



Tussendoortjes

Hebben kinderen tussendoortjes nodig?

Gezonde tussendoortjes zijn tussentijdse bronnen van vitaminen, mineralen en voedingsvezels

Tussendoortjes kunnen een goede aanvulling zijn van de maaltijden. Op voorwaarde natuurlijk dat ze slim gekozen worden. Voorbeelden van goede tussendoortjes zijn melkproducten (volle tot de leeftijd van 4 jaar, daarna halfvolle), vers fruit, een belegde boterham of een granenkoek.

De kleine maagjes van kleuters en lagere schoolkinderen zijn snel gevuld tijdens een maaltijd. Om hun dagelijkse energie- en voedingsstoffenbehoefte te kunnen dekken hebben zij daarom baat bij aanvullende gezonde tussendoortjes. Kinderen voelen doorgaans zelf goed aan of ze al dan niet een tussendoortje nodig hebben. Als kinderen geen zin hebben in een gezond tussendoortje, verplicht ze dan niet om iets te eten maar geef ze dan ook geen zoete of vetrijke snack.

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 vitaminen, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen aan.

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

Gezonde tussendoortjes vormen een goede aanvulling bij de hoofdmaaltijden en dragen bij tot een adequate voedingsinname.

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

Kinderen moeten worden gestimuleerd om meer te drinken. Omdat hun dorstgevoel nog niet volledig is ontwikkeld drinken zij te weinig uit zichzelf. Zij kunnen door zweeten tijdens het spelen nochtans heel wat vocht verliezen. Kinderen moeten doorheen de dag 1 tot 1,5 liter water drinken. Bij de maaltijden of als tussendoortje kunnen zij ook melk drinken.

Kinderen 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 vitaminen en mineralen. Bewaar ze voor speciale gelegenheden.

Slim tussendoortjes kiezen

Hou rekening met wat er over de ganse dag wordt gegeten. Heeft het kind bijvoorbeeld al voldoende melkproducten genomen, geef het dan een stuk fruit.

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).



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.
- Stimuleer het gebruik van fruit en melk op school.
- Maak afspraken rond water drinken in de klas.

Op school

- Zorg voor een gezond voedingsbeleid, inclusief een gezond aanbod van dranken en tussendoortjes.
- Voorzie schoolfruit, bijvoorbeeld via het project "Tutti Frutti" of spreek met de ouders een vaste fruitdag af.
- Is er een schoolmelkprogramma?
- Zorg voor een continu en gratis aanbod van water via bijvoorbeeld waterfonteinjes of waterreservoirs.

Sportieve speelplaats

Spelen is voor elk kind de meest natuurlijke vorm van bewegen.

Bewegen, spelen en sporten zijn voor kinderen een noodzaak. Al spelend ontwikkelt het kind een diversiteit aan essentiële motorische en sociale vaardigheden. De speelplaats is de plek bij uitstek om die ontwikkelingsdrang te stimuleren.

Bovendien is actief bezig zijn de beste remedie tegen pestgedrag. De nodige aandacht voor infrastructuur en veiligheid, voldoende aanbod aan activiteiten, de beschikbaarheid van sport- en spel-materieel en het voorzien van afgebakende zones dragen bij tot een sportieve speelplaats.

Organiseer "Spelen op school"

In de klas

- Maak de leerlingen bewust van de sociale aspecten van sport en spel, stimuleer ze om de minder sportieve leerlingen bij het spel te betrekken en tracht via sport en spel pestgedrag tegen te gaan.
- Leer leerlingen om winst en verlies te relativiseren.
- Zorg voor een sportverantwoordelijke in elke klas.
- Zet de leerlingen aan tot een actieve speeltijd.
- Help hen een kader te scheppen waarin ze gestimuleerd worden om samen te spelen en te sporten.
- Voorzie een beurtrol of schakel de oudste leerlingen in bij de uitleg van het materiaal "sportieve speelplaats".

Op school

- Zorg voor een veilige en uitnodigende speelplaats.
- Ondersteun initiatieven van leerkrachten die bijdragen tot een actieve speeltijd en speelplaats.
- Voorzie accommodatie maar stel ook sport- en spel materiaal ter beschikking.
- 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 sport- en spelactiviteiten op school.

De brochure "Spelen op de speelplaats"

Deze brochure bundelt het rijke aanbod aan speelplaatsspellen, bijvoorbeeld elastiek- en touwspringen, reactie- en zintuigspelletjes, bewegingsliedjes, bewegingsexpressie, kringspellen, balspellen, tik- en overloopspellen, hinkelparcours.

Meer weten?

- www.vig.be (thema voeding): VIG, De voedingsdriehoek: een praktische voedingsgids Tussendoortjes
- www.vig.be: Project "Tutti Frutti" Fruit op school meer info in het LOGO in je regio.
- 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: Vansant G. Tussendoortjes: ja of neen? Nutrinenews oktober 2000
- 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, voedingssteden (thema voeding, test jezelf)
- www.schoolsport.be: SVS, "Sport en spel op de speelplaats praktijkvoorbeelden en organisatievormen – basisonderwijs" (2005)
- www.schoolsport.be: SVS, brochure "Spelen op de speelplaats" (bundeling van typische speelplaatsspellen) (2005)
- Dekeyser P. Speelplaatsspellen "De schoolspeelplaats, speelse ideeën en adviezen voor een concrete aanpak. Garant/Leuven/Apeldoorn, 1998
- De Medts C, Verhoeven A. Praktijkmap voor een creatieve speelplaatswerking. Van Hoestenbergh Maldegem, 2001