



Tutti Frutti: Het kookboek

Met het thema voeding kan men alle kanten op. Het leent zich perfect voor allerlei creatieve ideeën. Maar voor u begint, is het wenselijk dat u bezint. Hieronder wordt aandacht gegeven aan het belang van een werkgroep en de werking in de schoolomgeving.

Het team

De chef (directie)
De kok en het keukenpersoneel (trekker en leerkrachten)
De klant (leerling)
De supporters (ouders)

Het restaurant

De keuken (infrastructuur, aanbod, ...)
De kaart (schoolmaaltijden, tussendoortjes, ontbijt, ...)

Een volgende hoofdstuk werpt een licht op de kookkunst: mogelijke acties gericht op het verruimen van het inzicht, het aanleren van attitudes en vaardigheden en het toegankelijker maken van een gezonde keuze.

De chef, de kok en zijn maatjes

SCHOOLDIRECTIE, LEERKRACHTEN, LEERLINGEN EN OUDERS

Samen gaan voor de banaan?

Don Quichot bestormde windmolens ... Zo voelen leerkrachten zich vaak als ze aan preventie willen doen op school. Het is nog te vaak een solo-onderneming, terwijl een goede samenwerking wonderen kan verrichten.

Daarom is het wenselijk gezamenlijk te werken aan een voedingsbeleid op school. De beste formule hiervoor is het oprichten van een werkgroep of het onderwerp agenderen in een reeds bestaande werkgroep of vergadering. Maar in het tijdperk van de multimedia kunt u ook een andere communicatievorm installeren.

De werkgroep bekijkt wat er op school gedaan kan worden, waar de prioriteiten liggen en wat de mogelijkheden zijn om dit uit te voeren. Denk aan een goede participatie van zowel leerkrachten, ouders en leerlingen. Ieder kan zijn of haar ideeën inbrengen, zodat er een compleet beeld wordt gevormd en een breed draagvlak voor de gemaakte keuzes ontstaat.

De chef bepaalt wat de kok maakt

De directie heeft een belangrijke positie in het fruitproject. De directie beslist: deelname of niet, biologisch fruit of gangbaar fruit, vrijstelling leerkracht, extra financiële ondersteuning, enzovoort. De directie bewaakt de organisatie van het schoolfruit: distributie, opslag, financiering, afvalverwerking, ...

De directie is bepalend voor de betrokkenheid van de partners. Zonder een duidelijke ondersteuning van de directie kan men niet komen tot een schoolbeleid. De chef bepaalt immers het menu en heeft hiervoor de steun van zijn team nodig.

Ook zal de directie moeten kijken of alle afgesproken activiteiten plaatsvinden, zowel de activiteiten op schoolniveau als de activiteiten op klasniveau. Om de activiteiten rond het fruit op school vlot te laten verlopen, is het noodzakelijk dat in ieder geval één directielid in de werkgroep zit.

De kok en het keukenpersoneel

TREKKER EN LEERKRACHTEN

Tutti Frutti vraagt uitdrukkelijk naar een *contactpersoon*. We beschouwen die als 'trekker' van het project op school. Uit ervaring weten we dat het verstandig is met ten minste twee personen de verantwoordelijkheid voor een dergelijk project te dragen. Maar trekker zijn betekent niet dat men alles moet doen! Hoe meer collega's gemobiliseerd kunnen worden, hoe leuker het wordt en hoe meer effect het project behaalt.

De leerkrachten hebben een belangrijke rol in het fruitproject. Zij kunnen allerlei activiteiten organiseren op klasniveau, maar ook op schoolniveau. Hiervoor is de werkgroep (zie ook hoofdstuk 3) erg belangrijk. De leerkrachten kunnen zelf beslissen wat er in de klas gebeurt en hoe het gebeurt. In deze map vindt u enkele ideeën.

Op verschillende websites staan projecten beschreven die in andere scholen al uitgevoerd zijn. Ook daar kunt u inspiratie opdoen.

BINNENLAND	
VIG	www.vig.be
Vinnig Vlaanderen	www.vinnigvlaanderen.be
Caleidoscoop	www.clb-net.be/caleidoscoop
Gezinsbond	www.gezondontbijt.be
Klasse	www.klasse.be
Olympic health Foundation	www.olympic.be/NL/olhealth/schoolontbijtnl.htm
Brussels Onderwijs Punt	www.bop.vgc.be/didmat/gvo
BUITENLAND	
Project Schoolgruiten	www.schoolgruiten.nl
NIGZ Gezond op school	www.gezondopschool.nl
Project Food Dudes	www.fooddudes.co.uk

De klanten

DE LEERLINGEN

Eten wat de pot schaft, is misschien toch niet de beste invalshoek. Fruit eten moet 'cool', 'wijs', en 'niet te missen' zijn, en geen verplicht nummer omdat het gezond is. Daarom is het belangrijk uw 'klanten' inspraak te geven in de geplande activiteiten.

Leerlingen hebben een belangrijk aandeel in het fruitproject: zij zijn immers de gebruikers en uitvoerders van de geplande activiteiten op school. Hoe nauwer die activiteiten aansluiten bij hun leefwereld, hoe meer kans dat ze gezonde eetgewoontes zullen integreren in hun dagelijkse leven. Een mooi voorbeeld is *Food Dudes*, een Brits project dat werkt met vier fruit- en groentehelden en zo nauw aansluit bij de leefwereld van kinderen.

Niet alleen de mening van de klant telt, zelf kokkerellen is nog veel fijner.

Voorbeeld: Gezonde toog (secundair)

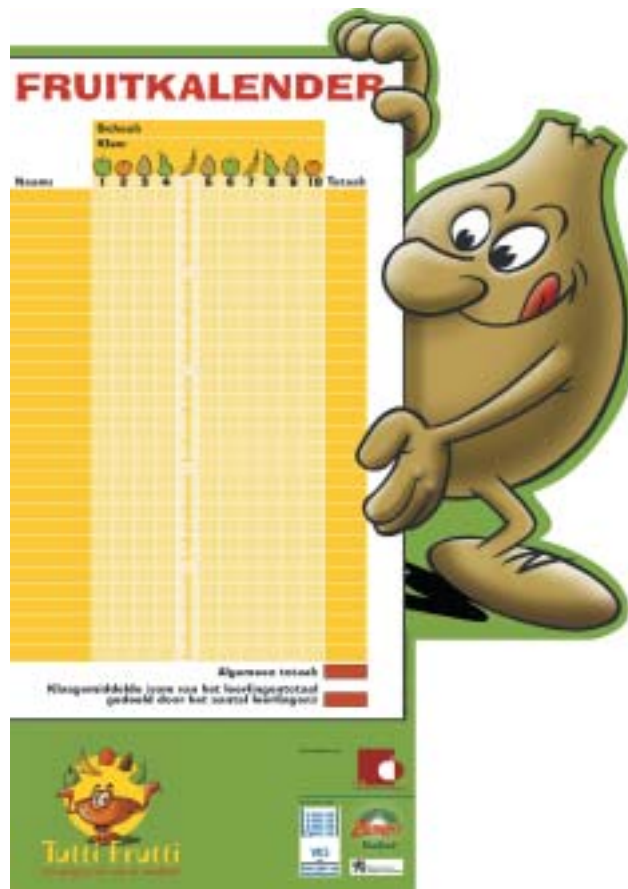
Leerlingen worden zelf verkopers van gezonde snacks. Zij baten een gezonde toog uit en voeren hiervoor de nodige reclame. (zie bijlagen)

Voorbeeld: Zelf koken (basisonderwijs)

Leerlingen gaan zelf gezonde hapjes en drankjes maken zoals fruitsatés of alcoholvrije sangria naar aanleiding van een 'gezonde receptie' op school voor de ouders (bijvoorbeeld tijdens schoolfeest, ouderavond, ...).

De klaskalender

Vergeet niet dat ook de groepsdynamiek een belangrijke rol speelt in het geheel. Elke school kan deelnemen door middel van de klaskalender. De klaskalender is ontwikkeld om gezonde concurrentie aan te wakkeren onder de leerlingen. Op deze kalender noteren alle leerlingen dagelijks gedurende het tweede trimester of ze fruit hebben gegeten op school. Op het einde van het fruitproject worden individuele gemiddelden bepaald en klasgemiddelden. De klas met het hoogste gemiddelde kan meedingen naar een prijs. Het fruitproject loopt het hele tweede trimester. De klaskalender wordt dus ten laatste voor het einde van de eerste week na de paasvakantie teruggestuurd naar het Logo. Neem contact op met het Logo voor praktische afspraken.



De supporters

DE OUDERS

We hebben al gewezen op de grote rol die ouders spelen in het fruitproject. Ze vervullen een voorbeeldfunctie voor de kinderen. De voedingsgewoontes van kinderen zijn erg afhankelijk van de invloed van de ouders. Vooral bij jongere kinderen bepalen ouders nog bijna volledig wat kinderen eten en wat zij bijvoorbeeld mee naar school nemen. De ouders doen meestal de aankopen voor het eten. Zij worden daarbij wel steeds meer beïnvloed door de kinderen, wat niet altijd tot de gezondste aankopen leidt. Als er weinig of geen gezonde voedingsmiddelen in huis zijn, kan het kind ook niet voor een gezond alternatief kiezen.

TIP

Praktische tips en ideeën om de ouders meer bij het project te betrekken zijn te vinden in de bijlagen. Het familiecontract is bijvoorbeeld een eenvoudige maar doeltreffende manier om ouders formeel bij het project te betrekken.

Het familiecontract

Om leerlingen bewust te maken van het belang van gezonde voeding en gezondere voedingsgewoontes aan te leren of hun gezonde voedingspatroon te behouden, is het belangrijk dat zij steun krijgen van hun ouders. Om dat te realiseren is het familiecontract opgesteld. Het contract is een document waarin zowel de leerling als de ouders moeten beloven hun best te doen om gezonder te eten en dat ze allen moeten ondertekenen. Het staat de leerkracht vrij om hier al dan niet mee te werken. De leerling bewaart het contract gedurende het schooljaar.



**Tutti Frutti
Familiecontract**

We hebben Tutti Frutti - het fruitproject op school - in ons gezin besproken.

Fruit eten is belangrijk voor onze gezondheid. **Akkoord / Niet akkoord**

Twee stukken fruit is de dagelijkse 'dosis' **Akkoord / Niet akkoord**

We stellen ons als gezin tot doel om dagelijks fruit te eten en zullen daarvoor de volgende acties ondernemen:

1. _____
2. _____
3. _____

(Bijvoorbeeld bij het boodschappen doen, letten we erop fruit mee te nemen; dagelijks een stuk fruit in de boekentas,...)

Ik zal een model zijn voor mijn familie door dagelijks fruit te eten.
Handtekening kind

Ik zal mijn kind helpen zijn doel te bereiken en streef er zelf naar om dagelijks fruit te eten. Ik ga akkoord met de opgesomde acties. Ik beloof een inspanning te doen om mijn kind te ondersteunen en van ons gezin een 'Tutti Frutti' familie te maken.
Handtekening ouder(s)

Een initiatief van  Met steun van     **Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap**

De keuken

DE SCHOOL: INFRASTRUCTUUR EN AANBOD

Kinderen brengen veel tijd door op school. Ze leren er lezen, rekenen, spelen en sporten. Ze leren vaak ook wat gezonde voeding is. De meeste kinderen blijven ook op school eten. Gezonde voeding beperkt zich niet tot wat er op het bord ligt, maar wordt ook bepaald door de omgeving en de omstandigheden waarin er gegeten wordt.

Hygiëne op school

De Wereldgezondheidsorganisatie omschrijft hygiëne als 'het in stand houden van de gezondheid'. Meestal gebruiken we het woord echter in engere zin en bedoelen we gedragsregels tegen het verspreiden van infectieziekten.

Overall in onze omgeving en ook op onszelf komen virussen, bacteriën, schimmels en andere micro-organismen voor. Hoewel de meeste van die micro-organismen onschuldig zijn, kunnen sommige toch ziektes veroorzaken. Vooral kinderen maken regelmatig infectieziekten door, omdat zij nog niet voldoende weerstand hebben opgebouwd. Op plaatsen waar veel kinderen bij elkaar komen, zoals scholen, kunnen ziekteverwekkers van het ene kind op het andere worden overgedragen. Door hygiënemaatregelen proberen we de overdracht van ziekteverwekkers tegen te gaan.

Handen wassen

Veel micro-organismen worden via de handen overgedragen. Een goede handhygiëne is dan ook een effectieve manier om besmettingen te voorkomen. Zeker voor het aan tafel gaan en na het eten, moeten de handen gewassen worden.

Zorg ervoor dat er voldoende gelegenheden zijn om de handen te wassen. Het gebruik van vloeibare zeep uit een zeppompje en papieren handdoekjes om de handen af te drogen zijn het meest hygiënisch. Ook een afvallemmer met deksel en een voetpedaal is aan te raden.

Als katoenen handdoeken worden gebruikt, moeten die minstens elk dagdeel verschoond worden; bij intensief gebruik zelfs vaker.

Het aanleren van hygiëne

De school speelt een belangrijke rol bij het aanleren van hygiëne. De school heeft hierbij een voorbeeldfunctie. Daarom is het belangrijk dat u zelf altijd de hygiëne in acht neemt en de leerlingen er steeds weer op attendeert dat ook te doen. Daarnaast is het mogelijk om in het kader van gezondheidsbevordering speciale aandacht te besteden aan infectieziekten en hygiëne.

Meer info over infectieziekten:

- www.wvc.vlaanderen.be/infectieziekten/

Meer info over keukenhygiëne en voedselveiligheid:

- Speciale website omtrent veilig voedsel (keukenhygiëne, tentoonstelling Veilig Voedsel, brochures en affiches, enzovoort): www.veiligvoedsel.org
- Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen: www.favv.be

Hygiëne en fruit eten op school

- Als het fruit niet wordt opgegeten op de dag dat het geleverd wordt, plaats het dan in een koele ruimte tot het wordt verdeeld. Plaats het zeker niet in een warme sportzaal of in een plaats waar een verwarmingsketel staat!
- Laat de kinderen eerst hun handen wassen voor ze fruit eten.
- Zorg voor schone handdoeken en (bij voorkeur vloeibare) zeep om de handen te wassen.
- Vervang handdoeken regelmatig!
- Zorg ervoor dat het fruit in proper water wordt afgespoeld.
- Ruim na het eten van fruit alles op, bewaar geen restjes!

De refter: comme chez soi?

Veel kinderen eten 's middags op school. Een volgepropte, lawaaierige refter is niet bevorderlijk voor het ontwikkelen van gezonde voedingsgewoontes. Een gezellige schikking van de tafels, leuke posters aan de muur en wat achtergrondmuziek kan veel veranderen. Rustig je maaltijd eten is belangrijk, maar is daar voldoende tijd voor? In veel scholen geldt er voor het gebruik van de refter een toerbeurt. Probeer ervoor te zorgen dat iedereen minstens een halfuur heeft voor het middagmaal.

Is uw refter niet echt de leukste zaal van de school? Geen probleem! Samen met de kinderen kan de refter onder handen worden genomen. Een vrolijk kleurtje, tekeningen of een bloempje doen wonderen. In het kader van het thema voeding en gezondheid kozen al een aantal scholen voor deze 'refteraanpak'. Door de participatie van de leerlingen, leerkrachten en ouders verkeeg die aanpak een blijvend resultaat.

Schoolwinkel met gezonde producten (gezonde toog)

Heel wat scholen bieden snoep en koeken aan. In ongeveer de helft van de scholen kunnen de leerlingen geen fruit kopen. We zijn ervan overtuigd dat heel wat leerlingen zouden ingaan op een aanbod van fruit op school.

Een 'gezonde toog' op school of een eigen schoolwinkel naar aanleiding van bijvoorbeeld een opendeurdag houdt in dat leerlingen fruit en andere gezonde tussendoortjes verkopen. Voor de leerlingen zelf is het ook een interessante oefening want ze kunnen er belangrijke ervaringen opdoen. Ze zijn verantwoordelijk voor het beheer van de winkel en de kassa, verkopen fruit en eventueel andere snacks zoals granenkoeken, yoghurt, melk, chocomelk, en vruchtensap aan medeleerlingen. Met de winst die ze maken kunnen ze in de klas of in schoolverband een leuke activiteit plannen. Zo kan er een gezond ontbijt georganiseerd worden, de leerlingen kunnen gezonde tussendoortjes bereiden, er kan materiaal worden aangekocht dat nodig is voor de activiteiten, of er kan een leuke uitstap worden gepland.

Vul de automaat op met gezondheid

Is een gezonde toog geen haalbare kaart, dan kan de school een fruitaanbod realiseren op een andere manier. De fruit- en zuivelautomaat maakt gezonde keuzes gemakkelijker. Leerlingen zijn vertrouwd met het fenomeen automaat.

De drankautomaten zijn in het secundair onderwijs massaal aanwezig; in het lager onderwijs zijn ze veeleer uitzonderlijk.

U kiest de producten die in de automaat komen zelf in overleg met de verdeler. Hoe u de automaat opvult beslist u zelf. Een goede verhouding in een automaat tussen gezonde en mindere gezonde opvulling is drie op één, in het voordeel van de voorkeurproducten zoals water, fruitsap, melk, appels, yoghurt of granenkoeken.

Daarom pleiten we ervoor dat er verstandig wordt omgaan met die automaten. Maak hierrond afspraken met de drankenleverancier.

Beperk het aanbod gesuikerde dranken. Plaats bijvoorbeeld water, meerdere soorten vruchtensap en melkdranken (steeds witte (halfvolle)melk, eventueel ook chocomelk en fruitmelkdranken) bovenaan in de drankautomaat, en frisdranken onderaan. Hou de prijs van de gezonde dranken zo laag mogelijk en zeker lager dan de prijs van frisdranken. Beperk de keuze aan frisdranken: bied bij voorkeur maar één gesuikerde frisdranksoort en één light of energiearme drank in de automaat aan. Voorzie verder melkdranken, appel- of sinaasappelsap en vooral water.

Hebt u nog geen 'drankautomaat'? *Houden zo!*

Schoolmelk biedt ook een mooi en makkelijk alternatief of een goede aanvulling op de frisdrankautomaat, en moet zeker worden gestimuleerd.

Drinkwaterfonteintjes en fruit eten



Het belang van genoeg drinken wordt vaak onderschat. De mens bestaat voor twee derde uit water en heeft vocht nodig voor het reguleren van allerlei lichaamsfuncties. Het menselijk lichaam heeft daarom minstens anderhalve liter vocht per dag nodig. Het vocht dat we opnemen, raken we weer kwijt doordat we zweten, ademen en plassen. Het is belangrijk om dat verlies snel weer aan te vullen.

Drinken is bovendien goed voor de darmwerking. Veel drinken en een vezelrijke voeding zijn erg belangrijk om onder andere constipatie te voorkomen. Toch drinken zowel volwassenen als kinderen veel te weinig. Binnen het fruitproject stimuleren we de consumptie van fruit. Door veel fruit te eten moeten kinderen sneller naar het toilet. Om dit te compenseren hebben veel kinderen de neiging om minder te drinken: zo vermijden ze dat ze te vaak naar het toilet zouden moeten. Daarom kan men Tutti Frutti niet los zien van het drinken en het beleid op school inzake toiletgebruik (zie bijlage over plassen).

Hoe kan je kinderen en jongeren aanzetten tot meer drinken? Tien glazen per dag drinken is een moeilijke opgave als je alleen maar kunt drinken tijdens de pauzes. Drank moet toegankelijk zijn. Die tien glazen per dag verdeelt men best over een 7-tal glazen water per dag en een 3-tal glazen melk.

Water is nog steeds de gezondste keuze. Drinkwaterfonteintjes zijn een goede oplossing. Heel wat watermaatschappijen voorzien een ondersteuning op het vlak van drinkwaterfonteintjes. U kan de adressenlijst vinden via het 'Waterloket' van de Vlaamse overheid: www.waterloketvlaanderen.be. Maar ook drinkbekers zijn een goede aanvulling. De leerlingen vullen een eigen drinkbeker met kraantjeswater en kunnen tijdens de les hiervan drinken.

Het restaurant

DE SCHOOLMAALTIJD, HET ONTBIJT, GEZONDE TUSSENDOORTJES

Onder andere door het gebrek aan tijd is ons huidige voedingspatroon sterk veranderd. Steeds minder mensen nemen de tijd om te ontbijten, om zelf maaltijden te bereiden en om die vervolgens samen op te eten. Er wordt sneller naar bereide producten gegrepen. Van die producten is de samenstelling vaak niet of nauwelijks bekend. Die negatieve trend in ons voedingspatroon is een belangrijk probleem en het is daarom noodzakelijk dat er voldoende aan een goede oplossing gewerkt wordt. Niet alleen het sensibiliseren van de ouders is van belang, maar ook de informatieverstrekking aan de kinderen.

Eten op school

De warme maaltijd is binnen onze eetcultuur de belangrijkste maaltijd van de dag. Naar schatting één op zes kinderen gebruiken die maaltijd op school. Aangezien schoolkinderen zich volop in hun groei- en ontwikkelingsfase bevinden is het, meer nog dan in andere vormen van restauratie, belangrijk dat die maaltijden evenwichtig en gezond zijn. Redenen genoeg dus om de samenstelling van de maaltijden niet aan het toeval over te laten, maar toe te vertrouwen aan voedingsdeskundigen.

TIP

Laat uw maandmenu doorlichten door het Centrum voor Voedings- en dieetadvies (Universiteit Gent). Het centrum geeft u graag advies en enkele goedkope suggesties. U kunt ook het boek met 70 menu's voor op school bestellen.

Meer info is te vinden op www.voedings-advies.com

Een aanbod van aantrekkelijke, evenwichtige en gevarieerde maaltijden in het schoolrestaurant beantwoordt aan een reële behoefte. Het kan helpen voorkomen dat jongeren een belangrijke maaltijd overslaan of terugvallen op fastfoodmaaltijden en allerlei vette en zoete snacks. De opdracht is, toegegeven, niet altijd even eenvoudig, temeer daar kinderen en jongeren zelf ook zeer wispelturig kunnen zijn. Toch zijn er talrijke mogelijkheden om lekker en gezond te combineren die niet duur zijn.

Het is belangrijk om veel groenten, fruit en melkproducten op het menu te plaatsen. Vlees eten we best niet te veel, en dan best magere of halfvette vleessoorten. Het is een gezond idee om regelmatig vlees te vervangen door vis of vervangproducten zoals peulvruchten. Aardappelen, rijst en deegwaren zijn naast groenten een belangrijk onderdeel van een evenwichtige voeding. De hoeveelheid vet in een maaltijd kan beperkt worden door te kiezen voor een vetarme bereidingswijze en het gebruik van magere of halfvette producten.

Het *nagerecht* is een essentieel onderdeel van het menu. Het biedt u vele mogelijkheden om het menu te optimaliseren met fruit en melkproducten. Voor praktische tips rond de schoolmaaltijden: zie hoofdstuk 6 en de bijlagen.

TIP

Richtlijnen voor een evenwichtig samengestelde warme maaltijd of boterhammenlunch:

- Centrum voor Voedings- en Dieetadvies: www.voedings-advies.com
- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie: www.vig.be
Klik door naar: thema's en doelgroepen, gezonde voeding, de praktische voedingsgids.

Gezond ontbijt

Steeds minder mensen nemen 's morgens de tijd voor een goed ontbijt, dat geldt zowel voor kinderen als volwassenen. Minstens 18% van de Belgen gaat zonder ontbijt de deur uit. 33% van de werkende bevolking vertrekt zonder volwaardig ontbijt naar het werk.

Het ontbijt moet opnieuw aan belang winnen. Als de ouders geen tijd nemen om te ontbijten is er weinig kans dat de kinderen dat wel zullen doen. De ontbijtgewoontes in de thuissituatie spelen dan ook een doorslaggevende rol.

Uit onderzoek blijkt dat 20% van de kleuters niet elke dag (voldoende) ontbijt. Bij leerlingen van het secundair onderwijs wordt dit één op de zes jongeren. Eén op de vier jongeren ontbijt wel, maar de samenstelling van het ontbijt laat vaak te wensen over. Maar 10% ontbijt volwaardig. Redenen? Uit de resultaten van een enquête bij jongeren tussen 13 en 18 jaar komen de volgende redenen naar voren: ze hebben te weinig tijd, hebben geen hongergevoel, er zijn geen voedingsmiddelen in huis voor een goed ontbijt en ze hebben geen trek. Wie de ontbijtgewoontes wil verbeteren, moet hiermee rekening houden.

Het ontbijt: geheugen- en humeurverbeteraar

Na een weldoende nachtrust is bijtanken noodzakelijk om intellectuele en fysieke prestaties te leveren voor de middag. Een goed ontbijt staat borg voor een goede verdeling van energie en levert de nodige voedingsstoffen. Zo lopen we minder kans op voedingstekorten die ons moe, prikkelbaar en lusteloos maken.

Kinderen die niet of onvoldoende ontbijten grijpen in de pauze vaker naar zoete of vette snacks. Ze hebben dan 's middags weer minder honger, waardoor ook die maaltijd in het gedrang komt.

Bovendien brengt een goed ontbijt de kinderen goede voedingsgewoonten bij, waar ze nu en later alle baat bij hebben. Broodmaaltijden, en het ontbijt in het bijzonder, zijn de belangrijkste bronnen van complexe koolhydraten (zetmeel), de gezondste energieleveranciers. Het ontbijt brengt essentiële voedingsstoffen aan die de andere maaltijden niet altijd in voldoende mate kunnen leveren.

Het ontbijt zou een volwaardige maaltijd moeten zijn met een evenwichtige samenstelling. Het zou 25% van de dagelijkse energiebehoefte moeten leveren. Het zorgt bovendien voor een belangrijk deel van de essentiële voedingsstoffen die we per dag moeten binnen krijgen.

Een gezond ontbijt draagt dus bij tot een gezond voedingspatroon en het is daarom belangrijk om er op jonge leeftijd mee te beginnen. Kinderen die niet of slecht ontbijten, krijgen in de loop van de ochtend honger, ze zijn minder aandachtig in de klas, minder actief en vlugger moe. Niet ontbijten wordt in verband gebracht met verminderende schoolprestaties. Kinderen die 's morgens goed gegeten hebben, kunnen zich beter concentreren op school en zullen tijdens het speelkwartier minder honger hebben, zodat ze minder tussendoortjes zullen eten. Er wordt ook een verband gezien tussen niet ontbijten en gezondheidsproblemen die steeds vaker voorkomen zoals zwaarlijvigheid, een gestegen cholesterolspiegel en voedingstekorten. Als bijlage vindt u tips voor een gezond ontbijt.

De gezonde snack

Het aantal kinderen en volwassenen met overgewicht stijgt nog steeds sterk, onder andere door de consumptie van ongezonde tussendoortjes. Tussendoortjes nemen we meestal omdat we ze lekker vinden en snel wat energie nodig hebben. Daarom nemen we vaak zoete en vette producten. Hierbij speelt het aanbod van bijvoorbeeld automaten een belangrijke rol. Als een gezond tussendoortje moeilijk te verkrijgen is, is de keuze voor een ongezonde snack immers vaak snel gemaakt.

Omdat ook het aantal kinderen dat geen ontbijt neemt nog steeds stijgt, is het belangrijk dat er op school gezonde tussendoortjes te krijgen zijn of dat de kinderen gezonde tussendoortjes meebrengen naar school. Kinderen krijgen namelijk in de loop van de ochtend honger en zullen sneller een tussendoortje eten, dan als ze 's morgens gegeten hadden.

Omwille van de mondgezondheid wordt er aanbevolen om niet meer dan vijf eetmomenten in te lassen: drie maaltijden en maximaal twee tussendoortjes. Als bijlage vindt u een lijst van gezonde tussendoortjes.

TIP

Veel scholen hebben een duidelijk koek- en snoepbeleid. Aan ouders wordt dan gevraagd geen snoep of vette zoetigheden mee te geven aan hun kinderen. Het is belangrijk om de ouders hierop duidelijk te attenderen. Geef aan ouders suggesties voor tussendoortjes met een goede voedingssamenstelling: droge koeken, rijstkoeken, granenkoeken, boterham, fruit, melk, yoghurt, enzovoort.