

Tussendoor

De theorie achter tussendoortjes

Wie niet of onvoldoende ontbijt, voelt zich rond 10-11 u dikwijls flauw en slapjes en kan zich niet goed meer concentreren. Om dat gevoel weg te werken, grijpt men gemakkelijk naar zoetigheden die veel energie leveren maar weinig of geen voedingsstoffen zoals vitamine C, calcium en voedingsvezels. Op die manier kunnen tussendoortjes aanleiding geven tot een onevenwichtig voedingspatroon, overconsumptie en overgewicht. De kans op een dipje en de drang naar zoetigheden in de voormiddag kunnen worden voorkomen door het energieniveau na een welverdiende nachtrust op peil te brengen met een goed ontbijt.

Gezonde tussendoortjes brengen niet alleen de nodige energie bij maar zijn tevens rijk aan essentiële voedingsstoffen waardoor ze de voeding meer evenwichtig maken.

Wie tussendoor veel energierijke zoete snack en dranken neemt, heeft tegen de volgende maaltijd meestal minder honger, maar zal een paar uur na de maaltijd alweer naar zoet willen grijpen. Deze vicieuze cirkel is makkelijk te doorbreken door te kiezen voor drie evenwichtig samengestelde maaltijden aangevuld met twee tot maximaal drie gezonde tussendoortjes.

Drinken

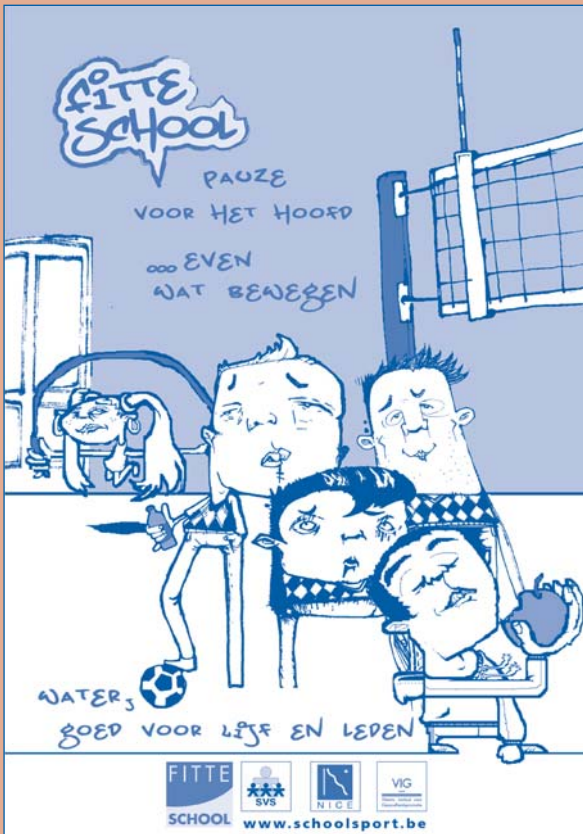
In het algemeen drinken we te weinig. Ook jongeren moeten dagelijks zo'n 1,5 liter (bij voorkeur) water drinken. Wie sport of zware fysieke inspanningen doet, zweet meer, verliest meer vocht en moet dus meer drinken. Idem dito bij warm weer.

Verdeel de aanbevolen vochtinname over de dag. Het is beter om regelmatig een slok water te nemen dan in één keer een grote hoeveelheid te drinken. Bij de maaltijden of als tussendoortje past ook melk.

Jongeren die van afwisseling houden, kunnen ter variatie ook eens bouillon, thee of vers of ongezoet vruchtensap nemen. Frisdranken bevatten veel suiker en weinig of geen vitamines en mineralen. Bewaar ze voor speciale gelegenheden.

Slim tussendoortjes kiezen

- Hou rekening met wat er over de ganse dag wordt gegeten. Heb je al fruit gegeten of heb je eerder nood aan een extra melkproduct?
- Om tandcariës te voorkomen wordt aangeraden om niet meer dan twee tot drie tussendoortjes per dag te nemen.
- Kies bij voorkeur een tussendoortje uit de voedselgroepen groenten, fruit, melkproducten en graanproducten (met beleg).



Tussendoortjes

Zijn tussendoortjes nodig?

Gezonde tussendoortjes zijn tussentijdse bronnen van vitamines, mineralen en voedingsvezels

Tussendoortjes kunnen een goede aanvulling zijn van de maaltijden. Op voorwaarde natuurlijk dat ze slim gekozen worden en de energiebalans (inname ten opzichte van verbruik) niet uit evenwicht brengen. Voorbeelden van goede tussendoortjes zijn halfvolle melkproducten, vers fruit, een belegde boterham of een granenkoek.

Adolescenten hebben niet altijd nood aan een tussendoortje maar tijdens periodes van snelle groei en ontwikkeling kunnen gezonde tussendoortjes wel bijdragen tot een adequate energie- en voedingsstoffeninname. Tussendoortjes zijn dus niet systematisch nodig. Er wordt wel aanbevolen om tussendoor regelmatig water te drinken.

Tussendoortjes mogen bij voorkeur maar maximaal 15% energie van de dagvoeding aanbrengen.

Een goed tussendoortje brengt tussen 100 en 150 kcal aan, niet meer. Daarnaast brengt het ook vitamines, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen aan.

Om tandcariës te voorkomen wordt aangeraden niet meer dan twee tot drie tussendoortjes per dag te nemen.



Bij voorkeur	
TUSSENDOORTJES	DRANKEN
bruine boterham met groenten en beleg beschuit cracker rijstwafel vers fruit granenkoek droge kinderkoek peperkoek yoghurt	water (vrij te gebruiken) halfvolle melk
Met mate te gebruiken	
TUSSENDOORTJES	DRANKEN
cake gedroogd fruit noten gesuikerde melkproducten studentenhaver zuurtjes suikerwaren	chocomelk fruitmelkdranken groente- en tomatensap vruchtensap
Te kiezen als uitzondering of bij speciale gelegenheden	
TUSSENDOORTJES	DRANKEN
wafels snoeprepen boterkoeken koffiekoeken chips alle koeken behalve deze vermeld in de andere kolommen	dranken met toegevoegde suiker energiedranken

Een gezond dranken- en tussendoortjesbeleid op school.

In de klas

- Leer in de klas over het belang van een gezonde voeding en wijs op het nut van slimme tussendoortjes.
- Maak afspraken rond water drinken tijdens de lessen.

Op school

- Zorg voor een gezond voedingsbeleid, inclusief een gezond aanbod van dranken en tussendoortjes.
- Stimuleer de keuze voor gezonde tussendoortjes en dranken via een aangepast prijsbeleid of organiseer acties zoals "een gezonde toeg".
- Zorg voor een continu en gratis aanbod van water via bijvoorbeeld waterfonteinnetjes of waterreservoirs.

Sportieve speelplaats

Lichaamsbeweging nemen tijdens de pauze helpt te ontstressen maar zorgt ook voor extra energieverbruik. Regelmatig bewegen helpt zo de energiebalans (inname ten opzichte van verbruik) in evenwicht te houden en gewichtstoename te vermijden. Sport is goed instrument voor een positieve attitudevorming en kan een zorgzame sfeer op school bevorderen. Veel pestgedrag komt voort uit verveling en een gebrek aan activiteiten.

De nodige aandacht voor infrastructuur en veiligheid, voldoende aanbod aan activiteiten, de beschikbaarheid van sportmateriaal en het voorzien van afgebakende zones dragen bij tot een sportieve speelplaats.

Breng de pauze in beweging.

In de klas

- Maak de leerlingen bewust van de sociale aspecten van sport, stimuleer ze om de minder sportieve leerlingen bij sport te betrekken en tracht via sport pestgedrag tegen te gaan.
- Zorg voor een sportverantwoordelijke in elke klas die contacten onderhoudt met de sportwerkgroep of het sportbegeleidingsteam.
- Zet de leerlingen aan tot actieve pauzes.
- Help hen een kader te scheppen waarin ze gestimuleerd worden om samen te sporten. Organiseer bijvoorbeeld een trappenloop of een ronde kilometervreten.
- Voorzie een beurtrol of schakel de oudste leerlingen in bij de uitleening van het sportmateriaal.

Op school

- Zorg voor een veilige en uitnodigende speelplaats.
- Ondersteun initiatieven van leerkrachten die bijdragen tot actieve pauzes.
- Voorzie accommodatie maar stel ook sportmateriaal ter beschikking.
- De oudste leerlingen kunnen worden ingeschakeld in de organisatie van een actieve pauzes. Zij kunnen de ontmoetingen zelf organiseren en leiden, een kalender van klasontmoetingen opstellen en de uitleendienst voor het sportmateriaal bemanen. Een sportbegeleidingsteam kan de nodige ondersteuning bieden.
- Breng het sportgebeuren onder de aandacht via de schoolkrant of de website.
- Een goed bereikbaar Sportinfopunt vergemakkelijkt een goede communicatie met de leerlingen.
- Maak reclame voor het centrale Sportinfopunt en verspreid regelmatig interessant nieuws over de sportactiviteiten op school.
- Organiseer geleide activiteiten op een afgebakende zone (bv. circusinitiatie, capuera, frisbee)

Meer weten?

- www.vig.be (thema voeding): VIG, De voedingsdriehoek: een praktische voedingsgids Tussendoortjes
- www.nice-info.be: Vansant G. Tussendoortjes: ja of neen? Nutrinenews oktober 2000
- www.nice-info.be: De Henauw S. Jongeren scoren slecht voor het vak gezond eten. - Nutrinenews december 1998
- www.nice-info.be: Moens O., Vanhauwaert E. Voedingsbeleid in Vlaamse scholen doorgelicht. Nutrinenews september 2005
- www.gezondschool.be: VIG, gezondheidsbevordering op school
- www.vig.be: VIG, voedingstesten (thema voeding, test jezelf)
- www.schoolsport.be: Stichting Vlaamse Schoolsport (acties en dienstverlening, sportieve speelplaats)