



De warme maaltijd

Aanbevelingen en praktische tips

Een warme maaltijd moet 30 à 35 % leveren van de dagelijkse energie. Een warme maaltijd bestaat bij ons meestal uit aardappelen, vlees en groente. Het is belangrijk om steeds voldoende groente, aardappelen of vervangproducten (zoals rijst en deegwaren) te eten en een matige portie vlees, vis of vervangproducten.

TIP

Vertrek bij het samenstellen van de maaltijd vanuit de groente en een bron van meervoudige koolhydraten. Combineer met een eiwitbron.

Onderstaande tabel geeft de theoretische aanbevelingen uitgedrukt in energie (kcal of kJ) en in voedingsstoffen (eiwitten, vetten en koolhydraten) voor een warme maaltijd volgens de leeftijdsgroep.

DE AANBEVOLEN HOEVEELHEID ENERGIE EN VOEDINGSSTOFFEN IN DE HOOFDMAALTIJD					
	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Eiwitten (g)	Vetten (g)	Kool- hydraten (g)
Voor volwassenen	885	3715	36	34	115
Voor tienerjongens	1055	4425	38	38	128
Voor tienermeisjes	905	3805	32,5	33	110
Voor kinderen tussen 7 en 13 jaar	775	3255	28	28	94
Voor kleuters van 3 tot 6 jaar	510	2150	20	20	67

Bron: Centrum voor Voedings- en Dieetadvies. (1999) *Lekkere en gezonde menu's voor school en bedrijf*. Vakgroep Inwendige Ziekten. Universiteit Gent.

Een warme maaltijd moet bestaan uit de volgende componenten:

- Een *zetmeelproduct*: aardappelen, rijst, deegwaren of alternatieven, bij voorkeur bereid zonder extra vettoevoegingen en in volkoren vorm.
- *Voldoende groente*: bereid of rauw, minimum 200 gram.
- Een *eiwit- en ijzerbron*: vlees, vis, eieren of vervangproducten, bij voorkeur in magere of halfvette vorm en niet meer dan 100 gram onbereid product.
- *Bereid in een matige hoeveelheid bereidingsvet* (1 eetlepel per persoon) rijk aan onverzadigde vetzuren.
- *Drank*: een groentesoep vooraf en water na het eten, ter variatie fruitsap.
- Als *dessert*: vers fruit, melkproduct zoals yoghurt, pap, pudding, ... op basis van halfvolle melk.

TIP

- Voorzie steeds water als drank bij de maaltijd.
- Voorzie steeds 200 gram groente bij de warme maaltijd, zowel rauwkost als bereide groente zijn aan te bevelen, bij voorkeur verse groente of diepvriesgroente.
- Voorzie maximaal 100 gram vlees of vis, varieer vlees of vis al eens door een volwaardige manier van vleesvervanging.
- Voorzie maximaal 1 x per week een gefrituurd gerecht.
- Voorzie maximaal 1x per week gebak of ijsroom als dessert.
- Zorg als dessert steeds voor vers fruit en magere yoghurt.

Onderstaande tabel is ingedeeld per voedingsgroep. De theoretische aanbevelingen worden er omgezet in een praktische 2-weken cyclus. Samen met de vorige tabel kan deze tabel als toets gebruikt worden om na te checken of de warme maaltijden voldoen aan de aanbevelingen voor een evenwichtige voeding. Voor de berekening kan een voedingsberekingsprogramma gebruikt worden. Maak de berekening steeds voor minimaal 1 week.

EEN WARME MAALTIJD SAMENSTELLEN:		
PRAKTIJKTIPS VOOR EEN 5-DAGEN WEEKCYCLUS (2 WEKEN).		
Voedings-	10-daagse frequentie	Omschrijving
middel	voor tieners: 13- 19 jaar	
	voor schoolkinderen: 7 - 13 jaar	
	voor kleuters: 3 - 6 jaar	
Soep	9 x groentesoep 1 x melkpap (karnemelk of o.b.v. halfvolle melk) Hoeveel? 1 kop van 200 ml of 1 bord van 250 ml	<i>Waarom?</i> Vochtaanbrenger <i>Aanbeveling samenstelling:</i> → flinke portie groente, matig gezouten, laag vetgehalte (dus niet te veel room toevoegen) → pas op: bouillonblokjes is zeer zoutrijk (25% zout) → soep kan gebonden worden met aardappelen of vermicelli Melkpap op basis van karnemelk en eventueel met fruit. Vermijd hoge toevoegingen van extra suiker.
Graanproducten en aardappelen	7 x gekookte aardappelen 2 x rijst of volkoren deegwaren 1 x puree <i>Hoeveel?</i> Voor tieners: ongeveer 400 gram aardappelen, 125 gram rijst of deegwaren Voor schoolkinderen: ongeveer 350 gram aardappelen, 80 gram rijst of deegwaren Voor kleuters: ongeveer 200 gram aardappelen, 65 gram rijst of deegwaren	<i>Waarom?</i> Aanbrenger van zetmeel en voedingsvezels (kies voor volle graanproducten zoals bruine rijst, volkoren deegwaren) naast vitaminen en mineralen <i>Let op:</i> Matig de toevoeging van vet via graanproducten en aardappelen: toevoegingen van ei en boter zijn niet nodig. Beperk gefrituurde gerechten zoals frieten, kroketten of gebakken aardappelen tot maximaal 1x per 10 dagen (ter vervanging van puree).

Voedings- middel	10-daagse frequentie voor tieners: 13- 19 jaar voor schoolkinderen: 7 - 13 jaar voor kleuters: 3 - 6 jaar	Omschrijving
Groente	7 x gekookte groente (1 portie voor tieners is 250 gram, voor schoolkinderen 200 gram en voor kleuters 160 gram)	<i>Waarom?</i> Belangrijke leverancier van vitaminen, mineralen, voedingsvezels, water, koolhydraten en nog niet geïdentificeerde gezondheidsbevorderende stoffen
	2 x rauwkost (1 portie voor tieners is 200 gram, voor schoolkinderen 140 gram, voor kleuters 80 gram)	<i>Let op:</i> Dit is meer dan een blaadje sla, wat waterkers of een radijsje! Indien fruitmoes bij de warme maaltijd, zeker bij de broodmaaltijd voldoende groente voorzien
	1 x fruitmoes (1 portie voor tieners is 250 gram, schoolkinderen 200 gram voor kleuters 160 gram)	Alle dagen groente voorzien: - dus ook bij frieten, stoverij, vis, ... - peterselie en citroen vervangen geen groente - champignons, tomaten in sauzen vervangen geen groenteportie!
Vlees en vervang- producten	2 x vis (mager of vet) 4 x mager vlees 4 x matig vet	<i>Waarom?</i> Bron van dierlijke of plantaardige eiwitten, mineralen zoals ijzer en zink naast vitaminen.
	<i>Let op:</i> Voor tieners is een portie van 110 gram vlees en 120 gram vis voldoende, voor schoolkinderen 75 gram vlees of 80 gram vis, voor kleuters 55 gram vlees of 60 gram vis.	<i>Aan te bevelen:</i> Vervang wekelijks vlees of vis 1 x door plantaardige vervangproducten zoals peulvruchten, mycoproteïne of andere vleesvervangers. Zorg voor een evenwichtige vleesvervanging.
Bereidingsvet	Voor tieners: 25 gram vetstof per persoon Voor schoolkinderen: 20 gram vetstof per persoon Voor kleuters: 15 gram vetstof per persoon	<i>Waarom?</i> Bron van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. <i>Aan te bevelen:</i> Geef de voorkeur aan olie of margarine rijk aan onverzadigde vetzuren.
Nagerecht	5 x fruit 4 x melknagerecht (o.b.v. halfvolle melk) 1 x gebak, koek of ijsroom Variatie voor melknagerechten: yoghurt, vla, pudding, ...	<i>Waarom?</i> Een dessert kan een goede aanvulling zijn van de maaltijd (denk maar aan een stuk fruit of een schaalte pudding). Een dessert kan echter ook leiden tot overdaad: kies voor vetarme desserts zoals fruit en melkproducten. Kies maximaal 1 keer per week voor gebak, koek of ijsroom. Kies voor halfvolle melkproducten als basis voor pudding, pap, enzovoort. We rekenen een toevoeging van 6% suiker (6 gram suiker per 100 ml pap).

Voedings- middel	10-daagse frequentie voor tieners: 13- 19 jaar voor schoolkinderen: 7 - 13 jaar voor kleuters: 3 - 6 jaar	Omschrijving
Drank	10 x Zorg dat er steeds water gratis ter beschikking is. Bijvoorbeeld: waterfontein, kannen water op tafel.	<i>Waarom?</i> Het is belangrijk om dagelijks voldoende vocht in te nemen. Drink bij voorkeur na de maaltijd. <i>Voorkeur:</i> water (mineraal) - Alternatief: koffie, thee of fruitsap, halfvolle melk - Beperk frisdranken: werkt eetlustremmend

Bewerkingen gebaseerd op: Centrum voor Voedings- en Dieetadvies. (1999) Lekkere en gezonde menu's voor school en bedrijf. Vakgroep Inwendige Ziekten. Universiteit Gent. www.voedingsadvies.com

