



Gezonde voeding voor kinderen

Diëtik

01 Inhoud

Gezonde voeding	4
Drie principes	5
Acht groepen voedingsstoffen	6
Met versus zonder aanbevolen hoeveelheden	7
Voldoende lichaamsbeweging	7
Voedingspatroon	9
Veelgestelde vragen?	14

02 Welkom

Sinds 2017 werd een vernieuwde versie van de voedingsdriehoek uitgebracht. Het grote verschil met de vorige is dat de nieuwe voedingsdriehoek bestaat uit een aparte driehoek voor beweging en een aparte omgekeerde driehoek voor de voeding.

Met deze brochure willen we jou en je kind helpen een gezonde levensstijl te hanteren.

Indien je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, aarzel dan niet om bijkomende informatie te vragen aan je behandelend arts of aan de diëtist.

Dienst diëtik

Een gezonde voeding is gebaseerd op de **actieve voedingsdriehoek**, een voorlichtingsmodel dat een idee geeft van wat we dagelijks zouden moeten eten om het lichaam van alle voedingsstoffen te voorzien. Er zijn geen goede of slechte producten, wel goede of slechte eetpatronen. De actieve voedingsdriehoek laat zien hoe een gezonde voeding kan samengesteld worden: waarvan moeten we meer eten en waarvan moeten we minder snoepen. Hoe groter de groep is voorgesteld, hoe groter de dagelijkse hoeveelheid die we ervan nodig hebben. Het totale voedingspakket van de hele dag is belangrijk. Niet alle voedingsmiddelen uit dezelfde groep bevatten immers dezelfde soorten en hoeveelheid voedingsstoffen. Daarom is niet alleen variatie tussen de verschillende groepen, maar ook binnen dezelfde groep noodzakelijk. Elke groep bevat een enorme keuze aan voedingsmiddelen. Elke dag hetzelfde eten uit elke groep leidt tot een eenzijdige en onevenwichtige voeding.

Sinds 2017 werd **een vernieuwde versie van de voedingsdriehoek** uitgebracht. Het **grote verschil**

met de vorige is dat de nieuwe voedingsdriehoek bestaat uit een aparte driehoek voor **beweging** en een aparte **omgekeerde driehoek voor de voeding**. De **restgroep** is de kleinste groep, deze wordt voorgesteld door een aparte cirkel buiten de piramide. In de oude voedingsdriehoek bevindt deze zich helemaal in het topje, los van de piramide.

In de oude voedingsdriehoek moest je je binnen elke groep ook houden aan de juiste hoeveelheden en aan bepaalde aanbevelingen. Deze kunnen individueel sterk verschillen en om die reden werd beslist om in het nieuwe model geen aanbevolen hoeveelheden meer weer te geven.



04 Drie principes

Zowel de oude actieve voedingsdriehoek als de nieuwe voedingsdriehoek zijn gebaseerd op een aantal principes.

De oude voedingsdriehoek is gebaseerd op:

1. Evenwichtige voeding

Voor een evenwichtige voeding moet je dagelijks uit elke groep een voedingsmiddel eten. Hierbij

1 Oude voedingsdriehoek



2 Nieuwe voedingsdriehoek

moet je wel rekening houden met de grootte van de vakken: hoe groter het vak is waarin het voedingsmiddel zich bevindt, hoe meer hiervan gegeten moet worden.

2. Variatie

Afwisseling tussen voedingsmiddelen binnen eenzelfde groep is belangrijk. Het is bijvoorbeeld niet aan te raden om vanuit de fruitgroep enkel appels te eten. Kies

als tienuurtje of vieruurtje voor een product dat nog niet aan bod is gekomen tijdens het ontbijt of het middagmaal.

3. Gematigheid

Respecteer de aanbevolen hoeveelheden binnen de verschillende groepen. Voor vlees is bijvoorbeeld 100 g per dag voldoende.

De **nieuwe voedingsdriehoek** is eerder gebaseerd op de verhouding tussen plantaardige en

dierlijke voeding. Zo raadt men aan om plantaardige producten zoals groenten, fruit, volle granen, peulvruchten en noten als basis voor elke maaltijd te nemen. Daarnaast zouden dierlijke producten zoals vlees en kaas beperkt moeten worden. Ook zegt de nieuwe voedingsdriehoek om calorierijke voeding te vermijden en van bepaalde voedingsmiddelen minder te eten en aandacht te besteden aan de portiegrootte. Op die manier wordt er minder voedsel verspild wat ook belangrijk is voor het milieu.

05 Acht groepen voedingsstoffen

De oude voedingsdriehoek verdeelt de voedingsmiddelen onder in **8 groepen** op basis van de geleverde voedingsstoffen. Voedingsmiddelen (vb. kaas en melk) die voornamelijk dezelfde voedingsstof (vb. eiwit, calcium) leveren behoren tot eenzelfde groep. Elk voedingsmiddel op zich levert een aantal voedingsstoffen maar één enkel voedingsmiddel levert echter nooit alle vereiste voedingsstoffen.

De nieuwe voedingsdriehoek wordt ook onderverdeeld in **verschillende groepen, elk met een specifieke kleur**. In beide

komen volgende groepen van voedingsstoffen voor:

1. Water
2. Graanproducten en aardappelen
3. Groenten
4. Fruit
5. Melkproducten en calciumrijke sojaproducten
6. Vlees, vis, eieren en vervangproducten
7. Smeer- en bereidingsvet
8. Restgroep

Met versus zonder aanbevolen hoeveelheden

De oude actieve voedingsdriehoek bevat aanbevelingen naar hoeveelheden van voedingsmiddelen. Deze voedingsaanbevelingen zijn opgesteld voor iedereen ouder dan 6 jaar. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen mannen, vrouwen, leeftijd, fysieke activiteit, ... Hierdoor zijn de aanbevelingen voor bijvoorbeeld graanproducten en aardappelen uiteenlopend. De aanbeveling ligt hier op 5–12 sneden brood en 3,5 tot 5 aardappelen per dag.

Door deze sterke individuele verschillen werd beslist om **in het nieuwe model geen aanbevo-**

len hoeveelheden meer weer te geven.

In het nieuwe model wordt vooral ingezet op **verhoudingen**, enerzijds tussen plantaardige en dierlijke voedingsmiddelen en anderzijds tussen weinig of niet bewerkte en sterk bewerkte voedingsmiddelen.

Op **individueel niveau** is het belangrijkste dat de noden van het lichaam gevolgd worden en er op een ontspannen manier met eten omgegaan wordt. Iemand die al veel groenten en fruit eet, moet er niet nog meer eten; iemand die al weinig uit de restgroep eet, moet hiervan niet nog minder eten ...

Voldoende lichaamsbeweging

Naast een goede voeding is ook **lichaamsbeweging** een belangrijk onderdeel van de actieve voedingsdriehoek, deze groep vormt namelijk de basis in het oude model. In het nieuwe model bestaat er echter een aparte driehoek voor de lichaamsbeweging.

Zowel evenwichtig, gevarieerd en gematigd eten als dagelijks voldoende bewegen zijn essentieel voor de gezondheid. Met het oog op een goede gezondheid is het aan te bevelen dat **volwassenen elke dag minstens 30 minuten** bewegen. Voor **kinderen en jongeren** luidt de aanbeveling **60 minuten per dag**. Dit geldt vanaf

de leeftijd van 6 jaar. Kinderen onder de 6 jaar bewegen uit zichzelf veel en graag.

Beweging maakt deel uit van de ontwikkeling van een kind. Motorische, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling gaan hand in hand. Geef een kind ruimte om te bewegen en zich te ontwikkelen, maar hou altijd toezicht.



Hoe kan je fysieke activiteit inlassen in het dagelijks leven?

- Kies voor activiteiten die passen in je dagelijkse bezigheden zoals fietsen, stevig doorstappen, zwemmen, de trap nemen in plaats van de lift.

- Beperk lange periodes van inactiviteit zoals tv kijken, achter de computer zitten.
- Kies bij korte afstanden de fiets of ga te voet (vb. naar school).
- Ga in het weekend naar een jeugdbeweging (scouts, chiro,...).
- Maak afspraken met jezelf en de kinderen in verband met bewegen, bijvoorbeeld een vaste avond in de week sportavond.
- Kies voor activiteiten die je graag doet.
- Beloon de kinderen met activiteiten, niet met snoep (speeltuin, fietstochtje, zwemmen, ...).



08 Voedingspatroon

Water

Kinderen hebben veel vocht nodig, maar niet elk kind drinkt evenveel. Laat een kind drinken na de maaltijd en als tussendoortje, maar ook niet de hele dag, want dat verstoort de eetlust.

Bepaalde voedingsmiddelen (groenten, fruit, vlees en aardappelen) bevatten veel water. Toch is extra vocht nodig.

Ook het soort drankjes dat het kind krijgt, is belangrijk. Geef een kind extra vocht als het last heeft van koorts, diarree, bij heel warm weer of als het erom vraagt.

Water heeft de voorkeur, maar kan afgewisseld worden met koffie, thee, bouillon of een lichte soep en light frisdranken. Het is dus niet aan te raden om je volledige waterbehoefte te dekken door enkel koffie, thee of enkel light frisdranken. Deze dienen enkel ter afwisseling van water.

Andere dranken zoals melk, groentensap en fruitsap leveren ook vocht, maar bevatten ook andere voedingsstoffen waardoor

deze in een andere groep van de voedingsdriehoek thuishoren. Frisdranken, alcoholische dranken en energiedranken vallen ook niet binnen deze categorie, maar behoren tot de restgroep omwille van het suiker- en/of alcoholgehalte.

Graanproducten en aardappelen

Deze groep van de voedingsdriehoek staat in voor de helft van je energiebehoefte. Graanproducten en aardappelen vormen de basisvoeding en moeten bijgevolg een belangrijk deel uitmaken van **elke maaltijd**. Deze groep is een leverancier van zetmeel (meervoudige koolhydraten). **Volkoren** graanproducten zijn rijker aan vitamine B, ijzer en voedingsvezels.

In deze groep kan je aardappelen en alle soorten graanproducten zoals brood, beschuit, ontbijtgranen, rijst en deegwaren terugvinden.

Kies volkoren en varieer

- Brood: bruin brood, volkoren brood, bruine pistolets, grijze

sandwiches, volkoren beschuiten, volkoren crackers.

- Ontbijtgranen: cornflakes met vezels, muesli.
- Rijst: zilvervliesrijst, bruine rijst.
- Deegwaren: volkoren spaghetti, volkoren penne, volkoren tagliatelle, volkoren macaroni.

1 aardappel 1 snede brood

(70 g) = (30 g) =
20 g ongekookte rijst 15 g cornflakes

rijst

20 g ongekookte deegwaren
20 g muesli

15 g ongekookte bulgur 20 g beschuiten
(= 2 stuks)

15 g ongekookte couscous 2 rijstwafels

Groenten

Groenten leveren voedingsvezels, vitamines, mineralen en meervoudige en enkelvoudige koolhydraten.

Omdat niet alle groenten dezelfde vitamines en mineralen bevatten, is **afwisseling** heel belangrijk.

Groenten eet je **nooit te veel**.

Eet vooral verse groenten en diepvriesgroenten zonder toevoegingen. Ook groentesoep en groenten uit blik of bokaal zijn in orde.

Gebruik niet te veel zout, bouillon en vet wanneer je ze bereidt.

En matig ook room of saus. De aanbeveling voor groenten ligt op minimum 300 gram per dag. Deze hoeveelheid kan je bereiken door dagelijks bereide (gestoomd of gekookt) groenten plus een bordje rauwkost te eten, verspreid over de verschillende maaltijden.



Tips

Hoe kom je aan 300 gram groenten per dag?

Bereide + groenten	Rauwkost
--------------------	----------

5 eetlepels bloemkool (150 g)

1 grote wortel (150 g)

5 eetlepels witloof (200 g)

7 plakjes tomaat (105 g)

5 eetlepels spinazie (225 g)

5 plakjes (van 1 cm) komkommer (75 g)

Fruit

Fruit levert voedingsvezels, vitamines, mineralen en enkelvoudige

koolhydraten. Omdat niet alle fruitsoorten dezelfde vitaminen en mineralen bevatten is afwisseling heel belangrijk.

Eet 2 à 3 stukken fruit per dag

De voorkeur gaat uit naar vers fruit. Blikfruit, vruchtenmoes en vruchtensap behoren ook tot deze groep, maar hier moet je opletten voor toevoegingen van suiker. Een glas fruitsap drinken is niet hetzelfde als een sinaasappel eten, omdat het vruchtensap zeer weinig voedingsvezels bevat.



Tips

Welke vruchten zijn vezelrijk?-

Gedroogde vruchten zijn met verre voorsprong het vezelrijkst maar genieten niet de voorkeur want ze zijn zeer calorierijk.

Je kan gedroogd fruit wel eten als afwisseling. Daarnaast zijn zwarte bessen, rode bessen, blauwe

bessen, bosbessen, braambessen en frambozen ook zeer vezelrijk. Alle andere verse vruchten bevatten ook veel vezels. Fruitsap bevat echter veel minder vezels dan sinaasappelen. Fruitdrankjes zoals smoothies bevatten ook weinig vezels.

Melkproducten en calciumrijke sojaproducten

Melkproducten en met calcium verrijkte sojaproducten zijn een belangrijke bron van calcium, eiwitten, vitamine B2, vitamine B6 en vitamine B12. Calcium is een essentiële voedingsstof die bijdraagt tot de **opbouw en het behoud van sterke botten**.

De voorkeur gaat uit naar **magere en halfvolle** melk en melkproducten.

Zorg dat een kind **dagelijks** voldoende melk drinkt en melkproducten gebruikt, vb. 2 bekertjes melk, 1 potje yoghurt en 1 sneetje kaas per dag. Wissel voldoende af tussen melk, yoghurt, platte kaas, karnemelk, ... Gebruik eventueel melk in andere bereidingen zoals pudding, vla, aardappelpuree, soep, saus, milkshake, ...

Van nature bevatten sojaproducten weinig calcium. Let er dus op dat je de sojaproducten koopt die verrijkt zijn met calcium, vitamine B2 en vitamine B12.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Vlees, vis, eieren en vervangproducten zoals sojaproducten (tofu, seitan), quorn, peulvruchten en noten zijn een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen. Producten uit deze groep zijn de belangrijkste bron van ijzer en vitamine B12. Over het algemeen bevat vlees vrij veel vetten, en dan vooral de verzadigde of de ongunstige vetzuren. Ook al snijd je de vetranden van een stuk vlees af, toch blijft het een bron van **verborgen vetten**.

Met deze richtlijn zit je goed: verkies wit vlees boven rood vlees en vers boven bewerkt. En vlees hoeft niet elke dag op het menu te staan.

Sta ook altijd even stil bij het vetgehalte. Kies je voor rood vlees? Ga dan voor magere verse vleessoorten zoals een biefstuk of varkenshaasje. In vleesbereidingen op basis van vers rood vlees zoals worst, hamburger en gehakt zit

meestal meer vet: probeer ze dus eerder te vermijden.

- Vers wit vlees: twee tot drie keer per week
- Vers rood vlees: één tot twee keer per week
- Bewerkt vlees: zo weinig mogelijk

Vis is minder vet dan vlees. Zelfs de vetsamenstelling van vette en halfvette vis is beter dan die van de meeste vleessoorten. Vette vis levert bovendien heel wat vitamine A en D.

Opgelet! Vleesvervangers zoals peulvruchten, noten en zaden zijn enkel volwaardige vleesvervangers als je ze onderling combineert en als je zorgt voor voldoende afwisseling. Beperk vegetarische burgers als vleesvervanger. De samenstelling ervan is niet altijd optimaal, ze zijn bovendien gepaneerd en slorpen dus veel vet op tijdens de bereiding.

Vroeger kreeg je vaak te horen dat je maximaal drie eieren per week mocht eten, omdat 'ze slecht zijn voor je cholesterol'. Dat advies blijkt intussen te streng, je mag

gerust wat vaker een ei eten. Toch eet je het best niet meer dan zes eieren per week, eieren in bereidingen zoals mayonaise of gebak meegeteld.

Smeer- en bereidingsvet

Smeer- en bereidingsvet is belangrijk voor de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. Vetoplosbare vitaminen zijn vitamine A, D, E en K. Onder smeer- en bereidingsvet worden minarines, margarines, boter, halvolle boter, kwartvolle boter, bak- en braadvet en oliën verstaan.

Verkies daarom zachte, plantaardige broodsmeeersels rijk aan onverzadigde vetzuren. Hoe harder de vetstoffen, hoe meer verzadigde vetzuren erin aanwezig zijn. Zelfs plantaardige oliën krijgen door het harden dezelfde eigenschappen als verzadigde vetzuren. Deze vetstoffen worden herkend doordat ze niet meer smeerbaar zijn bij koelkasttemperatuur. Boter bevat veel verzadigde vetzuren, dus gebruiken we ze liever niet.

Om te bakken, braden of frituren worden de harde vetten het best vervangen door zachte bak- en braadvetten, oliën en frituurolie.

Minarine, margarine en bepaalde oliën zoals olijfolie, zonnebloemolie, arachideolie, lijnzaadolie, notenolie en koolzaadolie zijn de beste keuzes aangezien deze arm zijn aan verzadigde vetzuren (dit zijn ongunstige vetzuren). Ze bevatten ook geen cholesterol. Opgepast! Palmolie en kokosolie zijn olie met een ongunstige samenstelling.

Onder de 4 jaar hebben kinderen vetten uit hun voeding nodig om te groeien. Gebruik daarom vetstoffen voor het smeren van brood en het bereiden van de maaltijd. Minarine is niet geschikt voor kinderen, omdat het vetgehalte ervan te laag ligt. Probeer vetten wel vanaf 4 jaar te beperken. Een overmatig gebruik kan immers tot zwaarlijvigheid, kanker en hart- en vaatziekten leiden.

Het is niet omdat je een goede keuze van smeer- en bereidingsvet maakt, dat je er meer van moet gebruiken! **Gematigdheid is en blijft de boodschap. Niet meer dan 1 mespunt smeervet per boterham en dagelijks 1 eetlepel bereidingsvet per persoon is voldoende.**

Restgroep

Het topje van de oude actieve voedingsdriehoek of de aparte cirkel buiten de driehoek in de nieuwe driehoek bevat producten die strikt genomen niet noodzakelijk zijn voor een evenwichtige voeding, zoals koekjes, zoetigheden, snoepjes, alcohol, mayonaise, bouillon, fris- en energiedranken, ...

Zij leveren veel energie in de vorm van vet en suiker en in verhouding tot de aangebrachte energie weinig of geen vitaminen en mineralen.

Deze voedingsmiddelen dienen met mate gebruikt te worden, m.a.w. 1 item per dag.

09 Veelgestelde vragen?

Is fruitsap even slecht als frisdrank?

We zeggen fruitsap maar we bedoelen eigenlijk sinaasappelsap of appelsap. In vruchtensap zit natuurlijke suiker die uit het fruit zelf komt, terwijl je in frisdank vooral achteraf toegevoegde suikers vindt. Vruchtensappen en frisdranken hebben een vergelijkbaar caloriegehalte. Drink je er te veel van, dan neem je te veel energie op en kom je aan.

Is brood met een bruine kleur altijd vezelrijk?

Neen. Aan sommige broden voegt de bakker moutmeel of gekarameliseerde suiker toe. Daardoor ziet

het brood er wel donkerder uit, maar is het absoluut niet zeker dat het ook meer vezels bevat. Vraag daarom eerst raad aan de bakker of bekijk het etiket. Staat er 'volkorenmeel' op de ingrediëntenlijst en geen bloem? Dan heb je zeker een volkorenbrood.

Hoe ben ik zeker dat een vetstof rijk is aan onverzadigde vetzuren/goede vetzuren?

Er zijn vier – eenvoudige – manieren om dat te achterhalen!

1. Check het etiket: de hoeveelheid onverzadigd vet bedraagt minstens twee derde van de totale hoeveelheid vet.

2. Doe de koelkastproef: je kunt de vetstof gemakkelijk smeren meteen nadat je ze uit de koelkast hebt gehaald.
3. Kijk naar de verpakking: je product zit in een fles of vlotje (vetstoffen met een meerderheid aan verzadigde vetten zitten in een wikkel).
4. Bestudeer de consistentie: is je vetstof vloeibaar of zacht bij koelkasttemperatuur? Dan ben je zeker dat ze vooral onverzadigde vetten bevat.

Wat kan ik eten op mijn boterham als ik bewerkt vlees wil vermijden?

Je hebt een waaier aan beleg om uit te kiezen.

- fruit: banaan, aardbei, perzik, ...
- groenten: rauw, gegrild of als spread
- notenpasta: vb. 100% pinda-kaas
- peulvruchtenspread: vb. hummus
- eieren: vb. hardgekookt
- kaas: vb. cottage cheese, mozzarella, plattekaas
- vis: vb. haring of sardientjes
- (gebakken) kip- of kalkoen

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

dienst diëtiëk:

tel. 011 69 91 84



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be