij het samenstellen van dergelijke lichte maaltijd in de loop van de namiddag komt het erop aan de koolhydraten naar waarde te schatten; jammer genoeg is de consumptie van koolhydraten tegenwoordig in vrije val! Ze zouden 55 % moeten uitmaken van de totale energieaanbreng maar dat is zeker niet het geval. Door koolhydraten in te schakelen bij de namiddagmaaltijd kan dan ook dat onevenwicht hersteld worden...vooral in de grillige voeding van sommige adolescenten.

Een week lichte namiddagmaaltijden

De namiddagmaaltijd moet smakelijk zijn maar niet te vet of te gesuikerd. Ideaal is om elke dag afwisseling te brengen om monotonie te vermijden. Eigenlijk dient een lichte namiddagmaaltijd te gelijken op een ontbijt met granen, een zuivelproduct of fruit.

We geven hier enkele voorbeelden :

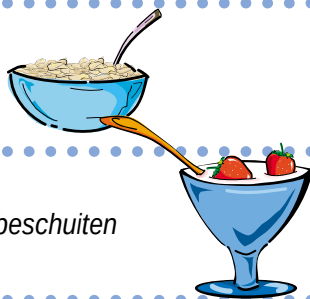
Maandag Brood, boter, confituur, koude melk of warme chocolademelk



Dinsdag Pannenkoeken met suiker of confituur, melk



Woensdag Havergort, fruitsap



Donderdag 1 yoghurt met fruit, enkele droge beschuiten



Vrijdag Brood, boter, platte kaas met vers fruit



Zaterdag Muesli, melk

Zondag Krakeling, boter, chocolademelk

