



Tussendoortjes

Aanbevelingen en praktische tips

Het belang van tussendoortjes in de voeding

Tussendoortjes leveren een belangrijke bijdrage aan de voedingsstoffeninname. Tussendoortjes die we aanraden zijn onder andere halfvolle melkproducten, calciumverrijkte sojaproducten, vers fruit en een belegde boterham.

Peuters, kleuters, lagere schoolkinderen en adolescenten hebben nood aan tussendoortjes om de energiebehoefte over de dag te spreiden. Maar ook volwassenen en zeker ouderen hebben baat bij een tussendoortje. Bijvoorbeeld een stuk vers fruit in de voor- of namiddag.

TIP

In een dagvoeding wordt maximaal **15 energie%** besteed aan tussendoortjes. Omwille van de mondhygiëne is het best niet meer dan 2 tussendoortjes per dag te consumeren.

De theorie achter tussendoortjes: aanvulling op de voeding en spreiden van de energie over de dag

Wie niet of onvoldoende ontbijt krijgt rond 10 à 11 uur een zwaktegevoel, ook wel een appel-flauwte genoemd, wegens een laag bloedsuikergehalte met als gevolg concentratiestoornissen. Na de nachtrust heb je 's ochtends nieuwe energie nodig. Mensen die niet of slecht ontbijten en soms meer dan 12 uur niet gegeten hebben, geven de voorkeur aan voedingsmiddelen die direct energie geven zoals zoete dranken en zoete snacks. Deze voedingsmiddelen geven wel veel energie maar geen of weinig voedingsstoffen zoals voedingsvezels of calcium.

Indien de tussendoortjes voornamelijk behoren tot de restgroep van de voedingsdriehoek kunnen ze de oorzaak zijn van een onevenwichtige voeding en overconsumptie.

Als we daarentegen tussendoortjes kiezen uit de essentiële groepen van de voedingsdriehoek, maakt dat juist onze voeding evenwichtiger. Onze keuze gaat naar tussendoortjes die de voeding aanvullen: fruit, melkproducten, brood, enzovoort.

Eet omwille van de tandhygiëne maximaal 2 tussendoortjes per dag.

Hoe een evenwichtig tussendoortje kiezen?

- Bekijk tussendoortjes in de totale dagvoeding.
- Eet maximaal 2 tussendoortjes per dag.
- Kies uit de voedingsgroepen: fruit, melkproducten of graanproducten met beleg.

TUSSENDOORTJES KIEZEN: SUGGESTIES		
Bij voorkeur te kiezen	Tussendoortjes die met mate te gebruiken zijn: als middenweg te kiezen	Tussendoortjes als uitzondering te gebruiken
<ul style="list-style-type: none"> → bruine boterham met groente + ham of kaas 20+ of 30+ (bijvoorbeeld als een Engelse sandwich in een driehoek gesneden) → beschuit (volkoren), crackers, 4-granen toast, ... → vers fruit: appel, sinaasappel, peer, banaan, ... → kastanjes → granenkoek, haverkoek → kinderkoek of droge koek → ontbijtgranen: ongesuikerd, volkoren, muesli's → peperkoek (volkoren) → rijstwafels → yoghurt of yoghurt drank <p>Drank:</p> <ul style="list-style-type: none"> → water → halfvolle melk (tot 4 jaar volle melk) → ongezoete vruchtensappen: appelsap, ananassap, sinaasappelsap, ... 	<ul style="list-style-type: none"> → cake met vruchtenvulling → gedroogd fruit en noten → gesuikerde ontbijtgranen → gesuikerde melkproducten → sesamkoekjes → studentenhaver → zuurtjes en suikerwaren <p>Drank:</p> <ul style="list-style-type: none"> → magere chocomelk → gesuikerde melkdranken → groentesap → tomatensap 	<ul style="list-style-type: none"> → alle koeken behalve vermeld in 'bij voorkeur te kiezen' en 'als middenweg te gebruiken' → wafels (suiker, vanille, chocolade, ..) → snoeprepen of candy bars → energierijke mueslirepen → boterkoeken, koffiekoeken, croissants, ... → chips → chocolade (alle vormen) → popcorn <p>Drank:</p> <ul style="list-style-type: none"> → frisdranken → energiedranken

Bron: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw

MEER INFORMATIE

Martaz, L. (2001) *Van cake tot shake: alles over tussendoortjes*. Standaard uitgeverij: Antwerpen, en Productiehuis Impressant. Kinderboek, 38 p.

VIG (2001) *Handleiding: Hoe evenwichtige voeding bevorderen? Een denk- en doeboek omtrent de voedingsdriehoek*. Brussel.

VIG (1998) *Gezondheid, je kunt er zelf iets aan doen: voeding* Een educatieve map met uitgewerkte werkte ideeën voor lesactiviteiten, handige werkbladen voor leerlingen, leuke illustraties en spelletjes voor kleuter- en lager onderwijs. www.vig.be

VIG (2001) *(W)eet je alles?* Een educatieve cd-rom met activiteiten en info rond gezonde voeding voor 12-18 jarigen. Brussel. www.vig.be