



Avond

Sommigen eten 's middags warm, anderen 's avonds. In deze fiche bespreken we de warme maaltijd. In de fiche "Middag" bespreken we de broodmaaltijd.

Wat eten we vanavond?

Of we nu 's middags of 's avonds warm eten, maakt niet uit. Het is wel belangrijk om rekening te houden met de activiteiten die we 's avonds hebben gepland. Als we nog naar de sportclub gaan, buiten spelen, een wandeling maken of gaan fietsen, hebben we meer energie nodig en mogen we meer eten dan wanneer we van plan zijn om de hele avond voor de televisie of de computer te zitten.

Wie 's avonds gaat sporten kan voor het sporten een lichte maaltijd nemen en erna nog een gezonde snack (bv. een belegde boterham, een potje yoghurt met vers fruit).

Een warme maaltijd moet ongeveer 30 tot 35% van de totale dagenergie leveren.

Het is belangrijk om voldoende groenten, aardappelen (of rijst of deegwaren) te eten en slechts een matige portie vlees, vis of vervangproduct.

We hebben vaak de neiging om 's avonds meer te eten of energie op te nemen dan we van plan zijn te verbruiken. Zeker als we 's avonds ook nog voor de televisie of de computer vanalles gaan "knabbelen". Ook bij veel kinderen is dit evenwicht zoek waardoor de kans op overgewicht toeneemt.

Avond

Een evenwichtige warme maaltijd.

Aardappelen of graanproducten

Dat betekent aardappelen en ter variatie eens (buine) rijst of (volkoren) deegwaren. Zij zijn onze belangrijkste energiebronnen die tegelijkertijd vitaminen, mineralen en vezels aanbrengen. Geef maximaal één keer om de tien dagen gefrituurde aardappelbereidingen zoals frieten en kroketten. De dagelijks aanbevolen hoeveelheden voor kleuters zijn 1 tot 4 stuks (50-200 g) gekookte aardappelen of 20 tot 60 g ongekookte rijst of deegwaren. De aanbevelingen voor lagere schoolkinderen zijn 3 tot 4 stuks (210-280 g) gekookte aardappelen of 60 tot 80 g ongekookte rijst of deegwaren.

Voldoende groenten

Groenten zijn een bron van gezondheid. Voorzie voor kleuters ongeveer 160 g groenten per dag en voor lagere schoolkinderen ten minste 200 g. De groenteportie kan over de dag worden verdeeld, bv. groenten in de brooddoos en een portie groenten bij de warme maaltijd.

Een eiwit- en ijzerbron

In de praktijk betekent dat vlees, gevogelte, vis of eens een ei: ongeveer 75-100 g per dag. Zet op school twee keer van de tien schooldagen vis op het menu. Wissel magere en halfvette vleessoorten af. Wie geen vlees of vis eet, moet dit binnen een dagvoeding vervangen door volwaardige vleesvervangers.

Bereidingsvet

Wissel af en kies vooral voor zacht of vloeibaar bak- en braadvet of olie. Eén eetlepel per persoon per warme maaltijd is voldoende.

Drank

Met een groentesoep vooraf krijgen kinderen al wat vocht binnen. Na de maaltijd drinken ze best water. Af en toe kan ook eens vers of ongezoet fruitsap. Frisdranken bij de maaltijd werken eetlustremmend. Bovendien leveren ze veel suiker en weinig of geen vitaminen en mineralen. Bewaar frisdranken voor speciale gelegenheden.

Dessert

Geef bij voorkeur vers fruit of een melkproduct zoals yoghurt, platte kaas of pudding.

Uitgedrukt in energie en voedingsstoffen

Voor kinderen van 3-7 jaar:
ongeveer 510 kcal (2150 kJ),
20 g eiwitten,
20 g vetten,
67 g koolhydraten.

Voor kinderen van 7-13 jaar:
ongeveer 775 kcal (3255 kJ),
8 g eiwitten,
28 g vetten,
67 g koolhydraten.

bron: Centrum voor Voedings- en Dieetadvies.
Lekkere en gezonde menu's voor school en bedrijf. Universiteit Gent 1999,
www.voedings-advies.com (kookboeken en brochures)

De warme maaltijd; hoe aanpakken op school?

In de klas

- Leer in de klas over het belang en de samenstelling van een evenwichtige warme maaltijd.
- Bekijk en bespreek de kwaliteit van de warme maaltijden op school.

Op school

- Zorg voor een gezond voedingsbeleid op school, inclusief lekkere en evenwichtig samengestelde schoolmaaltijden.
- Toets de schoolmaaltijden af op de aanbevolen hoeveelheden per voedselgroep.
- Plaats een ideeënbus voor lekkere en gezonde menu's op school.
- Zorg voor een aangename sfeer en aankleding in de refter.

De sprong van school- sport naar clubsport

Wat is voldoende beweging?

Met lichaamsbeweging worden inspanningen bedoeld met een matige intensiteit of inspanningen waarbij je hart iets sneller slaat en je ademhaling iets sneller gaat dan normaal. Voor kinderen is het belangrijk elke dag ten minste een uur fysiek actief te zijn. Dat betekent bijvoorbeeld lopen, springen, buiten spelen, fietsen, enz. Volwassenen moeten minstens een half uur per dag lichaamsbeweging nemen. Wie daarnaast minstens twee keer per week sport, verbetert verder zijn fitheid en gezondheid.

Waarom meer bewegen?

Regelmatig en voldoende bewegen heeft veel voordelen. Je voelt je fitter en bent minder snel moe. Je krijgt een beter uithoudingsvermogen. Je voelt je meer ontspannen en goed in je vel. Je blijft makkelijker op gewicht. Je botten blijven sterk en de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en dikkedarmkanker vermindert. Bovendien is bewegen gewoon leuk.

Wat we eten en hoeveel we bewegen moet op elkaar zijn afgestemd om de energiebalans (inname t.o.v. verbruik) in evenwicht te houden. Wie systematisch meer eet dan hij verbruikt komt in gewicht bij. Dit kan op termijn tot overgewicht leiden.

De energie die wordt opgenomen, moet ook worden verbruikt, en omgekeerd.

Voordelen van clubsport

Het maatschappelijke belang van clubsporten mag niet worden onderschat. Naast gezondheids- en fitheidsaspecten spelen ook socio-culturele aspecten een belangrijke rol. Bij clubsporten komen verschillende vormende waarden aan bod: de educatieve waarde van het competitieve element, het aanvaarden van regels, het omgaan met winst en verlies, het samen of tegen mekaar kampen, de ontmoeting, het omgaan met agressie, de selectie.

Het voordeel van clubsporten ten opzichte van vrij sporten is de binding die meer garantie biedt tot een langdurig sportengagement. Als sportfederaties en -clubs erin slagen om naast de competitie-sport een vangnet te voorzien voor de meer recreatief ingestelde sporters en de "reserven" zal dit een belangrijke meerwaarde zijn.

Wat kan de school doen?

In de klas

- Geef binnen de lessen impulsen om meer en regelmatig te sporten, elk rekening houdend met zijn eigen mogelijkheden.
- Besteed extra aandacht aan de minder sportief ingestelde en motorisch minder begaafde leerlingen.
- Integreer lichaamsbeweging en sportbeoefening in school-projecten.

Op school

- Schep binnen de school een klimaat van gezonde sportbeoefening en zorg voor voldoende aantrekkelijke prikkels.
- Niet alleen de betere sporters verdienen waardering en ondersteuning. Bekijk het sportieve educatieve project op school voldoende breed.
- Voorzie op school een breed sportaanbod zodat de leerlingen ook met minder bekende sporten in contact kunnen komen.
- Een goed bereikbaar sportinfopunt vergemakkelijkt een goede communicatie met de leerlingen.
- Zet de leerkrachten ertoe aan om naast het verplichte curriculum bijkomende bewegingsactiviteiten te voorzien.
- Stimuleer leerkrachten en leerlingen om zoveel mogelijk verplaatsingen te voet of met de fiets te doen.
- Zoek samenwerking met plaatselijke actoren zoals de gemeente en sportclubs.
- Geef lokale clubs de kans om op school enkele proeftrainingen te geven tijdens de middagpauze of de naschoolse opvang.
- Neem als school deel aan initiatieven zoals de Vlaamse veldloopweek en de Vlaamse fietsweek en bereid de leerlingen er voldoende goed op voor.

Meer weten?

- www.vig.be (thema voeding): VIG, De voedingsdriehoek: een praktische voedingsgids De warme maaltijd
- www.voedings-advies.com (kookboeken en brochures): Centrum voor Voedings- en Dieetadvies "Lekkere en gezonde menu's voor school en bedrijf" (1999), Universiteit Gent
- www.nice-info.be: Notte-De Ruyter A. Eten op school. Nutrinews september 2001
- www.123aantafel.be: NICE, weetjesboek "123 aan tafel" (gezond eten voor kinderen tussen 3 en 6 jaar) (2003)
- www.nice-info.be: NICE, educatief project voor de basisschool "Het land van Calcimus" (calcium en gezonde voeding) (1998 & 2001 - NICE edu, projecten)
- www.nice-info.be: Moens O., Vanhauwaert E. Voedingsbeleid in Vlaamse scholen doorgeleefd. Nutrinews september 2005
- www.gezondschool.be: VIG, gezondheidsbevordering op school
- www.favv.be en www.veiligvoedsel.be: Veiligheid en hygiëne van maaltijden
- www.vig.be: VIG, wEettesten (thema voeding, test jezelf)
- www.schoolsport.be
- www.bloso.be
- www.vlaamssportfederatie.be