

De actieve voedingsdriehoek: praktische gids over voeding en beweging

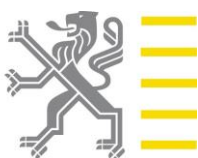
*Een gids met praktische fiches voor iedereen die rond voeding,
lichaamsbeweging en voedingsvoorlichting werkt.*

Een uitgave van het:

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw (VIGeZ)
G. Schildknechtstraat 9
1020 Brussel
tel: 02/422.49.49
fax: 02/422.49.59
www.vigez.be/voeding

2012

Met steun van de
Vlaamse overheid



vigez

Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw

Inhoudstafel

INLEIDING.....	6
GEBRUIKSAANWIJZING	9
ONZE VOEDING IN THEORIE	10
ENKELE TERMEN ONTRAFELD.....	12
DE DRIE BASISPRINCIPES VAN EEN EVENWICHTIGE VOEDING	14
FICHES ENERGIE EN VOEDINGSSTOFFEN	15
ENERGIE	16
<i>Wat is energie: omschrijving en functie.....</i>	16
<i>Hoeveel energie heb ik nodig? Wat is de dagelijkse energiebehoefte?.....</i>	16
<i>Hoe neem je energie in, waarin komt energie voor?.....</i>	16
<i>Samengevat</i>	17
<i>Dagelijkse energiebehoefte voor verschillende leeftijdsklassen uitgedrukt in kcal.....</i>	17
<i>Hoe de energie-inname in de praktijk verdelen?</i>	17
<i>Wilt u meer lezen over energie?.....</i>	17
EIWITTEN	18
<i>Wat zijn eiwitten: omschrijving en functie?.....</i>	18
<i>Hoeveel eiwitten hebben we per dag nodig? Wat is de dagelijkse behoefte aan eiwitten?.....</i>	18
<i>In welke voedingsmiddelen vinden we eiwitten?</i>	18
<i>De biologische waarde (BW)</i>	18
<i>Eiwitten in de praktijk</i>	18
KOOLHYDRATEN	19
<i>Wat zijn koolhydraten? Omschrijving en functie.....</i>	19
<i>Hoeveel koolhydraten hebben we dagelijks nodig?</i>	19
<i>Waarin komen koolhydraten voor?</i>	19
<i>Bronnen van meervoudige en enkelvoudige koolhydraten</i>	20
<i>Specifieke aandachtspunten. Koolhydraten in de praktijk.....</i>	20
<i>Wilt u meer lezen over koolhydraten?</i>	20
VOEDINGSVEZELS.....	21
<i>Wat zijn voedingsvezels: omschrijving en functie.....</i>	21
<i>Dagelijkse behoefte aan voedingsvezels.....</i>	21
<i>Waarin komen voedingsvezels voor?.....</i>	21
<i>Voedingsvezels eten?.....</i>	21
VETTEN.....	23
<i>Wat zijn vetten?</i>	23
<i>Dagelijkse behoefte aan vetten?.....</i>	23
<i>Waarin komen vetten voor?</i>	23
<i>Het goede gebruik van vetten in de praktijk: we letten op de hoeveelheid en op de soort</i>	24
<i>Opdracht/tips.....</i>	24
MINERALEN EN SPOORELEMENTEN.....	26
<i>Wat zijn mineralen en spoorelementen?.....</i>	26
VITAMINEN	31
<i>Wat zijn vitaminen?</i>	31
WATER.....	33
<i>Water.....</i>	33
<i>Waardoor verliezen we vocht en hoe kunnen we dit compenseren?</i>	33
<i>Behoeftte aan water per dag?</i>	33
<i>Water in de praktijk.....</i>	33
ENERGIEGEHALTE VAN DRANKEN: KCAL PER 100 ML.....	34
ALCOHOL	35
<i>Alcohol.....</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Behoeftte aan alcohol per dag? Aanbevelingen</i>	35
<i>Wat is een alcoholische consumptie.....</i>	35
<i>Wie mag geen alcohol drinken!.....</i>	35
<i>Verantwoord alcoholgebruik</i>	35
<i>Meer lezen over alcohol?</i>	35
DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK	36

<i>Wat is het?</i>	36
FICHES PER GROEP VAN	38
DE ACTIEVE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK	38
LICHAAMSBEWEGING.....	39
<i>Omschrijving van de groep lichaamsbeweging</i>	39
<i>Hoeveel moet je per dag bewegen?</i>	39
<i>Energieverbruik tijdens het bewegen of sporten</i>	39
<i>Specifieke beweeginformatie</i>	41
<i>Beweegtips</i>	42
<i>Meer lezen over lichaamsbeweging?</i>	42
WATER.....	43
<i>Omschrijving van de groep water</i>	43
<i>Indeling van de producten behorende tot de groep water</i>	43
<i>Horen alle dranken thuis in de watergroep?</i>	43
<i>Graanproducten en aardappelen</i>	45
<i>Omschrijving van de groep graanproducten en aardappelen</i>	45
<i>Indeling van de producten behorende tot de groep graanproducten en aardappelen</i>	45
<i>Specifieke groepsinformatie: breng variatie in je voeding</i>	46
<i>Groenten</i>	47
<i>Omschrijving van de groep groenten</i>	47
<i>Indeling van de producten behorende tot de groep groenten</i>	47
<i>Omschrijving van de groep fruit</i>	49
<i>Indeling van de producten behorende tot de groep fruit</i>	49
<i>Verwar fruit niet met groenten!</i>	49
<i>Fruit assortiment</i>	50
<i>Een portie fruit = ongeveer 125 gram =</i>	50
<i>Fruit-wegwijzer</i>	50
MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN.....	51
<i>Omschrijving van de groep melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten</i>	51
<i>Indeling van de producten behorende tot de groep melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten</i>	51
<i>Specifieke groepsinformatie</i>	52
VLEES, VIS, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN.....	54
<i>Omschrijving van de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten</i>	54
<i>Indeling van de producten behorende tot de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten</i>	54
<i>Specifieke groepsinformatie</i>	55
SMEER- EN BEREIDINGSVET.....	57
<i>Omschrijving van de groep smeer- en bereidingsvet</i>	57
<i>Restgroep</i>	59
<i>Omschrijving van de restgroep</i>	59
<i>Indeling producten van de restgroep</i>	59
<i>Tips om de consumptie van de restgroep in evenwicht te houden:</i>	60
VOEDINGSFICHES PER LEEFTIJDGROEP	61
VOEDINGSTIPS VOOR PEUTERS EN KLEUTERS.....	62
<i>Leeftijdsgrens tussen peuter en kleuter</i>	62
<i>Inleiding</i>	62
<i>Theoretische aanbevelingen</i>	62
<i>Praktische voedingsaanbevelingen: richtlijnen* voor inname per dag voor peuters en kleuters</i>	64
<i>Aandachtspunten voor peuters en kleuters</i>	64
<i>Wilt u meer lezen over voeding bij peuters en kleuters?</i>	65
<i>In de praktijk: eettips voor peuters en kleuters</i>	65
<i>Vaardigheden en sociale aspecten</i>	65
<i>Stel vaste regels:</i>	66
<i>Energie:</i>	66
<i>Drinken:</i>	66
<i>Vaste voedingsmiddelen:</i>	66
<i>Eetmomenten:</i>	66
<i>De 5 gulden regels voor een geslaagde maaltijd:</i>	67
<i>Hoe kan je aan de hand van de actieve voedingsdriehoek een dagmenu voor kinderen samenstellen?</i>	67

VOEDINGSTIPS VOOR LAGERE SCHOOLKINDEREN	68
<i>Voedingsgewoonten bij kinderen tussen 6 en 12 jaar</i>	68
<i>Aandachtspunten in de voeding voor lagere school-kinderen</i>	68
<i>Theoretische voedingsaanbevelingen</i>	69
<i>Praktische voedingsaanbevelingen</i>	69
<i>Tips voor lagere schoolkinderen</i>	70
<i>Wilt u meer lezen over voeding bij kinderen tussen 6 en 12 jaar?</i>	70
VOEDINGSTIPS VOOR ADOLESCENTEN.....	71
<i>Voedingsgewoonten bij kinderen tussen 12 en 18 jaar</i>	71
<i>Aandachtspunten bij adolescenten</i>	71
<i>Theoretische voedingsaanbevelingen</i>	71
<i>Praktische voedingsaanbevelingen</i>	73
<i>Wilt u meer lezen over voeding bij adolescenten?</i>	73
VOEDINGSTIPS VOOR VOLWASSENEN	74
<i>Aandachtspunten</i>	74
<i>Theoretische aanbevelingen</i>	75
<i>Praktische aanbevelingen</i>	76
VOEDING VOOR SENIOREN	77
<i>Aandachtspunten in een voeding voor senioren</i>	77
<i>Evenwichtige voeding voor 60-plussers: theoretische voedingsaanbevelingen</i>	77
<i>Praktische voedingsaanbevelingen voor gezonde ouderen</i>	79
<i>Wilt u meer lezen over voeding bij senioren?</i>	79
MAALTIJDEN SAMENSTELLEN	80
BROODMAALTIJDEN	81
(ONTBIJT + 2 ^{DE} BROODMAALTIJD)	81
<i>Het belang van het ontbijt</i>	81
<i>De theorie achter een ontbijt en een 2^{de} broodmaaltijd</i>	82
<i>Tips voor als ontbijten moeilijk ligt</i>	82
<i>Meer lezen over ontbijt?</i>	83
DE WARME MAALTIJD.....	84
<i>Achtergrond</i>	84
<i>Een warme maaltijd samenstellen: de theorie</i>	84
<i>De aanbevolen hoeveelheid energie en voedingsstoffen in de hoofdmaaltijd</i>	84
<i>Meer lezen over de warme maaltijd?</i>	84
<i>Een warme maaltijd samenstellen: praktijktips</i>	85
TUSSENDOORTJES	86
<i>Belang van tussendoortjes in de voeding</i>	86
<i>Aanvulling op de voeding en spreiden van de energie over de dag</i>	86
<i>Hoe een evenwichtig tussendoortje kiezen?</i>	86
<i>Tussendoortjes kiezen: suggesties</i>	87
<i>Wilt u meer lezen over tussendoortjes?</i>	88
AANBEVELINGEN VOOR EVENWICHTIG DRINKEN	89
<i>Belang van regelmatig drinken in de voeding</i>	89
<i>Aanbevelingen voor evenwichtig drinken</i>	89
<i>Meer lezen over dranken en drinken?</i>	89
VOEDING EN	91
LACTO-(OVO)-VEGETARISCHE VOEDING EN DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK	92
<i>Achtergrond</i>	92
<i>Verschillende vormen van vegetarisme</i>	92
<i>Voordelen van een vegetarische voeding</i>	92
<i>Veganisten</i>	93
<i>Praktische aanbevelingen: aandachtspunten</i>	93
<i>Vegetarische voeding bij jonge kinderen</i>	94
<i>Tips voor beginners</i>	94
<i>Meer lezen over vegetarische voeding?</i>	95
BIOLOGISCH ETEN	97
<i>Inleiding</i>	97
<i>Voedingstermen ontrafeld</i>	97
<i>Ecologisch telen van voedingsmiddelen: een kort overzicht</i>	98
<i>Meer lezen over biologische voeding?</i>	99
HET ETIKET: LEES HET!.....	100

WEGWIJZER ROND VOEDING, LICHAAMSBEWEGING & VOEDINGSVOORLICHTING	101
IN VLAANDEREN	101
WEB-WEGWIJZER	102
VERKLARENDE WOORDENLIJST.....	105
BIBLIOGRAFIE	107

Inleiding

Exact 30 jaar na het Klavertje 4 (1967) is in Vlaanderen de voedingsdriehoek (1997) ontwikkeld. De actieve voedingsdriehoek is gegroeid uit de evolutie die voeding in die 30 jaar heeft ondergaan, namelijk een uitbreiding van het aanbod van voedingsmiddelen, veranderingen in levensstijl en voedingsgewoonten.

In 2004 werd de voedingsdriehoek uitgebreid met een vak 'lichaamsbeweging', vanuit de wetenschap dat een evenwichtig eetpatroon en voldoende lichaamsbeweging onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn in een gezonde levensstijl. We spreken sindsdien van *de actieve voedingsdriehoek*.

In 2011 werd de actieve voedingsdriehoek voor de laatste keer herzien. Dit op basis van de laatste herziening van de 'Voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad' en de internationale literatuur, specifiek over sedentair gedrag. Dit resulteerde in een herziening en aanpassing van de actieve voedingsdriehoek. Uitgebreide info hierover kan geraadpleegd worden in het boek 'de actieve voedingsdriehoek', een uitgave van Acco, 2012 www.uitgeverijacco.be of www.vigez.be.

Een voedingsvoorlichtingsmodel is een *voedingsgids* die de aanbevelingen voor voedingsstoffen op een bevattelijke wijze vertaalt naar aanbevelingen voor voedingsmiddelen.

De actieve voedingsdriehoek wil als Vlaams voedingsvoorlichtingsmodel een totale voeding in beeld brengen en preventief werken tegen voedingsgerelateerde welvaartsziekten.

Bij de ontwikkeling van de actieve voedingsdriehoek werd vooropgesteld dat het model:

- moet aansluiten bij de 'Voedingsaanbevelingen voor België van de Hoge Gezondheidsraad' (Nationale Raad voor de Voeding)
- gericht moet zijn op het promoten van een gezonde en evenwichtige voeding met het oog op de preventie van welvaartsziekten
- rekening moet houden met de 3 basisprincipes van evenwichtige voeding: evenwicht, variatie en gematigdheid
- een visueel idee moet geven van evenwicht en variatie
- inzicht moet geven in de dagelijkse aanbevelingen aan voedingsmiddelen. Dit gebeurt door de visuele weergave van de grootte van de groepen en hun verhouding ten opzichte van elkaar.
- een volledige dagvoeding moet weergeven
- voedingsmiddelen moet weergeven zonder te verwijzen naar voedingsstoffen
- de essentiële voedingsmiddelen afgezonderd moet weergeven van de restgroep
- extra aandacht moet besteden aan betere voedingskeuzes in functie van de huidige voedingsfouten, bvb. bruin brood vermelden
- bruikbaar moet zijn voor verschillende doelgroepen
- bruikbaar moet zijn bij andere voedingswijzen, bvb. vegetarische voeding
- educatief bruikbaar moet zijn in het onderwijs en bij het grote publiek
- eenvoudig moet voorgesteld worden met minimale tekstweergave

Educatief kan aan de hand van de actieve voedingsdriehoek aangeleerd worden:

- hoe een dagvoeding samen te stellen
- welke en hoeveel voedingsmiddelen dagelijks nodig zijn om evenwichtig te eten
- hoe de energiebalans in evenwicht te brengen
- hoe te variëren binnen dezelfde voedingsmiddelengroep
- hoeveel dagelijks nodig is van een bepaalde voedselgroep
- welke de verhoudingen zijn tussen de voedselgroepen
- welke de 3 basisprincipes zijn van een evenwichtige voeding
- hoe maaltijden samen te stellen en tussendoortjes te kiezen
- welke de eigen voedingsfouten zijn en hoe deze te verbeteren
- wat het belang is van elke voedingsgroep in een dagvoeding
- een menu samen te stellen aan de hand van de voedingsgroepen van de actieve voedingsdriehoek
- wat het belang is van beweging
- enz.

De praktische voedingsaanbevelingen bij de actieve voedingsdriehoek zijn richtlijnen voor de algemene gezonde bevolking vanaf 6 jaar met een lichte tot matige activiteit.

Op de website www.123aantafel.be is een actieve voedingsdriehoek voor kleuters beschikbaar met aanbevelingen voor kinderen van 3 tot 6 jaar.

Kind & Gezin neemt in haar publicaties een 'hertekening' op van de actieve voedingsdriehoek voor peuters.

De actieve voedingsdriehoek verscheen in aangepaste versie:

- DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK VOOR DIABETEN, in samenwerking met de Vlaamse Diabetes Vereniging: www.diabetes-vdv.be, raadpleegbaar op www.vigez.be/voeding.
- DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK VOOR DE TURKSE GEMEENSCHAP, beschikbaar op www.vigez.be/voeding (folder-affiche + brochure)
- DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK VOOR DE MAROKKAANSE GEMEENSCHAP, beschikbaar op www.vigez.be/voeding (folder-affiche + brochure)

EEN OVERZICHT VAN ALLE PUBLICATIES EN INFORMATIE OMTRENT DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK IS RAADPLEEGBAAR OP www.vigez.be/voeding. Kort en bondige info is raadpleegbaar op www.gezondheidstest.be/.

Gebruiksaanwijzing

De fiches hebben als doel de theoretische voedingsaanbevelingen bondig te vertalen in praktisch bruikbare aanbevelingen.

Deze fiches zijn bestemd voor iedereen werkzaam binnen het domein van voeding en gezondheid: diëtisten, opleidingsinstituten, verpleegkundigen, (huis)artsen, apothekers, leerkrachten, LOGO-medewerkers, enz.

Na de bespreking van de theoretische aanbevelingen voor energie en voedingsstoffen worden de basisprincipes van een evenwichtige voeding verder in de praktijk uitgewerkt.

De praktische uitwerking van een evenwichtige voeding komt aan bod met een bespreking van verschillende onderdelen binnen een gezond eetpatroon

Zo worden eerst de verschillende lagen van de actieve voedingsdriehoek groep, per groep doorgenomen, waarna de aandachtspunten omtrent evenwichtige voeding in de verschillende leeftijdsfasen bondig geformuleerd worden.

De actieve voedingsdriehoek geeft een dagvoeding weer, maar is eveneens een hulpmiddel om maaltijden samen te stellen. Richtlijnen met praktische voorbeelden per maaltijd worden in 3 fiches samengevat.

Actuele thema's zoals vegetarisch eten met de actieve voedingsdriehoek en biologisch eten worden apart besproken.

Daarnaast is het zeer belangrijk om voeding te bekijken in relatie tot de richtlijnen voor het nemen van meer lichaamsbeweging. Lichaamsbeweging en voeding zijn in het kader van preventie tegen welvaartsziekten immers onafscheidelijke factoren.

Als afsluiter wordt een overzicht gegeven van nuttige materialen en adressen. Het bevat tevens een wegwijzer voor het web, voor wie meer wil weten en lezen over voeding en beweging.

Onze voeding in theorie

Voedingsaanbevelingen voor België

Enkele termen ontrafeld

De drie basisprincipes van een evenwichtige
voeding

Fiches energie en voedingsstoffen:

Energie

Eiwitten

Koolhydraten

Voedingsvezels

Vetten

Mineralen en spoorelementen

Vitaminen

De actieve voedingsdriehoek

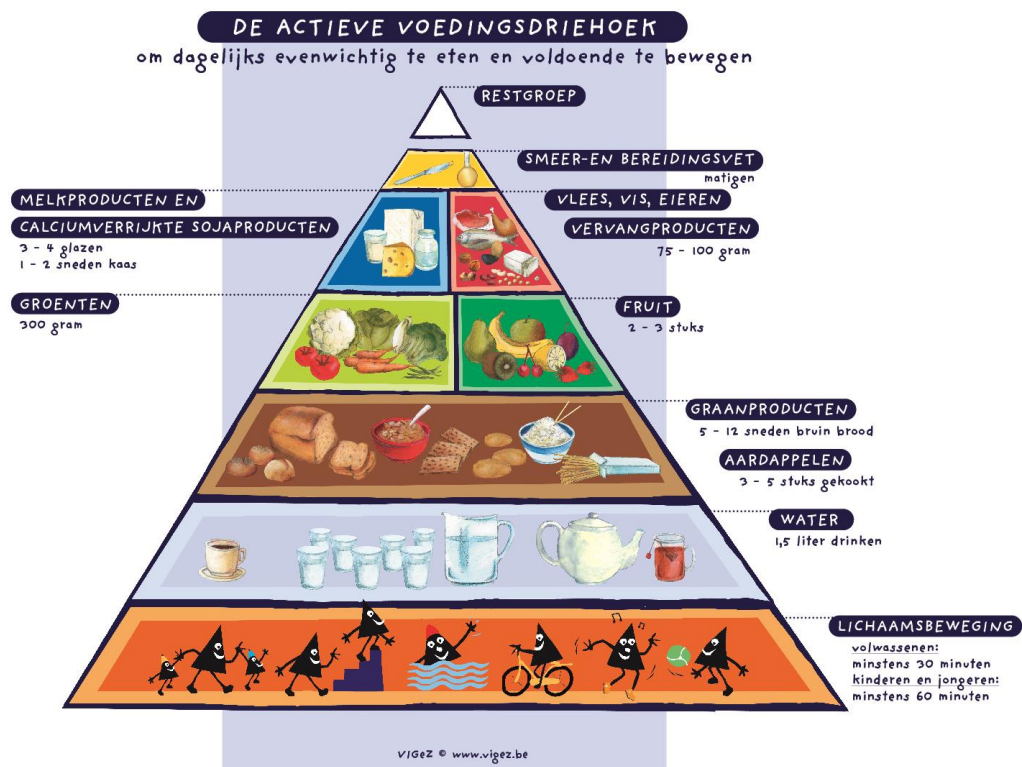
Voedingsaanbevelingen voor België

De dagelijkse behoefte aan energie en aan de verschillende voedingsstoffen opgesteld door de Hoge Gezondheidsraad (www.health.fgov.be) vormen de basis van de theoretische voedingsaanbevelingen.

Een voeding evenwichtig samenstellen betekent de juiste balans vinden tussen de inname van macronutriënten (vetten, koolhydraten, eiwitten en voedingsvezel), micronutriënten (mineralen, sporelementen en vitaminen) en water.

Deze aanbevelingen bieden een basis voor de voedingsvoorlichting en voor een preventief gezondheidsbeleid.

De actieve voedingsdriehoek bevat verschillende lagen. De voedingsmiddelen zijn ingedeeld in 9 verschillende groepen: 8 groepen voedingsmiddelen en één laag voor lichaamsbeweging. De indeling en keuze van de groepen is gebaseerd op de aanbreng van voedingsstoffen.



Enkele termen ontrafeld

Energie: aantal kcal of kJ aangebracht door de energieleverende voedingsstoffen.

De energieleverende voedingsstoffen zijn eiwitten, vetten, koolhydraten en alcohol.

- 1 gram vet = 38 kJ = 9 kcal
- 1 gram koolhydraten = 17 kJ = 4 kcal
- 1 gram eiwitten = 17 kJ = 4 kcal
- 1 gram alcohol = 29 kJ = 7 kcal

De dagelijkse behoefte aan energie is afhankelijk van een aantal parameters: leeftijd, geslacht, lengte en gewicht, lichamelijke activiteit (arbeid, lichaamsbeweging), fysiologische factoren (groei, herstel van ziekte, zwangerschap, enz.).

Een volwassen persoon met een lichte activiteit heeft dagelijks tussen de 8400 kJ (2000 kcal) en de 10500 kJ (2500 kcal) nodig.

Energieverdeling: Vanaf de leeftijd van 3 jaar wordt een verhouding aanbevolen van minimum 55 energie% koolhydraten, maximaal 30 energie% vetten en ongeveer 10 - 15 energie% eiwitten. De leeftijd waarop de vetinname bij kinderen de energetische verdeling voor volwassen moet benaderen is moeilijker vast te leggen. De Hoge Gezondheidsraad raadt aan pas na de leeftijd van 3 jaar en zeker op 6-jarige leeftijd hiernaar te streven. De vetaanbevelingen voor kinderen voor totaal vet zijn 30 tot 40 energie% voor kinderen van 1 tot 3 jaar en 30 tot 35 energie% voor kinderen ouder dan 3 jaar.¹

Voedingsstoffen of nutriënten² zijn de specifieke bestanddelen van voedingsmiddelen die zorgen voor de groei en de instandhouding van het lichaam en voor het goed functioneren van alle lichaamweefsels. De voedingsstoffen zijn eiwitten, koolhydraten, vetten, water, vitaminen, mineralen, spoorelementen en voedingsvezels. Alcohol is volgens deze definitie geen voedingsstof.

- **Vetten en koolhydraten** leveren ons de nodige energie.
- **Eiwitten** leveren energie maar hebben voornamelijk een opbouwende en regulerende functie voor ons lichaam.
- **Mineralen en spoorelementen** zijn onmisbare bouwstoffen voor het skelet, de groei, de vervanging en de stapeling van weefsels. Mineralen die in de voeding voorkomen zijn o.a. natrium, calcium, kalium, fosfor, magnesium, chloor. Sommige mineralen hebben we in uiterst kleine hoeveelheden nodig, we spreken dan van spoorelementen. Dit zijn onder andere ijzer, fluor, jodium, zink en selenium. Calcium en fosfor zorgen bijvoorbeeld voor de stevigheid en de duurzaamheid van het bot.
- **Vitaminen** zijn actief in zeer geringe hoeveelheden en essentieel om heel veel processen in het lichaam goed te laten verlopen. Naargelang hun oplosbaarheid maken we een onderscheid tussen wateroplosbare vitaminen (vitaminen van de B-groep en vitamine C) en vetoplosbare vitaminen (vitaminen A, D, E en K).
- **Water of vocht** is een onmisbaar deel van ons lichaam.
- **Voedingsvezels** zijn stoffen van plantaardige oorsprong die niet door de menselijke spijsverteringsenzymen worden verteerd. Voedingsvezels oefenen een positieve invloed uit op de gezondheid door preventief te werken tegen bepaalde vormen van kanker, constipatie, overgewicht en hart- en vaatziekten.

¹ Hoge Gezondheidsraad. - Voedingsaanbevelingen voor België – herziene versie 2003, raadpleegbaar op www.health.fgov.be

² Coêlho, Geneeskundig zakwoordenboek

Voedingsmiddelen staan afgebeeld in de actieve voedingsdriehoek en leveren ons één of meerdere voedingsstof(fen). Melk bijvoorbeeld is een voedingsmiddel dat ons voedingsstoffen levert, voornamelijk eiwitten, calcium en vitamine B2.

VOLWASSENEN

Om bij volwassenen na te gaan of zij een bepaald gezondheidsrisico lopen en of hun gewicht goed is kan men gebruik maken van 2 maten: de BMI-formule & de middelomtrek. BMI en middelomtrek zijn bruikbaar voor volwassenen tussen 19 en 59 jaar, niet bij volwassenen ouder dan 60.

Het streefgewicht. Een volwassene kan met behulp van de BMI-formule nagaan of zijn of haar gewicht volgens zijn of haar lengte normaal is.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (in kg)}}{\text{lengte}^2 \text{ (in m)} = \text{lengte} \times \text{lengte in meter}}$$

- Een BMI kleiner dan 18,5 duidt op een mogelijk ondergewicht.
- Een BMI tussen 18,5 en 24,9 duidt op een normaal gewicht.
- Een BMI vanaf 25 duidt op overgewicht.
- Bij een BMI vanaf 30 spreekt men van ernstig overgewicht.

De middelomtrek. Een te grote middelomtrek geeft een verhoogd risico op diabetes, hyperlipidemie en een te hoog cholesterolgehalte.

De middelomtrek wordt gemeten door de gewichtslintmeter rond het middel te leggen ter hoogte van de navel. Voor het correct aflezen mag de lintmeter de huid niet samendrukken. De meting gebeurt op het einde van een normale uitademing.

Vrouw:

- middelomtrek tussen 80 en 88 cm: verhoogd risico
- meer dan 88 cm: sterk verhoogd risico

Man:

- middelomtrek tussen 94 en 102 cm: verhoogd risico
- meer dan 102 cm: sterk verhoogd risico

Als meer energie via voeding wordt ingenomen dan verbruikt, neemt het lichaamsgewicht toe (verdikken). Als minder energie wordt ingenomen dan verbruikt, neemt het lichaamsgewicht af (vermageren).

KINDEREN EN JONGEREN

Om lengte en gewicht te evalueren van kinderen en jongeren tot 18 jaar kan men gebruik maken van groeicurven. Deze groeicurven worden best besproken samen met de arts of diëtist(e) en kunnen geraadpleegd worden op www.vub.ac.be/groeicurven.

BMI en middelomtrek zijn niet bruikbaar bij kinderen.

Meer info: BASO (2002). Obesitas. De consensus van de BASO. Een praktische gids voor de evaluatie en behandeling van overgewicht en obesitas. 57 p. Te raadplegen op <http://belgie.easo.org/>

De drie basisprincipes van een evenwichtige voeding

De 3 basisprincipes van een evenwichtige voeding:

1. Evenwicht
2. Variatie
3. Matigheid

Evenwichtig eten betekent het volgen van de drie basisprincipes van een evenwichtige voeding:

1. Evenwicht

De actieve voedingsdriehoek bevat negen groepen voedingsmiddelen onderverdeeld in 7 essentiële groepen + een restgroep + een beweeglaag. Evenwichtig eten betekent dat je dagelijks uit de zeven essentiële groepen van de actieve voedingsdriehoek neemt, in de juiste verhouding om op een evenwichtige manier voldoende voedingsstoffen en energie op te nemen.

^ *Eet in verhouding meer uit de grote en minder uit de kleine groepen*

2. Variatie

Dagelijks uit elke groep hetzelfde voedingsmiddel eten leidt tot eenzijdige en onevenwichtige voeding. Niet alle voedingsmiddelen uit dezelfde groep bevatten dezelfde soorten en hoeveelheden voedingsstoffen. Daarom is niet alleen variatie *tussen* de verschillende groepen, maar ook *binnen* dezelfde groep noodzakelijk. Dagelijks uit iedere groep eten en variëren binnen elke groep is de boodschap. Elke groep bevat immers een enorme keuze aan voedingsmiddelen.

^ *Varieer dagelijks binnen elke groep*

3. Matigheid

Respecteer binnen elke groep voedingsmiddelen de aanbevolen hoeveelheden en volg de voedingsaanbevelingen. Eet niet meer dan nodig uit de kleine groepen en wees matig met voedingsmiddelen uit de top. Ook al staat een voedingsmiddel bekend als gezond en passend in een evenwichtige voeding: teveel is teveel.

^ *Volg de aanbevelingen binnen elke groep van de actieve voedingsdriehoek*

Fiches energie en voedingsstoffen

Elke fiche geeft een bondige beschrijving over energie of over een voedingsstof.

De fiches zijn steeds volgens eenzelfde structuur opgebouwd:

- een omschrijving van de voedingsstof met de belangrijkste functies
- de behoefte per dag van de voedingsstof
- de bronnen van de voedingsstof
- in de praktijk: waarop letten en/of nuttige tips

De cijfergegevens zijn steeds gebaseerd op de publicatie 'Voedingsaanbevelingen voor België. Herziene versie 2009. Hoge Gezondheidsraad www.hgr-css.be

Energie

Wat is energie: omschrijving en functie

In de natuurkunde wordt energie gedefinieerd als het vermogen om arbeid te kunnen verrichten. In de voedingsleer betekent dit dat energieleverende voedingsstoffen in het lichaam door omzetting energie leveren. Deze energie is nodig om het lichaam normaal te laten functioneren en voor het uitvoeren van spierarbeid. *De eenheid van energie wordt in de voedingsleer uitgedrukt in kilocalorieën of kilojoules. 1 kcal = 4,2 kilojoule.*

Hoeveel energie heb ik nodig? Wat is de dagelijkse energiebehoefte?

De behoefte aan energie kan voorgesteld worden als een balans, namelijk: de energie-inname moet gelijk zijn aan het energieverbruik.

$$\text{Energie-inname} = \text{Energieverbruik}$$

Als iemand meer energie inneemt dan wordt verbruikt, is de kans groot dat deze persoon gaat verdikken = in lichaamsgewicht toenemen *doordat een energiereserve wordt aangelegd*. Andersom geldt: als meer energie wordt verbruikt dan ingenomen, dan neemt het gewicht af en vermager je.

Hoeveel energie iemand nodig heeft is afhankelijk van:

- het geslacht
- de lengte en het lichaamsgewicht
- de leeftijd
- de lichamelijke activiteit (arbeid, sport)
- fysiologische factoren zoals groei, zwangerschap, herstel na ziekte

Hoe neem je energie in, waarin komt energie voor?

Energie wordt geleverd door macronutriënten. Macronutriënten, met uitzondering van water, zijn de energieleverende voedingsstoffen. Macronutriënten zijn eiwitten, vetten en koolhydraten. Vetten en koolhydraten zijn de voornaamste energieleveranciers. Ze worden ook wel de brandstoffen genoemd. Alcohol levert ook energie.

Energieleverende voedingsstoffen zijn:

- Vetten: 1 gram vet = 38 kJ = 9 kcal
- Koolhydraten: 1 gram koolhydraten = 17 kJ = 4 kcal
- Eiwitten: 1 gram eiwit = 17 kJ = 4 kcal
- Ook alcohol levert energie, nl. 1 gram alcohol = 29 kJ = 7 kcal

Om evenwichtig te eten, hanteren we best onderstaande energieverdeling van de macronutriënten. Het aandeel koolhydraten zou het grootst moeten zijn in onze voeding, nl. minimum 55 energie%, vetten maximum 35 energie% en voor eiwitten geldt als richtlijn 10-15 energie%. De aanbeveling voor alcohol is 0 %.

Samengevat

Onze energie-inname moet vanaf de leeftijd van 3 jaar ideaal komen uit:

- minimum 55 energie% koolhydraten
- maximum 35 energie% vetten (waarvan maximum 10 energie% uit verzadigde vetzuren)
- 10-15 energie% eiwitten

Dagelijkse energiebehoefte voor verschillende leeftijdsklassen uitgedrukt in kcal

Tabel 1: energiebehoefte uitgedrukt in kcal per dag volgens verschillende leeftijden voor personen met een gemiddeld gewicht en een lichte tot matige activiteitsbeoefening.

Leeftijd	jongen/man	meisje/vrouw
5-6 jaar	1645 kcal	1625 kcal
7-9 jaar	1970 kcal	1770 kcal
10-12 jaar	2200 kcal	1950 kcal
13-15 jaar	2540 kcal	2090 kcal
16-18 jaar	2820 kcal	2140 kcal
volwassenen (18-59 jaar, lichte activiteit)	2500 kcal	2000 kcal
ouderen (60-74 jaar)	2200 kcal	2050 kcal
ouderen > 75 jaar	1900 kcal	2000 kcal

Bron: Hoge Gezondheidsraad (2003) *Voedingsaanbevelingen voor België: herziene versie 2003*, Ministerie van sociale zaken, volksgezondheid en leefmilieu, Brussel, p. 84.

Hoe de energie-inname in de praktijk verdelen?

De inname van energie komt ideaal uit de 3 macronutriënten koolhydraten, vetten en eiwitten en dit volgens de aanbevolen verhouding.

De totale dagelijkse energie-inname wordt bij voorkeur verdeeld over 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes.

Hoe die verdeling het best gebeurt wordt uitgelegd in het onderdeel '*Maaltijden samenstellen*'.

Wilt u meer lezen over energie?

- Hoge Gezondheidsraad. (2009) *Voedingsaanbevelingen voor België: herziene versie 2009*. Ministerie van sociale zaken, volksgezondheid en leefmilieu, Brussel, p.110. www.hgr-css.be
- NUBEL. (2009) *Belgische voedingsmiddelentabel*. Brussel. www.nubel.com
- VIGeZ. www.vigez.be

Eiwitten

Wat zijn eiwitten: omschrijving en functie?

Eiwitten hebben een opbouwende, regulerende en beschermende functie voor het lichaam. Ze zijn niet alleen noodzakelijk voor het onderhoud, maar ook voor het herstel, de groei en de weerstand van het lichaam. Eiwitten behoren tot de 3 energieleverende macronutriënten (macrovoedingsstoffen).

Hoeveel eiwitten hebben we per dag nodig? Wat is de dagelijkse behoefte aan eiwitten?

Van de dagelijkse aanbevolen energie nemen we best 10 tot 15 % in via eiwitten, afhankelijk van geslacht, leeftijd en activiteitsniveau.

In welke voedingsmiddelen vinden we eiwitten?

Bronnen van eiwitten. In de voedingsleer worden eiwitten ingedeeld volgens hun herkomst:

- dierlijke eiwitbronnen zoals vlees, vis, eieren, melk en melkproducten
- plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten, noten en graanproducten (brood, deegwaren, rijst, ...) en in mindere mate groenten

De biologische waarde (BW)

De biologische waarde van een eiwit bepaalt de kwaliteit van het eiwit. Eiwitten van dierlijke oorsprong bevatten meer essentiële aminozuren in een goede verhouding en hebben daardoor een hogere biologische waarde. Plantaardige eiwitbronnen, met uitzondering van soja-eiwitten, hebben een minder goede verhouding aan essentiële aminozuren. Door een goede combinatie te maken van plantaardige eiwitbronnen met een verschillend ontbrekend aminozuur, kan toch een volwaardige eiwitbron bekomen worden. De volwaardige eiwitten bevatten alle essentiële aminozuren terwijl een onvolwaardig eiwit één of meer essentiële aminozuren mist, of deze zijn in zeer geringe mate aanwezig.

Eiwitten in de praktijk

Vlees, vis, eieren, melk en melkproducten zijn eiwitbronnen met een hoge biologische waarde. Bij een vegetarische voeding, waar geen vlees of vis wordt geconsumeerd, of bij een strikter regime, nl. een veganistische voeding waar naast vlees en vis ook geen eieren, melk en melkproducten worden geconsumeerd, is het belangrijk om vlees volwaardig te vervangen door een correcte combinatie van verschillende voedingsmiddelen om zo de eiwitwaarde volwaardig te verhogen.

Goede combinaties zijn: granen + peulvruchten, granen + zuivel, tarwe + ei, tarwe + kaas, maïs + zuivel, haver + noten, granen + groenten, peulvruchten + zaden + graan, peulvruchten + ei.

Essentiële aminozuren: eiwitten zijn stikstofverbindingen die opgebouwd zijn uit verschillende aminozuren. Het dierlijk organisme - en dus ook de mens - kan niet alle benodigde aminozuren zelf aanmaken die nodig zijn voor de opbouw van eiwitten. Een deel moet dus via het voedsel ingenomen worden. Deze worden de essentiële aminozuren genoemd. Er zijn 8 essentiële aminozuren voor volwassenen en 9 voor kinderen.

De 8 essentiële aminozuren zijn: valine (Val), leucine (Leu), isoleucine (Ile), threonine (Thr), methionine (Met), Lysine (Lys), phenylalanine (Phe) en tryptofaan (Try). Voor jonge kinderen is histidine (HIS) het negende essentiële aminozuur.

Koolhydraten

Wat zijn koolhydraten? Omschrijving en functie

Koolhydraten zijn een belangrijke energiebron. Koolhydraten delen we in 2 groepen in: *enkelvoudige koolhydraten* of suikers, oligosacchariden en *meervoudige koolhydraten*.

De laatste genieten vanuit gezondheidsstandpunt de voorkeur. Een voeding rijk aan meervoudige koolhydraten bevat meestal weinig vet en wordt geassocieerd met een lager risico op overgewicht, hart -en vaatziekten, diabetes type 2 en sommige vormen van kanker.

Hoeveel koolhydraten hebben we dagelijks nodig?

De behoefte aan koolhydraten bedraagt minimum 55 % van de dagelijks aanbevolen energiebehoefte. De voorkeur gaat uit naar meervoudige koolhydraten.

Toegevoegde suikers (bv. aan frisdranken, koek en gebak, ...) in de voeding gebruiken we best met mate en niet meer dan 4x per dag.

Waarin komen koolhydraten voor?

Enkelvoudige koolhydraten, mono- en disacchariden of suikers komen van nature voor in fruit, melk en melkproducten. Tot de groep van de suikers behoren naast monosacchariden en disacchariden, ook de polyolen (suikeralcoholen).

- suikers (1-2 polymeren)
- monosacchariden: glucose, galactose, fructose
- disacchariden: saccharose, lactose, maltose
- polyolen: sorbitol, mannitol

Oligosacchariden worden verdeeld in malto-oligosacchariden en andere oligosacchariden zoals galactosides en oligofructose.

- Oligosacchariden (3-9 polymeren)
- malto-oligosacchariden: maltodextrinen
- andere oligosacchariden: raffinose, stachyose, oligofructose

Meervoudige koolhydraten of polysacchariden (ook wel complexe koolhydraten genoemd) komen voor in granen (brood, rijst, deegwaren, ...), aardappelen, peulvruchten en groenten. Deze polysacchariden kunnen onderverdeeld worden in zetmeelhoudende en niet-zetmeelhoudende polysacchariden.

- polysacchariden (>9 polymeren), zetmeel: amylose, amylopectine, gemodificeerd zetmeel
- niet-zetmeelhoudende polysacchariden (voedingsvezels): cellulose, hemicellulose, pectines, hydrocolloïden

Bronnen van meervoudige en enkelvoudige koolhydraten

Meervoudige koolhydraten, aanwezig in:	Enkelvoudige koolhydraten	
	<i>van nature</i>	<i>met toegevoegde suikers</i>
Graanproducten (brood, rijst, deegwaren, ...)	Fruit (fructose)	Zoet broodbeleg bv. confituur, choco e.a.
Aardappelen	Melk (lactose)	Snoep bv. chocolade, ijsroom, koek en gebak, e.a.
Peulvruchten	Melkproducten (yoghurt, ...)	Zoete dranken zoals frisdranken, gesuikerde melkproducten e.a.
Groenten		
Koek en gebak, e.a.		

Specifieke aandachtspunten. Koolhydraten in de praktijk

Het gebruik van producten met toegevoegde suiker moet beperkt worden.

Gemiddeld worden er dagelijks te weinig koolhydraten geconsumeerd (slechts 46 energie%, VCP-1, 2004). Bij voorkeur eten we meer zetmeelhoudende producten zoals brood (bij voorkeur bruin en volkoren brood), aardappelen (bij voorkeur zonder toevoeging van vetstoffen), rijst en andere graanproducten zoals deegwaren, couscous, bulghur, ... Ook het gebruik van melkproducten (belangrijk voor de aanbreng van calcium!) en fruit moet aangemoedigd worden. Producten waaraan suikers worden toegevoegd zoals frisdranken, koek en gebak, eten we best met mate.

Suiker en het risico op tandbederf: poets je tanden, eet met regelmaat!

- Zetmeel of meervoudige koolhydraten of samengestelde suikers in brood, deegwaren, rijst, aardappelen zijn tandvriendelijker dan enkelvoudige suikers.
- Enkelvoudige koolhydraten worden gemakkelijk en snel omgezet tot zuren. Deze zuren zijn schadelijk voor het gebit. Beperk de hoeveelheid en de frequentie van zoete producten.
- Tips voor gezonde tanden:
 - ^ *Gebruik suikerhoudende voedingsmiddelen maximaal 4 x per dag (hoofdmaaltijd inbegrepen, suikerhoudende dranken consumeren is ook een eetmoment).*
 - ^ *Poets je tanden regelmatig en grondig.*
 - ^ *Melk en andere zuivelproducten (zonder toevoeging van suiker) zijn tandvriendelijke producten.*
 - ^ *Drink water na elke eetmoment.*
 - ^ *Geef je tanden & spijsverteringsstelsel rust tussen de maaltijden. Gebruik 3 hoofdmaaltijden en maximaal 2 tussendoortjes (dranken zijn ook tussendoortjes).*

Wilt u meer lezen over koolhydraten?

- FAO & WHO. (1997) *Carbohydrates in human nutrition*. Food and nutrition paper 66, 140 p.
- Hoge Gezondheidsraad. (2009) *Voedingsaanbevelingen voor België: herziene versie 2009*. www.hgr-css.be
- Vlaamse Werkgroep Gezonde Tandem. (2001) *Een mondgerelateerd voedingsadvies*. Brochure, 16 p.
- VIG, VVT, VWGT, VBVD & Logo's (2006) Tandvriendelijk voedingsadvies. Raadpleegbaar op www.vigez.be, www.tandarts.be en www.vbvd.org

Voedingsvezels

Wat zijn voedingsvezels: omschrijving en functie

Voedingsvezels komen van nature voor in plantaardige producten. Voedingsvezels worden niet verteerd door de menselijke verteringsenzymen. Voedingsvezels zijn voornamelijk niet-verteerbare koolhydraten of niet-zetmeelhoudende polysacchariden.

Vezels hebben een positieve invloed op de gezondheid. Vezels:

- verkleinen het risico op het ontstaan van bepaalde vormen van kanker
- zorgen in combinatie met voldoende vocht voor een betere stoelgang
- verhogen het verzadigingsgevoel
- hebben een gunstige invloed op het cholesterolgehalte in het bloed.

Dagelijkse behoefte aan voedingsvezels

Volwassenen (vanaf 18 jaar) hebben een gemiddeld voedingsvezelbehoefte van ongeveer 30 gram per dag. Dit moet in combinatie gaan van het drinken van voldoende water, zeker 1 liter per dag.

De aanbeveling bij kinderen voor voedingsvezels:

leeftijd	Meisjes (gram/dag)	Jongens (gram/dag)
< 1 jaar	Geen aanbeveling	Geen aanbevelingen
1 tot 3 jaar	15	15
4 tot 8 jaar	20	25
9 tot 13 jaar	25	30
14 tot 18 jaar	30	40

Bron: Hoge Gezondheidsraad (2009) Voedingsaanbevelingen voor België. www.hgr-css.be

Waarin komen voedingsvezels voor?

Voedingsvezels vinden we enkel in plantaardige producten, namelijk in volle graanproducten (bruine broodsoorten, bruine rijst, volkoren deegwaren, ...), peulvruchten, groenten, fruit, aardappelen, noten en zaden.

Voedingsvezels eten?

Om dagelijks voldoende voedingsvezels in te nemen is het belangrijk om vooral te kiezen voor bruine broodsoorten. Daarnaast is het nodig om voldoende groenten en fruit te eten, naast aardappelen, volkoren deegwaren of rijst.

Om mensen bewust te maken van het feit dat ze onvoldoende voedingsvezels consumeren werd een vezeltest ontwikkeld. De vezeltest is via www.gezondheidstest.be te raadplegen.

Praktische aanbevelingen voor vezelrijke voedingsmiddelen:

- *Groenten*: 300 gram per dag
- *Aardappelen*: 200 - 350 gram per dag (bij voorkeur gekookt) (afhankelijk van de energiebehoefte), afwisselen met volkoren deegwaren, rijst en andere graanproducten
- *Fruit*: 2 tot 3 stuks per dag
- *Brood*: bruine of volkoren broodsoorten: 5 tot 12 sneetjes per dag (= 175 tot 420 gram) (afhankelijk van de energiebehoefte)

Tips om meer voedingsvezels te eten:

- Groenten en/of fruit horen thuis in elke maaltijd. Door de inname van groenten te spreiden over verschillende maaltijden is 300 gram geen onoverkomelijke hoeveelheid.
- Vers fruit en vruchtenmoes zijn alternatieven voor broodbeleg.

- Varieer met volkoren deegwaren, bruine rijst,
- Varieer met bruine en volkoren broodsoorten. Gebruik volkoren ontbijtgranen of muesli.

Drink dagelijks 1,5 liter water. Een voldoende vezelinname geeft enkel een optimaal resultaat indien ook voldoende gedronken wordt. Voldoende vezels maar te weinig drinken kan constipatie veroorzaken.

Vetten

Wat zijn vetten?

Matig het gebruik van vet, is een veel gebruikte en terechte boodschap. Maar wat zijn vetten en hoeveel hebben we ervan nodig?

Ons lichaam heeft vetten nodig uit onze voeding, maar zoals bij elke voedingsstof binnen bepaalde grenzen. Vetten leveren ons energie, essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen uit de producten. Letten op de hoeveelheid en de soort vetten helpt bij het voorkomen van bepaalde vormen van kanker, hart- en vaatziekten, ...

Dagelijkse behoefte aan vetten?

Dagelijkse behoefte aan vetten in energie% (volwassenen)	
<i>Totaal vetten</i>	<ul style="list-style-type: none">• Max. 35 energie%• Kinderen van 1 tot 3 jaar: 35 - 40 energie%• Kinderen ouder dan 3 jaar: 30 – 35 energie%
<i>Verzadigde vetzuren</i>	Minder dan 10 energie% (inname niet noodzakelijk)
<i>Onverzadigde vetzuren</i> <ul style="list-style-type: none">• enkelvoudig-onverzadigde vetzuren• meervoudig-onverzadigde vetzuren<ul style="list-style-type: none">✓ n-6 (omega-6)✓ n-3 (omega-3)	> 10 energie% 5,3 – 10 energie% 4 – 8 energie% 1,3 – 2 energie%
<i>Transvetzuren</i>	Minder dan 1 energie% Streefwaarde 0
<i>Cholesterol</i>	Maximum 300 mg per dag Inname niet noodzakelijk

Bron: Hoge Gezondheidsraad (2009) Voedingsaanbevelingen voor België. www.hgr-css.be

Vetten mogen maximaal 35% leveren van de dagelijkse aanbevolen energie. Verder moet er gelet worden op het feit dat maximaal 10 energie% mag komen uit *verzadigde vetzuren*. De voorkeur moet dus gegeven worden aan *onverzadigde vetzuren*. De aanbevelingen voor poly-onverzadigde vetzuren³ werden recent aangepast.

Waarin komen vetten voor?

Vetten worden vaak ingedeeld in *verzadigde vetzuren* en *onverzadigde vetzuren*:

- *Verzadigde vetzuren*: meestal van dierlijke oorsprong; in vlees, volle en halfvolle zuivelproducten, kaas, boter en gehard plantaardig vet.
- *Onverzadigde vetzuren*: meestal van plantaardige oorsprong (met uitzondering van vis); in oliën, vis, smeerproducten en bereidingsvetten rijk aan onverzadigde vetzuren. *De onverzadigde vetzuren komen in natuurlijke vorm voor onder de cisvorm*. Deze kunnen echter getransformeerd worden bij bepaalde industriële bewerkingen naar de transvorm; de transvetzuren. Aangezien

<http://eurodiet.med.uoc.gr/>

De Henauw, S. (2002) EURODIET-project. Pleidooi voor een voedingsbeleid in een brede maatschappelijke context. *Nutrinews*, 4, 3-9.

transvetzuren volgens hun fysiologische en biochemische eigenschappen meer lijken op verzadigde vetzuren moet men er ook ongunstige eigenschappen aan toeschrijven.

We kunnen vetten ook indelen in *zichtbare* en *onzichtbare vetten*:

- *Zichtbare vetten*: smeerproducten en bereidingsvetten, slasauzen, mayonaise, room, spekrand, ...
- *Onzichtbare of verborgen vetten*: van producten rijk aan onzichtbare vetten beseffen we vaak het hoge vetgehalte niet, m.a.w. we beseffen vaak niet dat we vetrijke producten aan het eten zijn: bv. roomijs, koekjes, gebak, chips, chocolade, vet vlees, bereide vleeswaren (b.v. vleessalade, worst, ...), kaas, volle melkproducten, avocado, olijven, noten, vette vis.

Het goede gebruik van vetten in de praktijk: we letten op de hoeveelheid en op de soort

Tips om je voeding minder vetrijk te maken:

- Let op de consumptie van verborgen of onzichtbare vetten. Zij bevatten vaak een hoog vetgehalte.
- Kies voor vetarme bereidingswijzen.
- Kies voor (magere en) halfvolle melkproducten.
- Kies voor magere en halfvette kaas (ook wel met 20+ en 30+ aangeduid).
- Kies voor magere vleessoorten.
- Eet niet meer dan 100 gram vlees (bereide vleeswaren meegerekend) per dag.
- Beleg je boterham al eens met fruit, groenten, vruchtenmoes.
- Matig het gebruik van smeer - en bereidingsvet.
- Besmeer 1 op de 2 sneden.
- Reken per persoon 1 eetlepel bereidingsvet.
- Matig het gebruik van koek, gebak, chocolade, taart, ijsroom, ... m.a.w. alle producten die rijk zijn aan vetten. Je hoeft ze niet te schrappen van het menu, maar zoek een evenwicht: niet elke dag en met mate.
- Vervang het gebruik van room (bv. in de soep, enz.) door verdunde room (bv. met 5% vet).

Opdracht/tips

<i>Zichtbaar vet</i>		<i>Onzichtbaar / verborgen vet</i>	
<i>Product</i>	<i>Gram vet/100 gram</i>	<i>Product</i>	<i>Gram vet /100 gram</i>
Olie	100	Vet vlees	Ca. 25
Boter	82.5	Mager vlees	2 tot 5
Margarine	80	Vette vleeswaren	29
Minarine	40	Magere vleeswaren	3
Smeervet met verlaagd vetgehalte	25-15	Magere vis	0,5 – 3
		Kaas, gemiddeld vet (45+)	26
Slagroom	40	Kaas, mager tot halfvet (20-30+)	11
Room 35 %	35	Volle melk	3.5
Room 20 %	20		
Roomijs	12	Chips	35
Verdunde room	5-15	Chocolade	31
		Croissant	26
		Koek en gebak	18

Bron: NUBEL (2004) *Belgische voedingsmiddelentabel*, Brussel.

Vergelijk enkele items uit bovenstaande tabel bv. margarine - minarine, vet vlees - mager vlees, vette vleeswaren - magere vleeswaren, vette kaas - magere kaas, magere vleeswaren - magere kaas, magere kaas - volle melk, chips - koek, ...

Merk op dat als je bv. 100 g mager vlees eet (bv. kip, steak) i.p.v. 100 gram vet vlees (bv. worst) je zonder de hoeveelheid vlees te verminderen toch heel wat minder vetten inneemt. En dit enkel door een goede keuze te maken. Let verder op bovenstaande cijfers, ze betreffen onbereide producten, dus zonder extra toevoegingen van vet.

Kies 5 producten naar keuze en ga na hoeveel vetten er inzitten. Gebruik hiervoor ingrediënten vermeld op de verpakking of de Belgische voedingsmiddelentabel. Kijk naar het totaal vetgehalte, verzadigde vetzuren en onverzadigde vetzuren.

Bekijk volgende producten (echte verpakkingen of cijfergegevens uit de voedings-middelentabel): granenkoek, wafel, brood, magere kaas (20+) en vette kaas (40+ of hoger), achterham en spek, magere melk en volle melk.

Bekijk het vetgehalte van deze voedingsmiddelen. Indien je met verpakkingen werkt, rangschik deze producten dan volgens vetgehalte van laag naar hoog. Bespreek.

Bereken op basis van een dagschema het vetgehalte in je voeding. Zoek voor producten met een hoog vetgehalte een alternatief met een lager vetgehalte.

Kijk na of de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek worden bereikt.

Indien van een product teveel wordt gegeten, bereken dezelfde dagvoeding, maar met de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek:

- **Voorbeeld 1:** verschil in aanbevelingen in gram of stuks: je hebt gisteren 150 gram worst gegeten, bereken dezelfde voeding maar met 100 gram worst. Vergelijk het eindtotaal in vetgehalte van beide dagvoedingen.
- **Voorbeeld 2:** verschillende productkeuzes: je hebt gisteren 2 sneden brood met roomkaas gegeten. Bereken dezelfde voeding, maar met 2 sneden magere kaas. Vergelijk de cijfergegevens.

Mineralen en spoorelementen

Wat zijn mineralen en spoorelementen?

Mineralen en spoorelementen zijn onmisbare bouwstoffen voor het skelet, de groei, de opbouw en het herstel van weefsel. Bovendien zijn het bouwstenen van ingewikkelde verbindingen zoals de rode bloedkleurstof.

- *Mineralen* die in de voeding voorkomen zijn onder andere calcium, fosfor, magnesium, natrium, chloor en kalium.
- *Spoorelementen* die in de voeding voorkomen zijn onder andere: ijzer, zink, selenium, koper, jodium, mangaan en molybdeen.

Het verschil tussen mineralen en spoorelementen zit alleen in de theoretische aanbevelingen. De hoeveelheid die per dag nodig is - de behoefte per dag - ligt anders voor mineralen dan voor spoorelementen. Voor mineralen ligt dat boven 100 mg per dag en voor spoorelementen eronder.

Tabel: Dagelijkse behoefte en bronnen van mineralen en sporelementen in onze voeding

MINERALEN	Dagelijkse aanbevelingen (1 – 10 jaar)	Dagelijkse aanbevelingen (11- 14jaar)	Dagelijkse aanbevelingen (15-18 jaar)	Dagelijkse aanbevelingen (volwassenen)	Dagelijkse aanbevelingen (ouderen zwangerschap borstvoeding)	Bronnen in de voeding
Calcium (Ca)	1-3 jaar: 500 mg 4-6 jaar: 700 mg 7-10 jaar: 900 mg	1200 mg	1200 mg	900 mg	1200 mg	melkproducten (melk, kaas, yoghurt, pudding) groene bladgroenten, waterkers, broccoli, koolsoorten, vijgen, amandelen, hazelnoten sojabonen, sesamzaad
Fosfor (P)	1-3 jaar: 360 mg 4-6 jaar: 450 mg 7-10 jaar: 700 mg	900 mg	800 mg	800 mg	1000 mg	graangewassen, vlees, vis, eieren
Magnesium (Mg)	1- 3 jaar: 80 mg 4-6 jaar: 130 mg 7-10 jaar: 200 mg	Jongens: 410 mg Meisjes: 370 mg	Jongens: 410 mg Meisjes: 370 mg	Man: 420 mg Vrouw: 330 mg	Ouderen: Man: 420 mg, vrouw: 330 mg Zwangerschap en borstvoeding: 400 mg	granen, vnl. volle graanproducten, groenten, peulvruchten, noten, cacao, chocolade
Natrium (Na)	1-3 jaar: 225-500 mg 4-6 jaar: 300-700 mg 7-10 jaar: 400-1200 mg	450 - 1400 mg	500 - 1600 mg	600 - 2000 mg	Ouderen: 500-1600 mg Zwangerschap en borstvoeding: 600-2000 mg	keukenzout (NaCl), industriële bereide voedingsmiddelen (conserven, brood, ...), bepaalde soorten water
Chloor (Cl)	1-3 jaar: 350-800 mg 4-6 jaar: 500-1100 mg 7-10 jaar: 600-2000 mg	700 - 2200 mg	750 - 2400 mg	800 - 3000 mg	Ouderen: 750 – 2400 mg Zwangerschap en borstvoeding: 800-3000 mg	keukenzout (NaCl)
Kalium (K)	1-3 jaar: 800-1000 mg 4-6 jaar: 1100-1400 mg 7-10 jaar: 1600-2000 mg	2000 - 3100 mg	2500 - 5000 mg	3000 - 4000 mg	3000 – 4000 mg	brood, graanproducten, , rauwe groene groenten, gedroogde en verse vruchten, vruchtensappen, melk, noten

SPOREN-ELEMENTEN	Dagelijkse aanbevelingen (1 – 10 jaar)	Dagelijkse aanbevelingen (11- 13jaar)	Dagelijkse aanbevelingen (14-18 jaar)	Dagelijkse aanbevelingen (volwassenen)	Dagelijkse aanbevelingen (60-plussers, zwangerschap, borstvoeding)	Bronnen in de voeding
IJzer (Fe)	1-3 jaar: 3,9 mg 4-6 jaar: 4,2 mg 7-10 jaar: 5,9 mg	Jongens: 9,7 mg Meisjes: 21,8 mg	Jongens: 12,5 mg Meisjes: 20,7 mg	Man : 9,1 mg Vrouw: 19,6 mg Post-menopauze: 7,5 mg	Borstvoeding: 10 mg	vlees, orgaanvlees, volle graanproducten, groene groenten, peulvruchten
Zink (Zn)	1-3 jaar: 4 mg 4-8 jaar: 6 mg 9-13 jaar: 9 mg	9 mg	Jongen: 11 mg Meisje: 9 mg	Man: 11 mg Vrouw: 8 mg	70-plussers: vrouw 8 mg, man: 11 mg Zwangerschap: 11 à 12 mg Borstvoeding: 14 mg	graanproducten, kaas, noten, vlees, schaal -en schelpdieren
Selenium (Se)	1-3 jaar: 25 µg 4-8 jaar: 30 µg 9-13 jaar: 50 µg	50 µg	Jongens: 70 µg Meisjes: 60 µg	Man: 70 µg Vrouw: 60 µg	70-plussers: Man: 70 µg, Vrouw: 60 µg Zwangerschap: 65 µg Borstvoeding: 75 µg	graanproducten, vlees, gevogelte, eieren
Koper (Cu)	1-3 jaar: 0,7 mg 4-8 jaar: 1 mg 9-13 jaar: 1,1 (V)-1,3 (M) mg	Jongens: 135 mg Meisjes: 1,1 mg	Jongens: 1,5 mg Meisjes: 1,1 mg	Man: 1,7 mg Vrouw: 1,2 mg	70-plussers: man: 1,7 mg, vrouw: 1,2 mg Zwangerschap: 1,3 mg Borstvoeding: 1,5 mg	volle granen, groenten, noten, lever, nieren, schaaldieren
Jodium (I)	1-3 jaar: 90 µg 4-8 jaar: 90-120 µg 9-13 jaar: 120 µg	120 µg	200 µg	200 µg	70-plussers: 200 µg zwangerschap en borstvoeding: 250 µg	zeewier, vis, schaal- en schelpdieren, gejodeerd zout
Mangaan (Mn)	1-3 jaar: 2 mg 4-8 jaar: 2,5 mg 9-13 jaar: 2, 5 (V)-3 (M)mg	Jongens: 3 mg Meisjes: 2,5 mg	Jongens: 3 mg Meisjes: 3,5 mg	Man: 5,5 mg Vrouw: 5,0 mg	70-plussers: man: 5,5 mg, vrouw: 5 mg Zwangerschap en borstvoeding: 5 mg	thee, volle graanproducten, gember, bananen, peulvruchten, noten, cacao
Molybdeen (Mo)	1-3 jaar: 17 mg 4-8 jaar: 22 mg 9-13 jaar: 34 mg	34 mg	43 mg	45 mg	70-plussers: 45 mg Zwangerschap en borstvoeding: 50 mg	graanproducten, peulvruchten, bladgroenten, noten, orgaanvlees (lever, nieren), melk en eieren

Bron: dagelijkse aanbevelingen: Hoge Gezondheidsraad (2009) Voedingsaanbevelingen voor België: herziene versie 2030. Ministerie van sociale zaken, volksgezondheid en leefmilieu, Brussel, p.110, www.hgr-css.be

Vitaminen

Wat zijn vitaminen?

Vitaminen zijn actief in zeer geringe hoeveelheden en essentieel om heel wat processen in het lichaam goed te laten verlopen. We maken een onderscheid tussen wateroplosbare vitaminen (vitaminen van de B-groep en vitamine C) en vetoplosbare vitaminen (vitamine A, D, E en K).

Tabel: Dagelijkse behoefte aan vitaminen en bronnen in de voeding

VETOPLOS- BARE VITAMINEN	Dagelijkse aanbeveling (1-10 jaar)	Dagelijkse aanbeveling (11-14 jaar)	Dagelijkse aanbeveling (15 - 18 jaar)	Dagelijkse aanbeveling (volwassenen)	Dagelijkse aanbeveling (60-plussers, zwangerschap en borstvoeding)	Bronnen in de voeding
Vitamine A = retinol	1-3 jaar: 400 µg 4-6 jaar: 450 µg 7-10 jaar: 500 µg	600 µg	600 µg	Man : 600 µg Vrouw : 500 µg	60-plussers: 600 µg zwangerschap: 800 µg borstvoeding: 850 µg	Provitamine A of beta-caroteen: plantaardige voedingsmiddelen: groene bladgroenten, geel-oranje fruit Vitamine A: dierlijke voedingsmiddelen: lever, boter, kaas, ei, vette vissoorten, volle melkproducten, margarine en minarine (wettelijk gevitamineerd met vitamine A)
Vitamine D = cholecalciferol	10 µg	10-15 µg	10-15 µg	10-15 µg	60-plussers: 15 µg zwangerschap: 20 µg borstvoeding: 20 µg	Blootstelling aan de zon: de blootstelling aan UV- licht van handen, armen en gezicht gedurende 5 tot 15 minuten per dag wordt gezien als adequaat om een voldoende vitamine D-spiegel te verwerven. Mensen met een donkere huid kunnen een grotere blootstelling nodig hebben. In de voeding: boter, margarines en minarines verrijkt met vitamine D, eigeel, lever, visolie, vette vissoorten zoals sardines en zalm, volle melk, kaas
Vitamine E = alfa- tococferol	-3 jaar: 6 mg 4-6 jaar: 7,5 mg 7-10 jaar: 9 mg	11 mg	12 mg	15 mg	15 mg	volle granen, bladgroenten, broccoli, fruit, eieren, noten, oliën, bepaalde margarines en minarines
Vitamine K = fyllochinon	1-3 jaar: 15 µg 4-6 jaar: 20 µg 7-10 jaar: 25 µg	35 µg	40 µg	50-70 µg	50-70 µg	groene bladgroenten, vlees, lever

Bron: Hoge Gezondheidsraad (2009) Voedingsaanbevelingen voor België. Herziene versie 2009. 110 p. Te raadplegen op www.hgr-css.be

WATEROPLOSSBARE VITAMINEN	Dagelijkse aanbeveling (1-10 jaar)	Dagelijkse aanbeveling (11-14 jaar)	Dagelijkse aanbeveling (15 - 18 jaar)	Dagelijkse aanbeveling (volwassenen)	Dagelijkse aanbeveling (60-plussers, bij zwangerschap, bij borstvoeding)	Bronnen in de voeding
Vitamine C = ascorbinezuur	1-3 jaar: 60 mg 4-6 jaar: 75 mg 7-10 jaar: 90 mg	100 mg	110 mg	110 mg rokers: 125 mg	60-plussers: 110 mg bij zwangerschap: 120 mg bij borstvoeding: 130 mg	nieuwe aardappelen, groenten, fruit
Vitamine B1 = thiamine	1-3 jaar: 0,6 mg 4-6 jaar: 0,8 mg 7-10 jaar: 0,8 mg	1,0 mg	1,2 mg	Man: 1,5 mg Vrouw: 1,1 mg	60-plussers: 1,1 mg zwangerschap: 1,5 mg borstvoeding: 1,6 mg	aardappelen, bruine rijst, havervlokken, tarwezemelen, tarwekiemen, groenten, varkensvlees, biergist
Vitamine B2 = riboflavine	1-3 jaar: 0,8 mg 4-6 jaar: 1,0 mg 7-10 jaar: 1,2 mg	Jongen: 1,5 mg Meisje: 1,2 mg	Jongen: 1,5 mg Meisje: 1,2 mg	Man: 1,5 mg Vrouw: 1,2 mg	60-plussers mannen: 1,6 mg 60-plussers vrouwen: 1,3 mg bij zwangerschap: 1,5 mg bij borstvoeding: 1,8 mg	graanproducten, groene bladgroenten, melk, kaas, ei, lever, vlees, gist
Vitamine B6 = pyridoxine	1-3 jaar: 0,7 mg 4-6 jaar: 0,9 mg 7-10 jaar: 1,0 mg	Jongen: 1,3 mg Meisje: 1,1 mg	Jongen: 1,5 mg Meisje: 1,1 mg	Man: 2,0 mg Vrouw: 1,8 mg	60-plussers mannen: 2,0 mg 60-plussers vrouwen: 1,8 mg bij zwangerschap: 1,9 mg bij borstvoeding: 2,0 mg	
Vitamine B12 = cobalamine	1-3 jaar: 0,7 µg 4-6 jaar: 0,9 µg 7-10 jaar: 1,0 µg	1,3 µg	1,3 µg	1,4 µg	60-plussers: 1,4 µg bij zwangerschap: 1,8 µg bij borstvoeding: 1,7 µg	melkproducten, vlees, vis, ei
Vitamine PP = niacine	1-3 jaar: 9 mg 4-6 jaar: 11 mg 7-10 jaar: 13 mg	14 mg	15 mg	Man: 16 mg Vrouw: 14 mg	60-plussers 16 mg bij zwangerschap: 16 mg bij borstvoeding: 16 mg	graanproducten, groenten, melkproducten, vlees, vis, eieren
Foliumzuur = vitamine B11 = Folaat	1-3 jaar: 100 µg 4-6 jaar: 130 µg 7-10 jaar: 150 µg	180 µg	200 µg	200 µg	60-plussers: 200 µg bij zwangerschap 400 µg bij borstvoeding: 350 µg	volle graanproducten, groene groenten (spinazie, broccoli), fruit, eieren, lever, melkproducten
Vitamine B5 = Pantotheenzuur	1-3 jaar: 3-5 mg 4-10 jaar: 5-8 mg	5-10 mg	5-10 mg	5-12 mg	5-12 mg	graanproducten, groenten, melkproducten, vlees
Biotine	1-10 jaar: 10-15 µg	20-30 µg	30-60 µg	30-70 µg	30-70 µg	eigeel, lever

Bron dagelijkse aanbevelingen: Hoge Gezondheidsraad (2009) Voedingsaanbevelingen voor België: herziene versie 2009. Ministerie van sociale zaken, volksgezondheid en leefmilieu, Brussel, p.110 .www.hgr-css.be

Water

Water

Water is een onmisbare voedingsstof. We kunnen het belang van water niet genoeg beklemtonen. Ons lichaam bestaat voor ongeveer twee derden uit water (tussen 50-70%). Zonder vast voedsel kan een mens lange tijd overleven, maar zonder water kan je slechts 2 à 5 dagen overleven. De hoeveelheid water die je nodig hebt is afhankelijk van de leeftijd; levensomstandigheden, de temperatuur en de vochtigheidsgraad.

Waardoor verliezen we vocht en hoe kunnen we dit compenseren?

Dagelijks verliezen we onder normale omstandigheden tussen de 2000 en de 2800 ml vocht. Dit vochtverlies moet gecompenseerd worden door drank en vast voedsel. De vochtbalans moet in evenwicht zijn:

Tabel: vochtbalans

<i>Dagelijks verliest het lichaam vocht via:</i>		<i>Dit vochtverlies moet door vochtaanbreng worden gecompenseerd:</i>	
Urine	1000 tot 1600 ml	Dranken	1000 tot 1500 ml
Ontlasting	80 tot 100 ml	Vast voedsel	600 tot 900 ml
Huid	500 tot 700 ml	Metabool water*	400 ml
Longen	400 ml		
TOTAAL	2800 ml	TOTAAL	2000 tot 2800 ml

* metabool water is het water dat het lichaam vormt bij de verbranding van voedingsstoffen

Bron: NUBEL (2004) Belgische voedingsmiddelentabel. Brussel.

Behoeftte aan water per dag?

De totale vochtbehoefte per dag ligt op minimum 2,5 liter. Als het vocht dat in vaste voedingsmiddelen zit aangevuld wordt met 1,5 liter drinken, voldoen we aan die behoefte. Sport en fysieke inspanning vragen een grotere vochtbehoefte dan de aanbevolen 1,5 liter die we in normale omstandigheden moeten drinken. Bij kinderen en ouderen (zie fiche ouderen) moet extra aandacht besteed worden aan de vochtinname.

Water in de praktijk

Dorst is een waarschuwingssignaal voor de behoefte aan water. Het is belangrijk om niet te wachten op dit waarschuwingssignaal, maar reeds op voorhand te drinken, zeker bij het sporten.

In cijfers:

- 2 % waterverlies geeft een dorstgevoel
- 4-6% waterverlies kan tot ernstige stoornissen leiden (dehydratie)
- 10 % waterverlies leidt tot de dood

Er bestaat een verhoogde behoefte aan water bij:

- blootstelling aan extreme temperaturen,
- zware fysieke inspanning of sport,
- blootstelling aan verwarmde lucht of airconditioning gedurende een lange periode,
- zwangerschap en lactatie,
- ziekte: koorts, diarree en braken veroorzaken een verhoogd verlies van water,
- vezelrijk eten: vezelrijk eten en niet voldoende drinken kan constipatie uitlokken in plaats van te voorkomen.

Praktisch kiezen uit het gamma dranken:

zie ook fiche van de watergroep van de actieve voedingsdriehoek

De voorkeur drank gaat absoluut uit naar *water*. Water bevat geen energie, is kleurloos, geurloos, neutraal van smaak en is goed beschikbaar. Het is de beste dorstlesser die er bestaat en vult de vochtvoorraden aan.

Energiegehalte van dranken: kcal per 100 ml

- **0 kcal:** water (mineraal of bruisend), koffie en thee zonder toevoegingen van melk, room of suiker. 1 klontje suiker levert 20 kcal.
- **0 – 5 kcal:** bepaalde gearomatiseerde waterdranken, bepaalde light-frisdranken (dranken uitsluitend gezoet met zoetstof)
- **ongeveer 20 kcal:** energie-arme dranken (bv. frisdranken gezoet met suiker en zoetstof)
- **ongeveer 30 – 35 kcal:** isotone sportdranken
- **40 – 46 kcal:** frisdranken gezoet met suiker en fruitsappen. Omwille van de aanwezigheid van suikers die van nature aanwezig zijn en bepaalde voedingsstoffen zoals vitamine C, voedingsvezels zal fruitsap steeds de voorkeur genieten op frisdrank.
- **46 kcal:** melkdranken zonder toegevoegde suiker: 46 kcal/100 ml (halfvolle melk) [magere melk: 34, volle melk: 65]
- **72 kcal:** melkdranken met toegevoegde suiker bv. halfvolle chocomelk: 72 kcal/100 ml (magere: 61, volle: 82)
- **76 kcal:** gearomatiseerde sojadrank met suiker bv. chocomelk: 76 kcal/100 ml
- **Alcoholische dranken:** bier: 52 kcal/100 ml; wijn: 67 kcal/100ml

Besluit: We moeten dagelijks 1,5 liter drinken, water heeft de absolute voorkeur. Hiernaast is melk (witte halfvolle melk vanaf 4 jaar, volle onder de 4 jaar) de beste keuze bij de broodmaaltijden of als tussendoortjes aangezien melk een voedingsmiddel is en dus geen dorstlesser. Thee en soep zijn eveneens goede vocht-aanbrengers. Alle andere dranken kiezen we best niet elke dag en met mate.

Vanuit voedingsstandpunt en tandvriendelijk standpunt kunnen we een top 10 van dranken samenstellen:

De dranken bovenaan hebben de voorkeur. De dranken onderaan de lijst gebruiken we best met mate. Zie ze als een snoepje of een af-en-toe-drankje.

1. Plat water of spuitwater
2. Halfvolle witte melkdranken (zonder toegevoegde suiker) of calciumverrijkte sojadranken natuur of halfvolle yoghurtdranken (zonder toegevoegde suiker)
3. (verse!) Soep
4. Groentesap (vers)
5. Gezoete melkdranken of gezoete calciumverrijkte sojadranken bv. chocomelk, fruit(soja)melkdranken
6. Fruitsappen zonder toegevoegde suiker of vers fruitsap
7. Dranken op basis van water en aangelengd met siroop
8. Light frisdranken
9. Fruitsap met toegevoegde suiker
10. Frisdranken

Alcohol

Alcohol is geen essentiële voedingsstof. Alcohol levert ons energie. 1 gram alcohol levert 7 kcal of 29 kJ.

Behoeftte aan alcohol per dag? Aanbevelingen

In België¹ raadt de Hoge Gezondheidsraad geen alcohol te gebruiken (0% van de energiebehoefte). Voor België is de uitdaging de gemiddelde consumptiehoeveelheid bij drinkers terug te brengen tot 4% van de totale energiebehoefte.

Eurodiet² raadt aan vanuit gezondheidsstandpunt voor vrouwen niet meer dan 12 g alcohol *per dag* te drinken, voor mannen is de aanbeveling niet meer dan 24 g alcohol *per dag*. Dit komt ongeveer overeen met 1 alcoholische consumptie per dag voor vrouwen en 2 alcoholische consumpties per dag voor mannen.

WHO raadt aan voor vrouwen maximaal 7 alcoholische consumptie *per week* en voor mannen 14 alcoholische consumpties *per week*. Hierbij moet minimaal 1 alcoholvrije dag ingeschakeld worden.

Wat is een alcoholische consumptie

- 1 klein glas van 250 ml, bier categorie I, bevat 115 kcal en 12 gram alcohol.
- 1 glas wijn van 125 ml bevat 88 kcal en 12 gram alcohol.
- 1 aperitief (porto) van 70 ml bevat 104 kcal en 11 gram alcohol.

Wie mag geen alcohol drinken!

- Kinderen en adolescenten.
- Iedereen die zich niet kan houden aan een gematigde inname van alcohol volgens de aanbevelingen.
- Vrouwen die zwanger wensen te worden of zwanger zijn.
- Iedereen die plant met de auto te rijden, een machine gaat bedienen of deel gaat nemen aan activiteiten die aandacht vragen of coördinatie vaardigheden.
- Iedereen die medicijnen gebruikt die kunnen interfereren met alcohol.

Verantwoord alcoholgebruik

- Als je drinkt, hou het dan op: mannen niet meer dan 2 glazen per dag, vrouwen niet meer dan 1 glas per dag.
- Drink niet in situaties met een verhoogd risico op ongevallen (verkeer, sport, bepaalde werkzaamheden).
- Drink liever niet tijdens de zwangerschap.
- Let er bij gebruik van medicijnen op of de combinatie met alcohol geen ongewenste effecten heeft.

Meer lezen over alcohol?

- Hammink, J. (2001) *Drink matig en niet elke dag. Voedingskundige aspecten van alcohol*. Voeding NU, 12, 18-21.
- Proges. (1990) *Gezondheid! Het kan ook zonder*. Een videopakket over alcoholconsumptie voor 14-16-jarigen. Lespakket voor het secundair onderwijs. Brussel, 26 p. + kopieerset + video.
- www.vad.be; www.acoolworld.be
- www.bierengezondheid.be

¹ http://health.fgov.be/CSH_HGR/Nederlands/Brochure/Voedingsaanbevelingen%20voor%20belgie_versie2003.htm

² http://europa.eu.int/comm/health/ph_determinants/life_style/nutrition/report01_en.pdf

De actieve voedingsdriehoek

Wat is het?

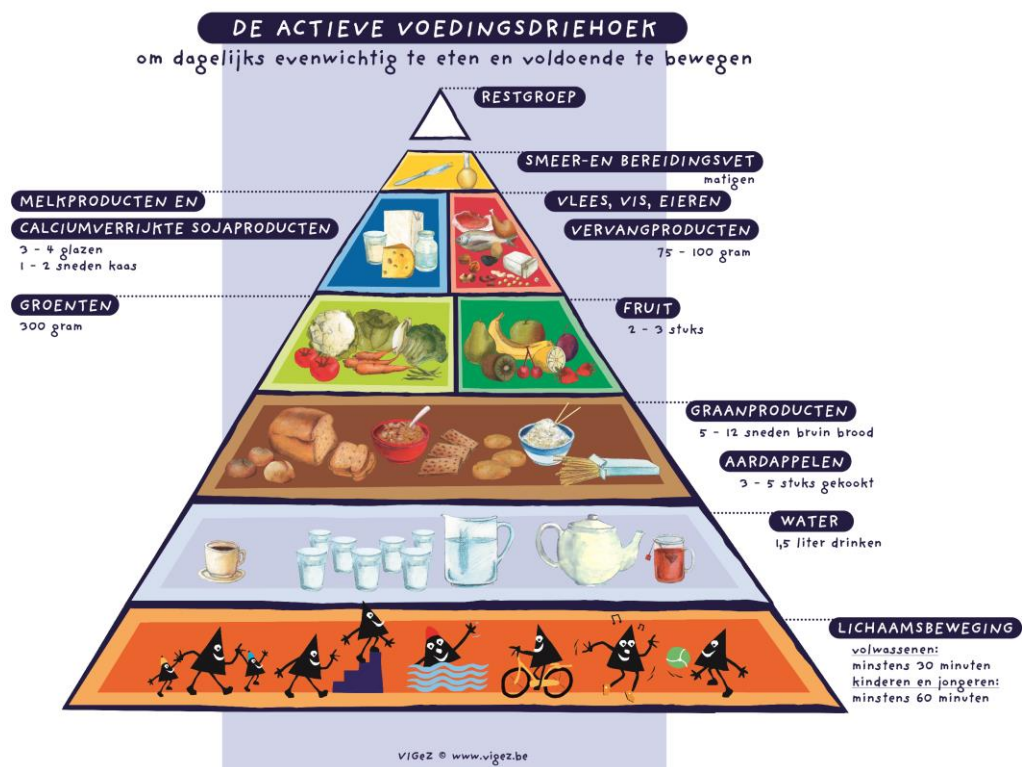
De actieve voedingsdriehoek geeft (vanaf de leeftijd van 6 jaar) richtlijnen voor wat er gegeten moet worden om voldoende voedingsstoffen in te nemen.

De aanbevelingen zijn opgesteld voor de algemene bevolking die matig fysiek actief is.

Personen die intensief sporten, zware lichamelijke arbeid verrichten of waarvoor de arts een bepaald dieet voorschrijft, vragen best meer advies aan een diëtist(e) voor wat betreft de juiste hoeveelheid, de keuze en de variatie van voedingsmiddelen.

Sportinspanningen bijvoorbeeld veroorzaken een grotere vochtbehoefte dan de aanbevolen 1,5 liter die we in normale omstandigheden zouden moeten drinken.

Elk voedingsmiddel op zich levert een aantal voedingsstoffen. Eén enkel voedingsmiddel levert nooit alle vereiste voedingsstoffen. De actieve voedingsdriehoek heeft 9 groepen: 7 voedingsgroepen die elk hun aandeel leveren in de samenstelling van een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding én 1 groep lichaamsbeweging. Het topje van de actieve voedingsdriehoek, de restgroep, is een toemaatje. Naast een goede voeding is ook bewegen een belangrijk onderdeel van de actieve voedingsdriehoek. Zowel evenwichtig eten als dagelijks bewegen is essentieel voor de gezondheid.



Tabel: Praktische dagelijkse voedings- en beweegaanbevelingen ingedeeld volgens leeftijdsgroep

	Peuter (1,5-3 jaar)	Kleuter (3-6 jaar)	6-11 jaar	12-18 jaar	19-59 jaar	60+
Lichaamsbeweging		60 minuten	60 minuten	60 minuten	30 minuten	30 minuten
Water	0,5 liter	0,5 - 1 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter
Aardappelen en graanproducten Brood (bruin) 1 sneede = 30-35 g Aardappelen (gekookt, 50-70 g)	1-3 sneden 1-2 stuks (50-100 g)	3-5 sneden 1-4 stuks (50-200 g)	5-9 sneden 3-4 stuks (210-280 g)	7-12 sneden 3,5-5 stuks (245-350 g)	7-12 sneden 3-5 stuks (210-350 g)	5-9 sneden 3-4 stuks (210-280 g)
Groenten	1-2 groentelepels (50-100 g)	2-3 groentelepels (100-150 g)	250-300 g	300 g	300 g	300 g
Fruit, vers	1-2 stuks (100-200 g)	1-2 stuks (100-200 g)	2 stuks (250g)	3 stuks (375 g)	2 stuks (250g)	2-3 stuks (250-375 g)
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten Melk, halfvol Kaas, mager	Volle melk tot 4 jaar 500 ml 10 g of ½ sneetje	Volle melk tot 4 jaar 500 ml 10-20 g of ½-1 sneetje	450 ml = 3 glazen van 150 ml 20 g of 1 sneetje	600 ml = 4 glazen van 150 ml 20-40 gram of 1-2 sneetjes	450 ml = 3 glazen van 150 ml 20 g of 1 sneetje	600 ml = 4 glazen van 150 ml 20-40 g of 1-2 sneetjes
Vlees, vis, eieren en vervangproducten, bereid gewogen Vlees(waren), gevogelte, vis (rauw gewogen) Vleesvervanger (tofu, tempé, mycoproteïne, seitan) OF ei OF peulvruchten (droog gewogen) OF peulvruchten (gaar gewogen) OF mycoproteïne OF aanvullende notenpasta of -moes	25-50 g (rauw gewogen) 1 per week 1 eetlepel (15 g) 3 eetlepels (50g) 50 g (gaar) 2 x 15 gram	50-75 g (rauw gewogen) 1 per week 2 eetlepels (30 g) 6 eetlepels (100g) 100 g (gaar) 2 x 15 gram	75 tot 100 g bereid gewogen	100 g bereid gewogen	100 g bereid gewogen	100 g bereid gewogen
Smeer- en bereidingsvet Smeervet Bereidingsvet	5 g per sneetje Max. 15 g	5 g per sneetje Max. 15 g	5 g per sneetje Max. 15 g	5 g per sneetje Max. 15 g	5 g per sneetje Max. 15 g	5 g per sneetje Max. 15 g
Restgroep: maximaal 10 en%	Niet nodig Max. 10 en%	Niet nodig Max. 10 en%	Niet nodig Max. 10 en%	Niet nodig Max. 10 en%	Niet nodig Max. 10 en%	Niet nodig Max. 10 en%

VIGeZ (2012)

Bron: De actieve voedingsdriehoek, VIGeZ: www.vigez.be/voeding

* Aanbevelingen peuters en kleuters: Kind & Gezin; ** Kinderen tot en met 4 jaar volle melkproducten.

Verstrekkingseenheden

1 sneede bruin brood (groot, vierkant brood) = 30-35 g; 1 aardappel = 50 g (voor peuters en kleuters) - 70 g (vanaf de leeftijd van 6 jaar); 1 sneede kaas = 20 g; 1 stuk fruit = 125 g; 1 groentelepel = 50 g; 1 eetlepel groenten = 25 g; een mespunt smeervet voor 1 sneede brood = 5 g; 1 eetlepel bereidingsvet = 10-15 g; 1 glas melk = 150 ml.

Fiches per groep van de actieve actieve voedingsdriehoek

Lichaamsbeweging

Water

Graanproducten en aardappelen

Groenten

Fruit

Melkproducten en calciumverrijkte
sojaproducten

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Smeer- en bereidingsvet

Restgroep



Lichaamsbeweging

Omschrijving van de groep lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging is naast een goede voeding erg belangrijk voor een goede gezondheid en om je energiebalans in evenwicht te houden. Je energie-inname moet immers afgestemd zijn op je energieverbruik.

Het streefdoel voor wie gezonde voeding en lichaamsbeweging wil combineren is de energie-inname via voeding gelijk te stellen met het energieverbruik door te bewegen (naast de gewone lichaamsfuncties).

Regelmatig bewegen in combinatie met een evenwichtige voeding draagt bij tot het behoud van gezondheid en een goede fitheid.

Energie-inname = Energieverbruik

Met lichaamsbeweging worden inspanningen bedoeld met minstens een *matige intensiteit* of inspanningen waarbij je hart minstens iets sneller gaat slaan, je ademhaling iets sneller gaat dan normaal en waarbij je licht zweet.

Hoeveel moet je per dag bewegen?

Voor een goede gezondheid moeten *volwassenen minstens 30 minuten per dag* lichaamsbeweging nemen. Dit mag gespreid worden over de dag, met minimaal 10 minuten bewegen na elkaar.

Voor kinderen en jongeren luidt de aanbeveling om *minstens 60 minuten of dus één uur per dag* te bewegen. De duur en de intensiteit van lichamelijke activiteit zijn inwisselbaar: bv. 30 minuten wandelen of fietsen kan worden vervangen door 15 minuten hardlopen. In plaats van één keer per dag een half uur te fietsen kan men ook 2 maal 15 minuten fietsen (naar het werk bijvoorbeeld).

Drie beweegnormen voor volwassenen

- De beweegnorm: dertig minuten lichaamsbeweging met minstens een matige intensiteit, liefst alle dagen van de week. Deze beweegnorm is gemakkelijk in te passen in het dagelijks leven en bevordert op die manier een meer actieve levensstijl. Bv; met de fiets naar het werk, te voet boodschappen doen, met de bal spelen met de kinderen, enz.
- De stappennorm: een volwassene moet dagelijks tienduizend stappen zetten voor een gezondheidsbevorderend effect. Een gemiddelde volwassene zet gemiddeld op een dag ongeveer zesduizend stappen en moet gemiddeld vierduizend stappen extra zetten om de norm te halen. Tien minuten zwemmen of tien minuten fietsen komt ongeveer overeen met 1500 stappen.
- De sportnorm of de fitnorm: een volwassene die minstens drie keer per week gedurende twintig tot dertig minuten ononderbroken beweegt met hoge intensiteit, voldoet aan de beweegnorm.

MET

Het begrip MET staat voor metabolisch equivalent. Activiteiten met een matige intensiteit hebben een MET-waarde van 3 tot 6. Dat komt overeen met een energieverbruik van 4 tot 7 kcal/min. Activiteiten

met een hoge intensiteit hebben een MET van meer dan 6. Een overzicht van activiteiten met hun MET-waarde is te raadplegen op <http://prevention.sph.sc.edu/tools/compendium.htm>.

Energieverbruik tijdens het bewegen of sporten

Tabel: Energieverbruik voor diverse vormen van lichaamsbeweging of sporten in kJ (kcal) per kg lichaamsgewicht per uur.

Activiteit	kJ	kcal
Badminton	24.4	5.8
Basketbal	34.8	8.3
Biljart	10.6	2.5
Boksen		
✓ in de ring	115.9	13.3
✓ sparring	34.8	8.3
Dansen		
✓ aerobic	26	6.2
✓ aerobic intens	34	8.1
✓ salondans	12.8	3.1
✓ twist	42.4	10.1
Diepzeeduiken (gemiddeld)	51.9	12.4
Fietsen		
✓ 9 km/uur	16.1	3.8
✓ 15 km/uur	25.2	6
✓ wedstrijd	42.6	10.1
Golf	21.4	5.1
Judo	49.1	11.7
Kano		
✓ vrije tijd	11.1	2.6
✓ racen	26	6.2
Klimmen		
✓ zonder gewicht	30.5	7.3
✓ met 5 kg	32.5	7.7
✓ met 10 kg	35.3	8.4
✓ met 20 kg	37	8.8
Touwspringen		
✓ 70/min	40.8	9.7
✓ 80/min	41.3	9.8
✓ 125/min	44.6	10.6
Lopen		
✓ 7'30" per km	34	8.1
✓ 6' per km	48.7	11.6
✓ 5'30" per km	52.4	12.5
✓ 4'30" per km	57.5	13.7
✓ 4' per km	63.5	15.1
✓ 3'30" per km	72.8	17.3
Langlaufen		
✓ glijden	30	7.1
✓ wandelen	36.1	8.6
✓ op helling	69.1	16.4
Paardrijden		
✓ stap	10.3	2.5
✓ draf	27.7	6.6
✓ galop	34.5	8.2
Skiën		
✓ vrouwen	28	6.7
✓ mannen	24.7	5.9
Squash	53.4	12.7
Tafeltennis	17.2	4.1
Tennis	27.5	6.5
Turnen	16.6	4
Veldhockey	33.8	8
Veldlopen	41.1	9.8
Voetbal	33.2	7.9
Volleybal	12.6	3
Wandelen (gem. snelheid)	20.2	4.8
Zwemmen		
✓ rugslag	42.6	10.1
✓ schoolslag	40.8	9.7
✓ crawl, snel	39.3	9.4
✓ crawl, traag	32.3	7.7

Bron: Vaes, I. (1991) 120 vragen over sportvoeding. Bodytalk, p. 84-85.

Bij het promoten of het aanmoedigen van mensen om actiever te worden is het meestal niet nodig om hun energieverbruik te berekenen of te vermelden.

Het volstaat om te vermelden hoeveel activiteit (uitgedrukt in minuten) gewenst is en dat activiteiten aan een middelmatige intensiteit al voldoende zijn. Onder matig fysieke inspanningen verstaan we inspanningen waarbij je iets dieper en sneller ademt dan normaal.

Of een activiteit voor een bepaalde persoon een matige fysieke activiteit is kan als volgt berekend worden. Bereken eerst de *maximale polsslag of hartfrequentie* door van 220 de leeftijd af te trekken: '220 – leeftijd = maximale hartfrequentie'. Meet dan tijdens een activiteit de polsslag. Bij het uitvoeren van een matige fysieke activiteit moet de polsslag tussen 55% en 69% van de maximale hartfrequentie liggen (HEPA, 2001).

	Activiteiten met een lichte intensiteit	Activiteiten met een matige intensiteit	Activiteiten met een hoge intensiteit
Beroepen	Bureelbediende, vrije beroepen, zittend werk, licht huishoudelijk werk	Lichte industrie, transport	Landbouw, zware industrie, houthakkers, smeden, competitiesport
Dagelijkse bezigheden en sporten	De meeste huishoudelijke taken: koken, boodschappen doen, schoonmaken, afwassen, tafel zetten, bed opmaken, opruimen. Traag wandelen (aan 4 à 5 km/uur) Een muziekinstrument bespelen, darts, bowling, frisbee, golf, trampoline	Fietsen aan 15 km/uur gymnastiek, kanoën, kajak, schilderen, snorkelen, tafeltennis, tai chi, in de tuin werken, trap aflopen, volleybal (competitie), waterskiën, wandelen aan 5 à 6 km/uur (flink doorstappen), worstelen, zwemmen	Basketbal, boxen, fietsen vanaf 20-25 km/uur, gevechtsporten, handbal, hockey, klimmen, lopen vanaf 9 km/uur, schaatsen, skaten, skiën, snelwandelen, squash, tennis, trap oplopen (80 treden per minuut), voetbal, wielrennen, zwemmen (competitie, baantjeszwemmen)

Er zijn twee manieren om aan de norm voor gezond bewegen te voldoen. Sommige mensen doen graag aan sport. Indien je minstens 3x per week een half uur aan sport doet met een hoge intensiteit dan ben je voldoende actief. Een tweede mogelijkheid is de lichamelijke activiteit te integreren in het dagelijks leven (met de fiets naar school of werk, te voet boodschappen doen, de trap nemen in plaats van de lift of de roltrap). Om voldoende aan beweging te doen, moet men dus 30 minuten per dag bewegen aan minstens matige intensiteit.

Specifieke beweeginformatie

Ben je *ouder dan 35 jaar*, sinds lange tijd inactief, of heb je gezondheidsproblemen, raadpleeg dan je huisarts voor je intensief begint te sporten.

Voordelen lichaamsbeweging:

- lichaamsbeweging vermindert je kans op hart- en vaatziekten, te hoge bloeddruk, osteoporose, overgewicht, dikke darmkanker en diabetes type 2,
- sport en lichaamsbeweging verbeteren je lichaamssamenstelling: je krijgt immers minder lichaamsvet, meer spiermassa en stevigere botten,
- lichaamsbeweging werkt positief bij stress en werkt ontspannend,
- lichaamsbeweging vermindert de kans op depressie,
- lichaamsbeweging zorgt ervoor dat je beter slaapt,
- regelmatig bewegen gecombineerd met een evenwichtige voeding zorgt er voor dat je gezond en fit blijft,
- om deze voordelen te bekomen is een activiteit met een matige fysieke inspanning voldoende: bijvoorbeeld fietsen, stevig doorstappen, zwemmen, dansen, trappen lopen.

Beweegtips

- Kies voor activiteiten die passen in je *dagelijkse bezigheden* zoals fietsen, stevig doorstappen, zwemmen, dansen, met de bal spelen, de trap nemen in plaats van de lift, touwtje springen of doe bijvoorbeeld drie maal per week een half uur een sport die je graag doet,
- Beperk lange periodes van inactiviteit zoals TV kijken,
- *Kies bij korte afstanden* de fiets of ga te voet,
- Zoek iemand die *samen met jou gaat sporten*, fietsen, wandelen, enz.,
- Ga in het sportcentrum eerst naar een sportles kijken of volg een initiatieles om te weten of die sport je al dan niet bevalt,
- *Maak afspraken* met jezelf in verband met bewegen, bv. een vaste avond in de week en noteer deze in je agenda,
- Probeer 'verloren' tijd in te vullen door te bewegen (middagpauze, wachten op kinderen die sporten, enz.),
- Denk niet 'ik ben niet van het sportieve type', want om te bewegen moet je niet sportief zijn,
- Kies een activiteit die je graag doet,
- Probeer samen met het gezin of je partner regelmatig bewegingsmomenten in te lassen.

Samenvatting:

- Matig fysieke activiteiten zijn activiteiten die een matig lichamelijke inspanning vereisen en waarbij je iets dieper en sneller ademt dan normaal.
- Volwassenen bekomen gezondheidsvoordelen vanaf het moment dat men dagelijks 30 minuten fysieke activiteiten doet aan een matige intensiteit. Dit mag gespreid worden over een hele dag.

Meer lezen over lichaamsbeweging?

- Borms, J. (2000) *Belgium on the move: consensusverklaring*. Bodytalk, 215, 7-8.
- Borms, J. e.a. (1999) *Fysieke activiteit en voeding: meting en gedragsverandering*. Bloso. Handboek, www.bloso.be
- *Dagelijks een half uur bewegen*. (2000) Voeding NU, 6, p.8
- *Fitte School* (SVS, VIG en NICE), voedings- en beweegbeleid in de school + praktische informatie en tips, www.fitteschool.be
- Hoge Gezondheidsraad (2003) *Voedingsaanbevelingen voor België*. FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Brussel, 84 p. Te raadplegen op www.health.fgov.be
- Universiteit Gent, *tailoring beweegtest*. Voor volwassenen te raadplegen op www.gezondheidstest.be; voor jongeren vanaf 12 jaar te raadplegen op www.fitteschool.be. Te raadplegen op www.bewegingsadviesonline.be
- www.10000stappen.be
- www.cm-fit.be
- www.schoolsport.be
- www.vigez.be, de actieve voedingsdriehoek



Laat je auto staan en neem de fiets!



Wandel dagelijks 30 minuten!



Weg met de lift, wij nemen de trap!



Zwemmer Zwem!



Water

Omschrijving van de groep water

Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam. Bijgevolg is water een essentieel bestanddeel in een evenwichtige voeding. We hebben dagelijks 2,5 liter vocht nodig. Uit vaste voeding halen we al 1 liter, de resterende 1,5 liter moeten we uit dranken van de watergroep halen. Tot de watergroep behoren energiearme dranken zoals water, koffie, thee en light frisdranken die maximaal 5 kcal per 100 ml bevatten. Water is de topfavoriet van deze groep.

In normale omstandigheden zou je dus minstens 1,5 liter per dag moeten drinken, waarvan minstens één liter water. Bij warm weer of intensief sporten zweet je meer en moet je dus meer drinken.

De resterende 0,5 liter kan je aanvullen met de andere dranken uit deze groep. Beperk wel dranken die cafeïne of zoetstoffen bevatten zoals koffie, thee of light frisdranken tot maximum een halve liter per dag. Andere dranken zoals melk, fruitsap en frisdranken bevatten natuurlijk ook een aanzienlijke hoeveelheid vocht, maar omdat ze ook andere voedingsstoffen leveren behoren ze tot andere groepen van de actieve voedingsdriehoek. Ze tellen mee als vochtinname uit vaste voeding.

De totale vochtbehoefte per dag ligt op minimum 2,5 liter. Als je het vocht dat in vaste voedingsmiddelen zit aanvult met 1,5 liter drinken, voldoe je aan deze behoefte.

Indeling van de producten behorende tot de groep water

De groep water staat voor de leverancier van vocht, zonder aanbreng van energie. De groep omvat m.a.w. energiearme dranken die maximaal 5 kcal/100 ml bevatten en matig tot niet gezouten zijn (maximaal 100 mg natrium/100 ml).

WATER		
<i>Kies bij voorkeur</i>	<i>Kies als middenweg</i>	<i>Naar de restgroep</i>
Water zonder toevoegingen	koffie zonder toevoegingen van room, suiker, ... thee zonder toevoegingen van melk, room of suiker light frisdranken	frisdranken met meer dan 5 kcal/100 ml, bouillon met meer dan 100 mg natrium/100 ml, energiedranken, alcoholische dranken, alcoholvrij bier, ...
Minstens 1 liter	Maximum 0,5 liter per dag (volwassenen)	Niet nodig. Bij gebruik valt het binnen de totale aanbeveling van de restgroep.

* Toevoegingen zoals melk worden gerekend tot de groep melkproducten, suiker en room tot de restgroep

Horen alle dranken thuis in de watergroep?

Waarom horen melk, calciumverrijkte sojadranken, vruchtensap, groentesap, soep niet thuis in de watergroep? Zij brengen toch ook vocht aan?	Ja, deze dranken leveren inderdaad vocht, maar daarnaast leveren ze ook <u>specifieke voedingsstoffen</u> . Melk levert o.a. calcium, sinaasappelsap vitamine C, ... en horen dus respectievelijk thuis in de groep melkproducten en fruit.
Waarom horen frisdranken en alcoholische dranken niet thuis in de watergroep? Zij brengen toch ook vocht aan?	Frisdranken en alcoholische dranken horen thuis in de restgroep omdat zij veel energie leveren via suiker of alcohol maar daarnaast geen vitamines, mineralen of vezels leveren. Ze zijn dus eigenlijk een toemaatje dat we best niet dagelijks gebruiken.

<p>Mag ik van koffie, thee en licht frisdranken ook 1,5 liter drinken?</p>	<p>Neen, aan licht frisdranken worden zoetstoffen toegevoegd waardoor ze niet onbeperkt gebruikt mogen worden. De toegestane hoeveelheid licht frisdranken is afhankelijk van de leeftijd en het lichaamsgewicht. De aanbeveling geldt in de eerste plaats voor water. Light frisdranken kunnen – net zoals koffie en thee – ter afwisseling genuttigd worden. Teveel light frisdranken kunnen ook erosie van de tanden veroorzaken.</p> <p>Het is aanbevolen aan volwassenen om niet meer dan 0,5 liter light frisdrank per dag te drinken, voor jongeren maximaal 33 cl (of 1 blikje), voor kinderen maximaal 1 glas. Kinderen en jongeren hebben geen nood aan light dranken.</p> <p>Het gebruik van meer dan 4 kopjes¹ koffie per dag is af te raden omdat het onder meer de opname of de uitscheiding van bepaalde voedingsstoffen zoals ijzer en calcium ongunstig kan beïnvloeden. Voor zwangere vrouwen en kinderen wordt aangeraden niet meer dan 3 kopjes koffie of 1 glas cola per dag te drinken. Vrouwen die borstvoeding geven wordt aangeraden dagelijks niet meer dan 4 kopjes koffie of 2 kopjes koffie en 3 kopjes thee te drinken.</p>
<p>Waarom hoort bouillon niet thuis in de watergroep?</p>	<p>Een bouillon levert enerzijds vocht, maar kan anderzijds relatief veel zout bevatten en wordt daarom in de restgroep geklasseerd indien de bouillon meer dan 100 mg natrium per 100 ml bevat. Alle soorten ongebonden soepen, die naast water ook voldoende groenten aanleveren (minstens 20 gram groenten/liter soep), worden in de groentegroep geplaatst.</p>

¹ Dagelijks wordt aangeraden niet meer dan 300 tot 400 mg cafeïne te gebruiken. In 1 kop koffie is ongeveer 75 mg cafeïne aanwezig (40 – 150 mg). Groene en zwarte thee bevatten ongeveer 30 mg cafeïne per kop en een glas cola bevat ongeveer 35 mg cafeïne. (Bron: Hoge Gezondheidsraad 2012 Advies cafeïne, www.hgr-css.be)



Graanproducten en aardappelen

Omschrijving van de groep graanproducten en aardappelen

Graanproducten en aardappelen zijn onze belangrijkste energieleveranciers en passen binnen elke maaltijd. Ze zijn een bron van koolhydraten, plantaardige eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen.

De dagelijkse aanbeveling is 5 tot 12 sneden brood (175 – 420 gram) en 3 tot 5 gekookte aardappelen (210 – 350 gram). Hoeveel brood en aardappelen je per dag nodig hebt is afhankelijk is van je leeftijd, het geslacht en hoe actief je bent. Wie zware fysieke arbeid verricht of intensief sport zal meer boterhammen en aardappelen nodig hebben dan iemand die een bureaujob heeft. Kinderen en vrouwen hebben kleinere hoeveelheden nodig dan mannen. Alternatieven voor brood zijn beschuiten, ontbijtgranen, muesli. Aardappelen kan je afwisselen met deegwaren, rijst, couscous. Kies zo veel mogelijk voor de vezelrijke varianten: bruin of volkoren brood, muesli, gekookte aardappelen, volkoren pasta. Matig toevoegingen van vet en suiker.

De aanbeveling varieert van 5 tot 12 sneden brood (van 175 tot 420 gram) en van 3 tot 5 aardappelen (210 tot 350 gram) per dag. Iemand die zware lichamelijke arbeid verricht, zal meer graanproducten en aardappelen moeten eten dan iemand die alleen administratief werk uitvoert.

Indeling van de producten behorende tot de groep graanproducten en aardappelen

Producten die enerzijds een laag vetgehalte bevatten en/of waaraan weinig vetten worden toegevoegd en anderzijds vezelrijk zijn krijgen steeds de voorkeur.

Zo kiezen we bij voorkeur voor gekookte aardappelen en gebruiken we vetrijke aardappelbereidingen - die thuishoren in de restgroep - maximum 1 x per twee weken.

Voor de graanproducten kiezen we best voor bruin brood, volkorendeegwaren en bruine rijst. Ontbijtgranen eten we best in een volkorenvorm en zonder toevoeging van suiker.

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN			
	<i>Kies bij voorkeur</i>	<i>Kies als middenweg</i>	<i>Naar de restgroep</i>
AARDAPPELEN			
	Aardappelen bereid zonder vetstof bv. gekookte en gestoomde aardappelen	Puree bereid zonder eieren	Frieten, kroketten, chips, light chips, ...
	<i>Kies bij voorkeur</i>	<i>Kies als middenweg</i>	<i>Naar de restgroep</i>
GRAANPRODUCTEN			
Brood/beschuit	Bruin brood, volkorenbrood, voltarwebrood, roggebrood, 7 granenbrood, volkoren beschuit, volkoren crackers	Wit brood, boerenbrood, piccolo, toast, pistolet, melkbrood, beschuit, rozijnenbrood, sandwich	Croissant, koffiekoek
Deegwaren	Volkoren deegwaren	Alle andere deegwaren	-
Ontbijtgranen*	Ontbijtgranen, muesli, havervlokken	Ontbijtgranen, muesli,	Krokante muesli
Andere graanproducten	bulghur, gerst, quinoa, voorgekookte tarwekorrels	rijst, couscous	
Graanproducten verwerkt tot koek en			Alle soorten koek en gebak

Bron: NUBEL (2009). Belgische voedingsmiddelentabel. Brussel

*Er is veel variatie in het suiker-, vet- en voedingsvezelgehalte binnen de ontbijtgranen en muesli's die op de markt zijn. Kijk en vergelijk de informatie op de verpakking.

Producten in voorkeur

Producten die een laag vetgehalte hebben of waaraan weinig vetten zijn toegevoegd en die rijk zijn aan voedingsvezels, krijgen de voorkeur. Zij bevatten meestal ook meer vitaminen en mineralen. Daarom verkiezen we gekookte aardappelen, bruin brood en volkoren deegwaren. Ontbijtgranen eten we in een volkorenvorm en zonder toevoeging van suiker.

Specifieke groepsinformatie: breng variatie in je voeding

1 aardappel (70 gram) =	1 snede brood (35 gram) =
15 g ongekookte rijst of 45 g gekookte rijst	15 gram cornflakes, 20 gram muesli
15 g ongekookte deegwaren of 40 g gekookte deegwaren	1/5 stokbrood of 20 gram stokbrood
15 g ongekookte bulghur of 45 g gekookte rijst	2 rijstwafels
15 g ongekookte couscous of 45 g gekookte rijst	20 g beschuiten (= 2 stuks)

Alternatieven voor aardappelen zijn deegwaren, rijst, couscous, bulghur en andere graanproducten. Let op: aardappelen bevatten vitamine C, de andere graanproducten bevatten geen vitamine C. Vervang dus niet alle dagen de aardappelen door een graanproduct, voorzie bij vervanging een vitamine C-rijke bron in je voeding zoals bepaalde groente- en fruitsoorten.



Groenten

Omschrijving van de groep groenten

Groenten zijn een bron van voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Variatie binnen deze groep is heel belangrijk, want niet in elke groente zitten dezelfde soorten of hoeveelheden vitaminen en mineralen. Je eet best verse groenten en diepvriesgroenten zonder toevoegingen. Ook soep en groenten uit blik of in glas horen thuis in deze groep. De aanbeveling is 300 gram groenten per dag. Spreid de inname over de verschillende maaltijden per dag. Eet bij voorkeur 200 gram bereide groenten (1/2 bord) bij de warme maaltijd en eet daarnaast een portie van ongeveer 100 gram groenten bij de broodmaaltijd (bv. een bordje rauwkost of een kom verse soep). Gebruik niet te veel zout, bouillon, vet, room of saus bij bereidingen en voeg ook aan tafel geen extra zout toe. Gebruik bij de bereiding van soep maximum 1 bouillonblokje per liter water.

Eet in totaal 300 gram groenten per dag. In de praktijk kan je dit realiseren door:

- ✓ Vul de helft van je bord bij een warme maaltijd met groenten (ongeveer 200 gram)
 - ✓ Neem groenten bij de broodmaaltijd (50 – 150 gram)
- ✓ Groentesoep kan bijdragen om de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groenten te eten (50 – 100 gram per kom soep)

Indeling van de producten behorende tot de groep groenten

Groenten vormen een belangrijk onderdeel van onze dagelijkse voeding. Afhankelijk van de bereiding (zowel huishoudelijk als industrieel) leveren groentebereidingen meer of minder vetten, meer of minder zout. Groenten op zich zijn prima voedingsmiddelen en van nature vetarm. De toevoeging van vetten (room, sausen, ...) en zout wordt best beperkt. Soep moet minstens 20 gram en bij voorkeur 40 gram groenten bevatten per 100 ml soep. Gebruik bij de bereiding van soep maximum 1 bouillonblokje per liter water.

GROENTEN		
<i>Kies bij voorkeur</i>	<i>Kies als middenweg</i>	<i>Naar de restgroep</i>
Alle verse groenten, alle diepvriesgroenten zonder room- en/of saustoevoegingen Groentesoep**	Alle diepvriesgroenten met room- en/of saustoevoegingen, alle producten met toevoegingen van zout: blikgroenten, groentesappen, groentesoepen**	Groenteburgers * (gepaneerd en voorgebakken)

* Voorgebakken en gepaneerde groenteburgers kunnen geen groenten of vlees vervangen en zijn rijk aan vetten. Groenteburgers horen dus niet thuis in de groep groenten of in de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten, maar de ingrediënten moeten verdeeld worden over verschillende groepen.

** Groentesoepen kunnen een redelijk aandeel aan groenten leveren. Een groentesoep die groenten aanlevert bevat ca 40 gram verse groenten per 100 ml soep. Een verse groentesoep kan - rekening houdend met de hoeveelheid bereide groenten en het laag houden van het zoutgehalte - in de groep 'kies bij voorkeur' een plaats krijgen.

Groenten moet je elke dag eten!

<p>Waarom groentesappen, groentesoepen en blikgroenten als middenweg kiezen?</p>	<p>Groentesappen, groentesoepen en blikgroenten kiezen we best als middenweg omwille van het hogere zoutgehalte. Bij groentesoepen is de voedingswaarde afhankelijk van de bereiding en van de gebruikte hoeveelheid groenten en vetstof. Dranken zoals groentesap en groentesoep bevatten uiteraard vocht maar kunnen geen groenten vervangen in functie van het gehalte aan voedingsvezels, koolhydraten, vitaminen en mineralen. Een groentesoep kan hierop een uitzondering vormen als de soep bereid is met 40 gram groenten per 100 ml soep en het zoutgehalte laag wordt gehouden bij de bereiding.</p>
<p>Waarom moeten we dagelijks groenten én fruit eten?</p>	<p>Groenten en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden voedingsstoffen.</p>
<p>Waarom worden PEULVRUCHTEN niet in de groep groenten geplaatst maar in de groep van vlees, vis, eieren en vervangproducten?</p>	<p>Peulvruchten (bv. witte en bruine bonen, gedroogde erwten, linzen) behoren niet tot de groep groenten. Peulvruchten gecombineerd met granen, of peulvruchten met zaden en granen, of peulvruchten met een ei kunnen immers volwaardig vlees vervangen. Peulvruchten worden daarom in de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten geplaatst. Peulvruchten zijn rijk aan eiwitten en voedingsvezels, maar bevatten weinig of geen vitamine C.</p>

Eet jij voldoende groenten? Test jezelf op www.gezondheidstest.be met de groentetest.



Fruit

Omschrijving van de groep fruit

Fruit is zoals groenten een belangrijke leverancier van enkelvoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Toch kunnen fruit en groenten elkaar niet vervangen omdat ze verschillende soorten en hoeveelheden vitaminen en mineralen bevatten. Eet daarom dagelijks groenten én fruit. In de fruitgroep vind je alle soorten vers fruit, diepvriesfruit, gedroogd fruit, fruit uit blik of glas, vruchtenmoes en vruchtensappen. Eet dagelijks twee stukken fruit per dag. Dit is in totaal ongeveer 250 gram. Jongeren en ouderen kiezen best voor 3 stukken of 375 gram fruit per dag. Fruit is een ideaal tussendoortje of dessert, maar kan ook perfect als broodbeleg. Vers fruit heeft de absolute voorkeur. Diepvriesfruit zonder toevoegingen is een goed alternatief.

**Fruit kan bij het ontbijt, als dessert, als tussendoortje of snack;
Eet 2 stuks of 250 gram per dag. Gebruik liever vers fruit dan blikfruit of gedroogd fruit.**

Indeling van de producten behorende tot de groep fruit

Bij het conserveren van vruchten wordt meestal suiker toegevoegd, met als gevolg een hogere energiewaarde en een relatief lagere aanbreng van vezels, vitaminen en mineralen. Deze producten worden in de restgroep geplaatst. Gedroogd fruit is rijk aan voedingsvezels, enkelvoudige koolhydraten, vitaminen en mineralen, maar door het drogen van het fruit is het ook rijk aan energie. Vers fruit heeft steeds de voorkeur.

FRUIT		
<i>Kies bij voorkeur</i>	<i>Kies als middenweg</i>	<i>Naar de restgroep</i>
Vers fruit, diepvriesfruit zonder extra toevoeging van suiker	Blikfruit (op eigen sap, op siroop), vruchtenmoes, vruchtensap, gedroogd fruit	Confituur, confituur met verlaagd suikergehalte, vruchtenstroop

Verwar fruit niet met groenten!

Waarom werden NOTEN niet in deze groep opgenomen?	Noten werden vroeger bij fruit gerekend. Noten bevatten echter veel eiwitten en zijn energierijk door het hoge vetgehalte. Door de aanbreng van eiwitten en ijzer behoren noten tot de groep van de vleesvervangers.
Op welke wijze kan je fruit zoal eten?	Fruit is een voedingsmiddel dat eigenlijk bij elke maaltijd kan gegeten worden. Fruit is een zeer lekker maar miskend boterhambeleg, zowel bij het ontbijt als bij bv. een boterhammenlunch. Het is lekker als tussendoortje of als dessert, het is een ideale aanvulling bij een kom ontbijtgranen, ...
Kan fruit groenten vervangen?	Fruit kan niet systematisch groenten vervangen vanwege de verschillende soorten vitaminen en mineralen die fruit en groenten aanbrengen. Wanneer bij de warme maaltijd bv. appelmoes wordt gegeten, moet nog een portie groenten gegeten worden bij een andere maaltijd.
Stukken, porties, gram, hoe rekenen?	Als standaardportie voor fruit wordt 125 gram vers fruit gerekend. Bepaalde soorten fruit bevatten meer of minder vocht en zijn al of niet energierijker dan een gemiddelde appel of peer. Eet je voldoende fruit doe de test op www.gezondheidstest.be .
Kan fruitsap vers fruit	Fruitsap bevat evenveel energie als frisdrank. Fruitsap bevat bepaalde

vervangen?

mineralen zoals kalium en magnesium en bepaalde vitaminen. Eén glas fruitsap bevat het sap van ongeveer twee stukken fruit. Vers fruit bevat meer voedingsvezels, is belangrijk voor de kauwfunctie en geeft meer verzadiging dan fruitsap. Vers fruit geniet dus de voorkeur. Drink niet dagelijks fruitsap en matig de hoeveelheid tot één glas. Meng fruitsap een beetje met water of bruiswater bv. appelsap met bruiswater.

Fruit assortiment

Een portie fruit = ongeveer 125 gram =

- 1 stuk fruit ter grootte van een appel, een peer, een banaan, een sinaasappel, trosje druiven, schaalje aardbeien, ...
- 2 stukken fruit ter grootte van een mandarijn, kleine pruimen, kiwi, ...
- 2 handenvol kersen,
- 1/8 van een galia- of honingmeloen, enz.

Fruit-wegwijzer

- www.fruit-op-school.be, website van de actie Fruit op school of Tutti Frutti
- www.vlam.be
- www.gezondeschool.be
- Eet jij voldoende fruit? Test jezelf op www.gezondheidstest.be met de fruittest.



Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Omschrijving van de groep melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Melkproducten leveren ons calcium, hoogwaardige eiwitten en vitamine B12 en B2. Calcium hebben we nodig voor de opbouw en het behoud van sterke botten. Onder melkproducten verstaan we melk, yoghurt, pudding, platte kaas, kaas. Ook calciumverrijkte sojaproducten behoren tot deze groep, zij kunnen melk vervangen.

Kinderen en volwassenen gebruiken dagelijks best 450 ml melkproducten (3 kleine glazen) en één snede magere kaas (20 gram). Jongeren en ouderen mogen 600 ml melkproducten nemen (4 kleine glazen) en één tot twee sneden magere kaas. Kies bij voorkeur halfvolle of magere producten. Kinderen jonger dan 4 jaar drinken best volle melk.

Elke dag 3 tot 4 (kleine) glazen melk(producten) (450 - 600 ml) en 1 tot 2 sneden kaas (20 - 40 gram) of afgeleide producten zijn nodig om aan onze calciumbehoefte te voldoen. Deze aanbeveling is zowel een minimum als een maximum aanbeveling.

Om osteoporose te voorkomen moet op elke leeftijd voldoende calcium ingenomen worden. Jongeren en ouderen hebben een hogere calciumbehoefte dan volwassenen.

Melkproducten zijn melk, afgeleide producten zoals yoghurt, karnemelk en alle kaassoorten (smeerkaas, platte kaas, ...). Halfvolle melk en magere kaassoorten krijgen de voorkeur. Sojaproducten zoals sojadranken en sojadesserts kunnen melk vervangen op voorwaarde dat zij met calcium verrijkt zijn.

Indeling van de producten behorende tot de groep melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN			
	<i>Kies bij voorkeur Producten zonder toevoeging van zoetmiddelen en toegevoegde suikers</i>	<i>Kies als middenweg</i>	<i>Naar de restgroep</i>
Melk	Karnemelk, magere melk, halfvolle melk, platte kaas	Chocomelk, volle melk, melkpoeder, gesuikerde karnemelk, platte kaas met toegevoegde suiker	
Gefermenteerde melk	Magere en halfvolle yoghurt	Kefir, gesuikerde yoghurt, volle yoghurt, yoghurt dranken, fruityoghurt	
Calciumverrijkte sojaproducten	Calciumverrijkte sojadrank	Calciumverrijkte 'sojadinks', met calcium verrijkte sojadesserts	
Dessert		Vanille en chocolade-	Tiramisu,

		desserts, flan, pudding, rijstpap	chocomousse, enz.
Room/milkshake/ijs		Milkshake	IJs, roomijs, room, plantaardige vervangroom

Bron: NUBEL (2009). Belgische voedingsmiddelentabel. Brussel.

* De producten vermeld in vorige tabel zijn geklasseerd op basis van analysecijfers van kant- en klaarproducten. Afhankelijk van de bereiding en de gebruikte melksoort kan een verschuiving van de middengroep naar de voorkeur- of de restgroep plaatsvinden.

KAAS, uitgezonderd platte kaas		
Kies bij voorkeur Kaas met minder van 20 gram totaal vet per 100 gram kaas.	Kies als middenweg	Naar de restgroep
Magere kaassoorten, ook wel aangeduid met 20+ of 30+ of de term 'light'	Halfvette en vette kaassoorten, alle kazen ≥ 40 +	geen

Specifieke groepsinformatie

EIEREN behoren tot de vleesvervangers	Eieren horen niet thuis in de groep van de melkproducten. Eieren kunnen immers vlees vervangen en horen bijgevolg thuis in de groep van vlees, vis, eieren en vervangproducten.
Waar worden producten, gezoet met energievrije zoetmiddelen, geplaatst?	Producten gezoet met energievrije zoetmiddelen worden, net zoals light frisdranken uit de watergroep, in de 'kies als middenweg'-groep geplaatst.
Moet je elke dag kaas eten?	Harde kaas is rijk aan calcium maar kan ook relatief veel vet, verzadigd vet en zout aanbrengen. Dit kan een negatieve invloed hebben op hart- en vaatziekten. Daarom wordt de voorkeur gegeven aan plattekaas en magere kaassoorten. De kaasaanbeveling is een maximaanbeveling. Kaas mag maar hoeft niet. Een portie kaas mag vervangen worden dooreen glas melk of een melkproduct.

Variëren met melkproducten

1 glas melk van 150 ml =

- 1 glas karnemelk van 150 ml;
- 1 glas of potje yoghurt van 150 ml;
- 1 glas calciumverrijkte sojadrink van 150 ml;
- 1 portie melk bij ontbijtgranen of muesli;
- 1 glas ayran van 150 ml (= yoghurt drank met water, citroensap en/of zout);
- 1 sneetje van 20 gram kaas;
- 2 blokjes kaas of 20 gram;
- 1 potje of schaalje platte kaas, pudding, vla of pap (150 ml);
- 1 milkshake van 150 ml.

Geef de voorkeur aan niet-gesuikerde melkproducten!

Eet of drink jij voldoende melkproducten? Test jezelf op www.gezondheidstest.be met de zuiveltest.



Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Omschrijving van de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten

De groep vlees, vis, eieren en vervangproducten levert eiwitten, vitaminen (onder andere B12) en mineralen (ijzer). Alle soorten vlees en vis zijn ondergebracht in deze groep. Kies bij voorkeur voor mager vlees en vervang vlees 1 of 2 keer per week door vis, ook vette vis. Vette vis is rijk aan onverzadigde vetten, waaronder omega-3. Ook alternatieven voor vlees vind je in deze groep terug: eieren, peulvruchten (kikkererwten, witte en rode bonen, linzen), noten en zaden, mycoproteïne en sojaproducten (bv. tofu, tempé). Omdat plantaardige vervangproducten geen vitamine B12 en weinig ijzer bevatten kunnen ze op zich geen vlees vervangen, maar moeten ze gecombineerd worden met melkproducten of eieren. Per dag volstaat in het totaal 100 gram (bereid gewogen) producten uit deze groep. Met uitzondering van noten, want die zijn energie- en vetrijk. Eet daarom maximum 1 handvol of 25 gram noten of zaden per dag.

Per dag volstaat 100 gram (bereid gewogen) vlees en/of vleeswaren. Voor vis, eieren en sojaproducten geldt dezelfde 100 gram. Om in een vegetarische voeding vlees volwaardig te vervangen is het nodig om verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren of ze samen met melkproducten of ei te gebruiken.

Indeling van de producten behorende tot de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten

Onder vlees, vis, eieren en vervangproducten wordt verstaan :

- Vlees en vleeswaren
- Vis
- Eieren
- Vervangproducten
 - * Sojaproducten: tofu, tempé
 - * Peulvruchten: gedroogde erwten, tuinbonen, bruine en witte bonen, linzen, kikkererwten
 - * Noten & zaden
 - * Andere b.v. mycoproteïne type quorn, seitan (op basis van tarwe)

VERS VLEES, BEREIDE VLEESWAREN EN VLEESBEREIDINGEN		
	<i>Kies bij voorkeur</i>	<i>Kies als middenweg</i>
Vers vlees	Magere vleessoorten bv. haas, mager kalfsvlees, kalkoenborst, kalkoenbout, kippenborst, kippen-bout, rondslever, paardenvlees, ree, mager rundvlees en lange rugspier, filet schapenvlees, filet en steak struisvogelvlees, varkenshaas, varkensmignonette, mager varkensvlees, gevogelteworst	Halfvette vleessoorten bv. gehakt, vet kalfsvlees, kalkoen, kip (met en zonder vel), konijn, mager lamsvlees, lever, entrecote rundvlees, ribstuk rundvlees, varkenskarbonade, varkenskotelet Vette vleessoorten bv. varkensgehakt, hersenen, vet lamsvlees, ontbijtspek, ossentong, vet rundvlees, schapenbout, soepkip, spek, varkenstong, vet varkensvlees, worst
	<i>Kies bij voorkeur</i>	<i>Kies als middenweg</i>
Bereide vleeswaren en vleesbereidingen	Magere vleeswaren bv. gekookte achterham, gebakken kalkoengebraad, kalkoenham, kippenham, gebakken rosbeef, varkensmignonette	Halfvette vleeswaren bv. bacon, casselrib, filet d' Anvers, filet de Saxe, gerookte rauwe ham, gekookte schouderham, hoofdkaas, runderrookvlees, varkensgebraad Vette vleeswaren bv. boerenpaté, cervelaatworst, cornedbeef, leverpastei, salami, smeerleverworst, vleesbrood, beuling, alle soorten salades bv. vleessalade

Bron: NUBEL (2009). *Belgische voedingsmiddelentabel*. Brussel

Specifieke groepsinformatie¹

Om in een vegetarische voeding vlees volwaardig te vervangen is het nodig om verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren of ze samen met melkproducten of ei te gebruiken. De meeste plantaardige eiwitbronnen met uitzondering van soja-eiwitten vertonen een tekort aan één of meerdere essentiële aminozuren en zijn dus niet volwaardig. Om deze tekorten weg te werken ligt de oplossing in het combineren van eiwitten die elkaar aanvullen.

Goede eiwitcombinaties zijn :

- Granen + peulvruchten
- Granen + zuivel
- Tarwe + ei
- Tarwe + kaas
- Maïs + zuivel
- Haver + noten
- Granen + groenten
- Peulvruchten + zaden + graan
- Peulvruchten + ei

Naast bovenstaande plantaardige combinaties om vlees te vervangen, kan je 100 gram vlees vervangen door 100 gram sojaproducten, 100 gram mycoproteïne, 100 gram seitan, 50 gram ongekookte peulvruchten. Van noten en zaden gebruik je geen 100 gram, maar een handvol, om de maaltijd mee aan te vullen of om als tussendoortje te gebruiken.

¹ Centrum voor voedings -en dieetadvies (1999). *Lekker vegetarisch met peulvruchten en granen*. Vakgroep Inwendige Ziekten. Universiteit Gent.

Peulvruchten	<p>Peulvruchten worden vaak verward met groenten. Maar in tegenstelling tot groenten kunnen peulvruchten, in combinatie met een andere eiwitbron, vlees vervangen. Tot de groep van de peulvruchten behoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gedroogde erwten • Kikkererwten • Bruine en witte bonen, rode bonen • Linzen <p>☐ Prinsessenbonen, snijbonen, spekbonden en pronkbonden zijn geen peulvruchten maar groenten.</p> <p>☐ Doperwten worden in de groentegroep geplaatst.</p>
Sojaproducten	<p>Sojaproducten worden bereid op basis van de sojaboon. Door bewerking van de sojaboon worden tofu, tempeh, e.a producten gemaakt, die als vleesvervanger gebruikt kunnen worden. Producten zoals sojamineer, sojabak -en braadvet en sojaolie kunnen niet als vleesvervanger gebruikt worden. Dit zijn vetstoffen en ze horen dan ook in de groep van smeeren bereidingsvet thuis.</p>
Andere vervangproducten	<p>Mycoproteïne (beter gekend onder de merknaam Quorn®), seitan (o.b.v. tarwe), ...</p>



Smeer- en bereidingsvet

Omschrijving van de groep smeer- en bereidingsvet

Smeer- en bereidingsvetten verdienen hun plaats in onze dagelijkse voeding als bronnen van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen zoals vitamine A, D en E. Onder smeer- en bereidingsvet verstaan we minarine, (halfvolle) boter, olie, bak- en braadvet en (vloeibare) margarine. Een mespuntje vetstof (5 gram) per sneetje brood en een eetlepel vetstof (10-15 gram) per persoon voor de bereiding van de warme maaltijd volstaat.

We maken een onderscheid tussen verzadigde en onverzadigde vetzuren. Je kiest best voor een product rijk aan onverzadigde vetzuren (minstens 2/3). Producten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren, zijn zacht of vloeibaar, ook wanneer ze uit de koelkast komen. Verzadigde vetten zijn hard en moeilijker smeerbaar.

Een boterham met 5 g smeervet per snede brood en één eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd volstaan, omdat voedingsmiddelen uit de andere groepen (vlees, melkproducten, koekjes, ...) ons ook al heel wat vetten kunnen leveren.

Kies voor een smeer- of bereidingsvet arm aan verzadigde vetzuren. Deze herken je doordat deze vetstoffen uit de koelkast zacht zijn en direct smeerbaar zijn.

Waarom moeten we de hoeveelheid producten uit de groep smeer- en bereidingsvet matigen?	Smeer- en bereidingsvetten zijn producten met een hoge vetaanbreng. In het kader van hart- en vaatziekten beperken we best de hoeveelheid vet in onze voeding en letten we op welke soort vet we gebruiken. Met het soort vet bedoelen we dat we best producten kiezen die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren m.a.w. olie om te bakken, zachte margarines en minarines (verpakt in een vlotje), ...
Is de groep smeer- en bereidingsvet de enige groep van de actieve voedingsdriehoek die vetten levert?	Smeer- en bereidingsvetten zijn producten met een uitgesproken vetgehalte, maar worden vaak verwerkt in allerlei producten. Op basis van bereidingsvet worden bv. sauzen gemaakt, vetstoffen worden verwerkt in o.a. koek en gebak. Andere producten zoals vlees, kaas, volle melk, ... bevatten van nature reeds veel vetten. Om de hoeveelheid vet in onze voeding te beperken (let op, niet te schrappen: we hebben vetten in onze voeding nodig!) matigen we best het gebruik zichtbare vetten zoals de smeer- en bereidingsvetten. Anderzijds kiezen we best voor magere of halfvolle producten zoals mager vlees, magere of halfvolle melk, magere kaas en matigen we het gebruik van koek en gebak.
Horen sauzen ook thuis in de groep smeer- en bereidingsvet?	Vanuit de 'werkgroep actieve voedingsdriehoek' werd besloten alle sauzen (al of niet rijk aan vetten) sowieso te plaatsen in de restgroep. Dit wil zeggen dat room, vinaigrettes, ... en alle sauzen, ook ketchup, in de restgroep geplaatst worden. Uiteraard kan bij een individueel advies bekeken worden of het mogelijk is om bv. saus te gebruiken in plaats van smeer- of bereidingsvet.
Is er een snelle proef om na te gaan of een product rijk is aan onverzadigde vetzuren?	Om na te gaan of een product rijk is aan onverzadigde vetzuren (OVV): <ul style="list-style-type: none">- Raadpleeg het etiket (de hoeveelheid OVV moet minsten 2/3 zijn van het totale vetgehalte)- Druk- of ijskoelkastproef: kies voor vetten die zacht of indrukbaar zijn direct uit de koelkast- De wijze van verpakking: kies voor producten verpakt in

	<p>een vlotje</p> <ul style="list-style-type: none">- De consistentie van het product: geef de voorkeur aan zachte of vloeibare vetten versus harde vetten
--	--

Restgroep



Omschrijving van de restgroep

De restgroep zweeft als een afzonderlijke groep boven de actieve voedingsdriehoek. Het gaat om voedingsmiddelen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding: zoetigheden zoals koekjes, snoep, chocolade, alcoholische en suikerrijke dranken, zoet broodbeleg, sauzen en gefrituurde producten. Ze bevatten in verhouding veel energie in de vorm van vet en suiker en weinig of geen nuttige voedingsstoffen zoals voedingsvezels, vitamines en mineralen. Deze producten kunnen in kleine hoeveelheden passen binnen een gezond voedingspatroon.

Ook sedentair gedrag (beeldschermactiviteiten) zit in deze restgroep. Let erop dat je niet te vaak voor lange tijd zit, bijvoorbeeld voor televisie of achter de computer. Heb je een zittend beroep? Onderbreek dan regelmatig het zitten. Ga even een glas water halen, rol je schouders eens naar achter, sta even op en loop wat rond.

Indeling producten van de restgroep

RESTGROEP	
Producten rijk aan suiker	Suiker Zoet broodbeleg: stroop, honing, confituur, confituur met verlaagd suikergehalte Sorbet Frisdranken Energiedranken Snoep Alcoholvrij bier, ...
Sauzen* en producten rijk aan vet	Chips Mayonaise e.a. sauzen bv. cocktailsaus Vinaigrettes, dressings Room, slagroom Aperitiefkoekjes, ...
Producten rijk aan vet en suiker	Choco, chocolade Koek en gebak Croissants, koffiekoeken Roomijs, ...
Alcohol bevattende dranken	Wijn, bier, sterke dranken Gealcoholiseerde energiedranken
Andere	Sojadranken en sojadeserts zonder calciumtoevoeging, rijstdranken, haverdranken

* Bij zelf bereide sauzen moet rekening gehouden worden met de verschillende componenten uit de bereiding, zoals het gebruikte bereidingsvet, bindmiddel, melk, ... Deze componenten horen niet thuis in de restgroep.

Tips om de consumptie van de restgroep in evenwicht te houden:

Gebruik dagelijks maximaal 10% van je dagbehoefte aan energie uit de restgroep. Gemiddeld komt dit overeen met een *maximaal gebruik van 250 kcal uit de restgroep*, dit komt ongeveer overeen met het gebruik van:

- Of 2 boterhammen belegd met choco of speculaaspasta
- of 3 bollen ijsroom met slagroom
- of 2 glazen wijn
- of 1 groot glas bier en een handvol borrelnootje
- of 70 gram frieten (minder dan 1/4 van een bord)
- of 2 plakken cake
- of 1 wafel
- of 1 donut
- of 1 chocoladereep (45 gram) of 4 pralines
- of 1 klein pakje chips (45 gram)
- enz.

Geniet met mate. Eet niet elke dag iets uit de restgroep.

Voedingsfiches per leeftijdsgroep

Voedingstips voor peuters en kleuters

Voedingstips voor lagere schoolkinderen

Voedingstips voor jongeren

Voedingstips voor volwassenen

Voedingstips voor ouderen

Voedingstips voor peuters en kleuters

Leeftijdsgrens tussen peuter en kleuter

Een peuter is tussen 18 maanden en 3 jaar oud.
Een kleuter is tussen 3 jaar en 6 jaar oud.

Inleiding

Groei:

- Kinderen kunnen van dag tot dag een sterk wisselende activiteit vertonen en zullen dan ook een sterk wisselende behoefte aan energie hebben.
- De eetlust van een kind wordt bepaald door zijn groei en door zijn activiteit. Zo kan het zijn dat een kind de ene dag meer en de andere dag wat minder eet.
- Vanaf de peuterleeftijd daalt de groeisnelheid in vergelijking met het eerste levensjaar. Het is normaal dat peuters dan minder gaan eten.

Aantal eetmomenten:

- Kinderen tussen 1 en 6 jaar groeien snel en zijn erg actief. Voor een goede energieverdeling en ter preventie van tandbederf is het best om de maaltijden te spreiden over 3 hoofdmaaltijden en maximum 3 tussendoortjes. Beperk het volume van de tussendoortjes.
- De eetmomenten moeten duidelijk afgebakend worden: vaste tijdstippen en vaste plaatsen.
- Kies tussendoortjes zoals fruit, yoghurt, pudding, brood, ontbijtgranen, groenten, want zij vullen de maaltijden aan.

Vetten in de voeding:

- Wees matig met vet, maar hou er rekening mee dat kinderen tot 4 jaar relatief meer vet nodig hebben dan volwassenen.

Theoretische aanbevelingen¹

De procentuele verdeling van de energie uit koolhydraten, vetten en eiwitten *dient vanaf de leeftijd van 4 jaar* de energieverdeling bij volwassenen progressief te benaderen en zich dus respectievelijk te verhouden als:

- minimum 55 energie-% koolhydraten
- 30 – 35 en% in de leeftijd na 3 jaar
- ongeveer 10 à 15 energie-% eiwitten

¹ De Hoge Gezondheidsraad. (2009) Voedingsaanbevelingen voor België. Herziene versie 2003. Brussel, Ministerie van Sociale Zaken, Volksgezondheid en Leefmilieu, 110 p. Te raadplegen op www.hgr-css.be

Leeftijd (jaren)	Gemiddeld gewicht (kg)		Gemiddelde energiebehoefte (kcal/kg/dag)	
	Jongen	Meisje	Jongen	Meisje
1,5	11,5	11,0	95	95
2,5	14,0	13,0	95	95
3,5	15,5	15,0	94	90
4,5	17,5	17,0	90	87
5,5	19,5	19,5	87	84

Bron: Hoge Gezondheidsraad. (2003) Voedingsaanbevelingen voor België: herziene versie 2000. Ministerie van Sociale Zaken, Volksgezondheid en Leefmilieu, 81p.

Koolhydraten en vetten zijn belangrijk voor het energiemetabolisme, maar essentiële vetzuren en voedingsvezels spelen een bijkomende belangrijke nutritionele rol. Voor kinderen en jongeren onder de 18 jaar zijn er extra aanbevelingen m.b.t. essentiële vetzuren:

Aanbevelingen VETTEN	1 tot 3 jaar	3 tot 6 jaar
Totaal vet	35 tot 40 en%	30 – 35 en%
Verzadigde vetzuren	8 – 12 en%	8 –12 en%
Enkelvoudige vetzuren	> 12 en%	> 12 en%
Meervoudige vetzuren	> 8 en%	> 8 en%
Cholesterol	< 300 mg/dag	< 300 mg/dag

Bron: Hoge Gezondheidsraad (2009) Voedingsaanbevelingen voor België. Herziene versie 2009.

Peuters hebben in vergelijking met volwassenen een hogere vetbehoefte. Peuters hebben immers een grote energiebehoefte, maar een kleine maag. De energiebehoefte dekken door dezelfde aanbevelingen qua koolhydraten als voor volwassenen zou praktisch niet mogelijk, maar ook niet wenselijk zijn. Peuters hebben een relatief vetrijke voeding (35 à 40 energie-%) nodig om te groeien en voor hun hersen- en celontwikkeling. Kies voor vetten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren.

Water is een fundamenteel nutriënt en vormt zowel bij zuigelingen als bij oudere kinderen het belangrijkste bestanddeel van het organisme (60 à 75 % van het lichaamsgewicht).

De aanbevolen hoeveelheid voedingsvezels voor kinderen onder de 18 jaar wordt door De Hoge Gezondheidsraad niet beschreven.

Hier wordt de regel, ontwikkeld door de American Academy of Pediatrics (AAP), toegepast: minimum 'leeftijd in jaren + 5'. Bv. een kleuter van 4 jaar heeft dagelijks minimum 4 + 5 = 9 gram voedingsvezels nodig. Voer geleidelijk voedingsmiddelen in die rijk zijn aan voedingsvezels.

Tot de leeftijd van 2 jaar mogen echter nog niet te veel vezels gegeven worden aangezien ze ook risico's kunnen inhouden voor jonge kinderen:

- een voeding rijk aan voedingsvezels is een voeding die weinig energie bevat dit terwijl jonge kinderen veel energie nodig hebben. Teveel vezels bij jonge kinderen kan aanleiding geven tot een vertraagde groei en ontwikkeling.
- een te snelle inschakeling van vezels kan ook leiden tot buikklachten
- voedingsvezels kunnen ook de opname van voedingsstoffen zoals ijzer, zink, magnesium en calcium verminderen.

Praktische voedingsaanbevelingen¹: richtlijnen* voor inname per dag voor peuters en kleuters

Voedingsmiddel	Peuter (1,5 - 3 jaar)	Kleuter (3 - 6 jaar)
Water Vocht	0,5 liter	0,5 - 1 liter
Graanproducten en aardappelen Brood Aardappelen	1 - 3 sneden 1 - 2 stuks (50 - 100 g)	3 - 5 sneden 1 - 4 stuks (50-200 g)
Groenten Vervang gekookte groenten af en toe door rauwe groenten	1 - 2 groentelepels (50 - 100 g)	2 - 3 groentelepels (100 – 150 g)
Fruit	1 - 2 stuks (100 - 200 g)	1 - 2 stuks (100 – 200 g)
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten Melk (volle melk tot de leeftijd van 4 jaar) Kaas	4 bekertjes (500 ml) 1/2 sneetje (10 g)	4 bekertjes (500 ml) 1/2-1 sneetje (10- 20 g)
Vlees, vis, eieren en vervangproducten Vlees(waren), gevogelte, vis (rauw gewogen) OF Ei Peulvruchten (droog gewogen) Peulvruchten (gaar gewogen) Of mycoproteïne Of aanvullende notenpasta of -moes	25-50 gram (rauw gewogen) OF 1 per week 1 eetlepel (15 g) 3 eetlepels (50 g) 50 g (gaar) 2 x 15 g	50-75 gram (rauw gewogen) OF 1 per week 2 eetlepels (30 g) 6 eetlepels (100 g) 100 g (gaar) 2 x 15 g
Smeer- en bereidingsvet Zachte margarine op brood Zachte margarine of olie voor de bereiding	5 g per sneetje max. 15 g	5 g per sneetje 15 g
Restgroep		

* Dagelijks variëren binnen elke groep.

Aandachtspunten voor peuters en kleuters

Vetgebruik bij peuters en kleuters:

- Peuters en kleuters moeten voldoende vet krijgen via hun voeding:
 - Peuters en kleuters die te weinig vet krijgen, groeien slecht en komen weinig bij in gewicht. Bij een strenge vetbeperking kan een tekort optreden aan essentiële vetzuren die noodzakelijk zijn voor de groei, de hersenontwikkeling en de celstofwisseling.
 - Vetten vertragen de maaglediging en zo ook de passage door de dunne darm. Een vetarme voeding kan *peuterdiarree* veroorzaken
- Vóór de leeftijd van één jaar zorgen borstvoeding of een aangepaste zuigelingenvoeding, de toevoeging van vetstof aan de maaltijd en het smeren van de boterham voor de aanbreng van vet.
- Na de leeftijd van één jaar krijgt het kind een gevarieerde gezonde voeding, met speciale aandacht voor vetstoffen. Laat de vetstoffen niet weg uit de voeding.
 - Kies voor volle melk tot 4 jaar, ga pas over naar halfvolle melk vanaf 4 jaar.
 - Besmeer brood met een mespunt margarine.
 - Gebruik vet bij de bereiding van de warme maaltijd.
 - Let naast de hoeveelheid vet ook op het soort vet in de voeding: kies voor vetten rijk aan onverzadigde vetzuren.

¹ Kind & Gezin. Aan tafel! Alles over eten en leren eten. Brochure (editie 2007)

- Wees matig met vet maar hou er rekening mee dat kinderen tot 4 jaar relatief meer vet nodig hebben dan volwassenen.

Anders eten (bv. vegetarisch)

- Vegetarisme is een voeding waarbij men er bewust voor kiest om geen vlees of vis te eten. Als men kiest om geen dierlijke producten te consumeren, dus ook geen melk, ei of kaas, spreekt men van een veganistische voeding.
- Kinderen hebben altijd melk, calciumverrijkte sojadrinks of kaas nodig in hun voeding. Rijstdrink, haverdrink en notenmelk kunnen melk niet vervangen.
- Let er bij de kinderen zeer sterk op dat vlees of vis volwaardig wordt vervangen. Zie voor meer info fiche 'vegetarische voeding'.
- Een veganistische voeding is niet aangeraden bij kinderen. Een vegetarische voeding kan wel, mits een goede opvolging en begeleiding (van bv. een diëtiste).

Wilt u meer lezen over voeding bij peuters en kleuters?

- Kind & Gezin (2007) *Aan tafel!* Alles over eten en leren eten.
- Kind en Gezin (2006) *Wat eten we vandaag? Tips en recepten voor gezonde baby- en peutervoeding*
- www.kindengezin.be
- Moyson, N., Roothoofd, E. (2002): *Van eetlast naar eetlust: eetproblemen van babyleeftijd tot volwassenheid*. Acco: Leuven, 228 p.
- NICE (2004) *123 aan tafel*. De actieve voedingsdriehoek voor kleuters + voorleesboekje met recepten voor kleuters. Te raadplegen op www.123aantafel.be
- Stegeman, N.E. (1997) *Voeding bij gezondheid en ziekte*. Wolters Noordhoff, Groningen. P.270-276.
- Tolboom, J., Verheyen, M. (1996): *Voeding van het gezonde kind*. In: Informatorium voor Voeding en Diëtetiek, Bohn Stafleu Van Loghum. Voedingsleer, band I, la24-la46.
- Van Den Driessche, M., Veereman-Wauters, G. (2000): *Peutervoeding: meer dan mee-eten uit de pot*. Nutrinenews, december.
- Van Winckel, M. (1995): *Voeding voor de gezonde zuigeling, peuter en kleuter*. Vademecum Voeding, december.
- VLK & CIS. (2001): *5 maal eten, spel voor 5 tot 8 jarigen*.
- Voedingscentrum (1999): *Voedingsadvies bij jonge kinderen*. 193 p.
- <http://www.kindengezin.be>

In de praktijk: eettips voor peuters en kleuters

Maaltijden zijn gezellige momenten in het gezinsleven. Maar peuters vinden het jammer om voedsel alleen maar op te eten, terwijl ze er zoveel ander leuks mee kunnen doen. Zij vinden trouwens niet altijd alles wat er op hun bordje komt even lekker.

Een kind zal gauw ervaren dat het zijn ouders 'uit zijn hand kan laten eten'. Het voelt zich machtig wanneer het van zijn ouders alles gedaan krijgt als het toch maar een hapje eten naar binnen krijgt. Ouders zullen alles proberen om hun kind te doen eten. Wanneer deze toestand aanhoudt, gaan zowel ouders als kind gespannen aan tafel en dit is niet bevorderlijk voor de eetlust.

Vaardigheden en sociale aspecten

OUDER: bepaalt wat en hoe het kind eet
KIND: bepaalt hoeveel het eet

- De ouder is verantwoordelijk voor wat er op tafel komt. Een peuter is nog niet in staat om te kiezen. Geef het kind langzaam inspraak in het menu. Laat het bv. kiezen tussen een tweetal door jezelf bepaalde 'gezonde' menu's.
- Verwittig het kind vooraf dat het eten bijna klaar is, zodat het zijn spel kan afronden.
- Een kind eet liever niet alleen. Het is veel leuker om met de rest van het gezin samen aan tafel te zitten in een rustige, aangename sfeer.
- Een kind wil op een bepaalde leeftijd alles zelf doen. Ook eten. Geef het een lepeltje waarmee het zijn gang kan gaan. Het is normaal dat een kindje morst bij deze experimenten. Hou een handdoek of slabbetje bij de hand.
- Vanaf 18 maanden moet een kind gestimuleerd worden om zelf te eten, ook als het dit niet zelf vraagt. Een kind dat zelf kan eten, hoeft je niet te helpen (tenzij het ziek of erg moe is).
- Blijf geduldig en vriendelijk en geef zo weinig mogelijk commentaar. Het bord hoeft niet leeg te zijn.
- Een 'leeg bord' hoeft niet beloond te worden.
- Laat een kind in de mate van het mogelijke meehelpen met bv. het dekken van de tafel.
- Geef als ouder zelf het goede voorbeeld. Kinderen hebben behoefte aan een voorbeeld en zullen dit imiteren.
- Een verrassing op het bord: bv. aangepast eetmateriaal, dit kan zorgen voor een leuke sfeer.

Stel vaste regels:

- Beperk de duur van de maaltijd tot ongeveer 20 minuten.
- Eet zoveel mogelijk op vaste tijdstippen en op een vaste plaats. Voor peuters is gewoontevorming heel belangrijk. Bakken eetmomenten duidelijk af.
- Laat het kind niet al spelend eten of loop er niet met de lepel achteraan.
- Eten moet aan tafel gebeuren.

Energie:

- De voedingsbehoefte vermindert na 1 jaar. Het kan geen kwaad wanneer je peuter soms een maaltijd overslaat. Stop hem tussendoor niet van alles toe maar laat hem wachten tot het volgende eetmoment. Zo krijgt hij de kans om zich hongerig te voelen.
- Naarmate kinderen opgroeien, gaat ook hun voedingsinname verschillen. Vergelijk een kind dus niet met een ander kind.
- Schep kleine hoeveelheden in het bordje. Kinderen met weinig eetlust verliezen helemaal de moed bij een vol bord. Een groter bord met een kleine hoeveelheid is vaak ook aantrekkelijker dan volle kleine borden.
- Verwacht geen grote honger wanneer een kind erg moe of onrustig is.

Drinken:

- Zorg dat een kind voldoende drinkt.
- Drinken na een maaltijd of als tussendoortje is te verkiezen. Te veel drinken vóór of tijdens een maaltijd remt de eetlust.
- Geef de voorkeur aan water, vers vruchten -of groentesap, soep, bouillon en kruidenthee.
- Melk is geen dorstlessen maar een voedingsmiddel.
- Kies alleen bij speciale gelegenheden voor frisdranken (ook light frisdrank).

Vaste voedingsmiddelen:

- Probeer volkorenproducten in de voeding in te voeren vanaf de leeftijd van 18 maanden en van zodra het kind goed kan kauwen.
- Besmeer de boterhammen met margarine en gebruik ook vet bij de bereiding.
- Zout toevoegen is niet nodig.
- Kies voor de helft hartig en voor de helft zoet beleg: kies voor variatie met fruit, kaas, groenten, mager vlees en ei. Bijvoorbeeld 1 boterham met confituur en een andere boterham met magere vleeswaren.
- Verhoog bij erg actieve kinderen de hoeveelheid brood en aardappelen, liever dan de hoeveelheid vetrijke producten.

Eetmomenten:

- Bakken eetmomenten duidelijk af.
- Geef geen snoep tussen de maaltijden. Hou snoep, koekjes en frisdranken voor speciale gelegenheden: leer hen er met mate van te genieten.
- Beperk tussendoortjes.
- Vermijd energierijke tussendoortjes.

De 5 gulden regels voor een geslaagde maaltijd:

1. Dwing een kind nooit om te eten. Dwingen werkt averechts. Laat het kind plezier beleven bij het leren eten en drinken.
2. Dwing niet aan wat hoeveelheden betreft. Stop wanneer een kind aangeeft dat het genoeg heeft. Laat niet merken dat je ongerust bent wanneer het niet eet.
3. Varieer de smaken en laat het kind proeven. Ga er niet te snel van uit dat het iets niet lust. Smaken evolueren.
4. Geef een kind tijd om ervaring op te doen met nieuwe voedselstructuren en smaken.
5. Blijf altijd geduldig en vriendelijk, maar duidelijk. Laat niet toe dat het kind van 'eten' een machtsmiddel maakt.

Hoe kan je aan de hand van de actieve voedingsdriehoek een dagmenu voor kinderen samenstellen?

Variatiemogelijkheden per eetmoment bekeken per groep van de actieve voedingsdriehoek

Ontbijt:

- water, lichte kruidenthee
- volkoren- of bruin brood, knäckebröd, ontbijtgranen
- een stuk fruit zoals appel, peer, banaan, sinaasappel of sinaasappelsap
- melk, yoghurt, plattekaas, kaas, calciumverrijkte sojadrink
- ei, vleeswaren
- zachte margarine
- confituur, stroop

Warme maaltijd (middagmaal of avondmaal):

- water
- aardappelen, volkorendeegwaren, bruine rijst, couscous, gierst
- elke groentesoort
- elke fruitsoort
- yoghurt, vla, pap, pudding
- vlees, vis, gevogelte, ei, peulvruchten of vleesvervangers
- zachte margarine of bak- of braadvet, olie

Tweede broodmaaltijd (middagmaal of avondmaal):

- water, lichte thee of kruidenthee
- volkoren- of bruin brood, knäckebröd, ontbijtgranen
- rauwkostslaasje
- vers fruit
- melk, yoghurt, kaas, plattekaas, calciumverrijkte sojadrink
- vlees, vis, peulvruchten, ei, vleesvervangers
- zachte margarine

Tussendoortjes:

- water
- een sneetje brood, knäckebröd of beschuit, ontbijtgranen, gepofte granen (bv. rijstwafel), baby- of kinderbiscuit
- een rauwe wortel, enkele radijsjes, een selderijstengel
- een stuk seizoenfruit, vers fruitsap
- een glaasje melk of yoghurt, pudding, rijstpap, platte kaas

De fiche over peuter- en kleutervoeding is tot stand gekomen dankzij een samenwerking tussen het VIG en Kind & Gezin.

Hallepoortlaan 27
1060 Brussel
tel: 078 150 100
e-mail: info@kindengezin.be
www.kindengezin.be



G. Schildknechtstraat 9
1020 Brussel
tel: 02 422 49 49
e-mail: vig@vig.be
www.vig.be

Voedingstips voor lagere schoolkinderen

Voedingsgewoonten bij kinderen tussen 6 en 12 jaar

Uit studiegegevens komt in het algemeen naar voor dat jongeren tussen 6 en 12 jaar:

- een slecht voedingsevenwicht hebben
- onvoldoende melk en melkproducten gebruiken
- overmatig vetten gebruiken
- overmatig suiker gebruiken
- onvoldoende fruit en groenten gebruiken
- het ontbijt verwaarlozen

Aandachtspunten in de voeding voor lagere schoolkinderen¹

Groei: de groei verschilt sterk van kind tot kind.

Aantal eetmomenten:

- nadruk leggen op 'eetmomenten'. Duidelijke afbakening tussen 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes.
- verdeel de hoeveelheid voedsel over de dag over 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes. Zorg dagelijks voor 2 tussendoortjes die de hoofdmaaltijden aanvullen: kies voor halfvolle melkproducten, fruit, rauwkost, ontbijtgranen en brood.
- het ontbijt is en blijft een zeer belangrijke maaltijd: jong geleerd is oud gedaan.

Cariësgevoelige leeftijd: beperk de frequentie van het gebruik van zoetigheden tot maximaal 5 x per dag en kijk toe op het tanden poetsen. Bied water aan na elk eetmoment.

Eetgewoonten: kinderen leren uit het voorbeeld van anderen: ouders, familie, vrienden, leerkrachten, televisie, enz. hebben een invloed op wat kinderen eten.

Voorkeur: de eetvoorkeuren van kinderen kunnen snel veranderen. Weinig eten of bepaalde voedingsmiddelen niet willen eten kan betekenen dat ze hun eigen smaakvoorkeuren uittesten.

Lichaamsbeweging: voeding en lichaamsbeweging gaan samen om tot een gezonde volwassene uit te groeien.

¹ Stegeman, N.E. (1997) *Voeding bij gezondheid en ziekte*. Wolters-Noordhoff, Groningen. 542.p.

Theoretische voedingsaanbevelingen

Energie: De procentuele verdeling van de energie uit koolhydraten, vetten en eiwitten dient vanaf de leeftijd van drie jaar de energieverdeling bij volwassenen progressief te benaderen en zich dus respectievelijk te verhouden als: 55 energie% koolhydraten, maximaal 30 energie% vetten en ongeveer 10 energie% eiwitten.

Tabel: Energiebehoefte afhankelijk van het gemiddeld gewicht bij kinderen tussen 6 en 12 jaar.

Leeftijd (jaren)	Gemiddeld gewicht (kg)		Energiebehoefte (kcal/dag)	
	Jongen	Meisje	Jongen	Meisje
5.5	19,5	19,5	1645	1625
6.5	22,0	21,5	1840	1695
7.5	24,5	24,0	1935	1745
8.5	27,0	27,0	1970	1770
9.5	30,0	30,5	2045	1795
10.5	33,0	34,0	2090	1870
11.5	36,5	37,5	2200	1950
12.5	41,0	43,0	2340	2090

Praktische voedingsaanbevelingen

Voedingsmiddel	6 - 12 jaar	Aandachtspunten
Water Vocht	1,5 liter drinken	Bij voorkeur water, afwisselen met fruitsap (fruitgroep) en melk
Graanproducten en aardappelen Brood (bruin) Aardappelen (gekookt)	5 - 9 sneden brood 3 - 4 stuks aardappelen (210 – 280 gram)	Bij voorkeur bruin brood. Beperk de frequentie van gefrituurde gerechten tot 1 x per week. Als aardappelen vervangen worden door rijst of deegwaren voorzie dan zeker een vitamine c-rijke groenten of fruit.
Groenten	250 - 300 gram	Gewoonte aannemen om dagelijks groenten te eten.
Fruit	2 stuks (250 gram)	Gewoonte aannemen om dagelijks fruit te eten. Ideaal als tussendoortje.
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten Melk (halfvolle) Kaas	3 glazen (450 ml) 1 sneede (20 gram)	Bij voorkeur halfvolle melkproducten. Ideaal als tussendoortje.
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	75 - 100 gram	Vette vleessoorten beperken. Het is aan te raden om minimaal 1 x per week vlees of vis te vervangen door plantaardige vervangproducten. Neem 1 tot 2 x per week vis.
Smeer- en bereidingsvet Margarine op brood Margarine voor de bereiding	5 g per sneetje max. 15 g	Matig het gebruik van smeer- en bereidingsvet.
Restgroep	Niet nodig Maximum 10 energie%	Matig het gebruik van producten uit de restgroep.

Bron: www.vigez.be

Tips voor lagere schoolkinderen

- De voedingsinname verdelen over 3 hoofdmaaltijden en maximaal 2 tussendoortjes.
- Kies voor tussendoortjes die de hoofdmaaltijden aanvullen zoals fruit, melkproducten en brood met beleg.
- Beperk het aantal suikermomenten (suiker, confituur, zoetigheden, enz.) tot maximaal 5x per dag in functie van de tandhygiëne.
- Matig het gebruik van vet, kies voor halfvette producten.
- Dagelijks voldoende groenten en fruit voorzien.
- Gebruik van snoep en frisdranken matigen.
- Goed ontbijten is een ideale start van de dag: zorg voor een volwaardig ontbijt of geef een ontbijtpakket mee naar school.

Wilt u meer lezen over voeding bij kinderen tussen 6 en 12 jaar?

- VIGeZ (2012) De actieve voedingsdriehoek. www.vigez.be/voeding of www.gezondheidstest.be
- *Fitte School* (2006) Fiche per eetmoment te raadplegen op www.fitteschool.be, SVS, VIGeZ & NICE.
- Stegeman, N.E. (1997) *Voeding bij gezondheid en ziekte*. Wolters-Noordhoff, Groningen. 542 p.
- VIGeZ. (1998) *Gezondheid, je kunt er zelf iets aan doen. Voeding*. (lespakket voor het kleuter- en lager onderwijs). Brussel. 114 p. + werkbladen. Te raadplegen op www.gezondeschool.be
- VIGeZ & LOGO's Vlaanderen. *Tutti Frutti* (fruit op school), Meer info op www.gezondeschool.be en www.fruit-op-school.be
- VIGeZ. *Inventaris materialen omtrent voeding en lichaamsbeweging*. Te raadplegen op www.vigez.be

Voedingstips voor jongeren

Voedingsgewoonten bij kinderen tussen 12 en 18 jaar

Jongeren uit het secundair onderwijs¹ vertonen een ongunstig voedingspatroon met als kenmerken:

- Een te lage inname van voedingsvezels, meervoudige koolhydraten en groenten en fruit.
- Een marginale tot lage inname van calcium en bij meisjes eveneens van ijzer.
- Het verbruik van vet en vooral verzadigde vetzuren, evenals van enkelvoudige koolhydraten ligt te hoog.
- Een belangrijk deel van de jongeren neemt geen volwaardig ontbijt.
- De verwaarlozing van het ontbijt is waarschijnlijk mede verantwoordelijk voor de lage inname van zuivelproducten.

Aandachtspunten bij jongeren

Groei: adolescenten groeien snel en onregelmatig, het is de leeftijd van de puberteit waarin de groeisprint plaatsvindt. Een sterke groei gaat samen met een grote eetlust en een grotere energiebehoefte.

Aantal eetmomenten: verdeel de energie-inname over 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes. Stimuleer het nemen van een ontbijt. Studies hebben aangetoond dat jongeren die ontbijten een betere voedingsstoffeninname hebben dan jongeren die niet of onvoldoende ontbijten.

Voedingsmiddelen: stimuleer de inname van brood, aardappelen, graanproducten, fruit, groenten en melkproducten.

Alcohol: leer jongeren matig om te gaan met alcohol en neen zeggen tegen alcohol.

Theoretische voedingsaanbevelingen

Tabel: Energiebehoefte afhankelijk van het gemiddeld gewicht bij jongeren tussen 12 en 18 jaar

Leeftijd (jaren)	Gemiddeld gewicht (kg)		Energiebehoefte (kcal/dag)	
	Jongen	Meisje	Jongen	Meisje
11.5	36,5	37,5	2200	1950
12.5	41,0	43,0	2340	2090
13.5	47,0	48,0	2540	2190
14.5	53,0	50,5	2540	2090
15.5	58,0	52,5	2670	2130
16.5	62,5	54,0	2790	2140
17.5	64,5	54,5	2820	2140

De Hoge Gezondheidsraad. (2000) Voedingsaanbevelingen voor België. Herziene versie 2000. Brussel, Ministerie van Sociale Zaken, Volksgezondheid en Leefmilieu, 81 p.

De procentuele verdeling van de energie uit koolhydraten, vetten en eiwitten dient de energieverdeling bij volwassenen progressief te benaderen. Volgende verhouding wordt aanbevolen: 55 energie% koolhydraten, maximaal 30 energie% vetten en ongeveer 10% eiwitten.

¹ De Henauw, S. (1998) Voedingsgewoonten bij jongeren van 14-18 jaar. Eindrapport. RUG, fac. Geneeskunde, Gent.

Het is belangrijk om naast de aanbevolen hoeveelheid vet aandacht te besteden aan de soort vetten in de voeding. Vooral verborgen vetten dienen de aandacht om hiermee met mate om te gaan. Bij jongeren gaat extra aandacht uit naar de aanbreng van calcium via hun voeding. Studies wijzen uit dat jongeren te weinig calcium via hun voeding innemen, meisjes nemen eveneens te weinig ijzer in. Onderstaande tabellen geven de aanbevelingen weer van enkele mineralen en vitaminen.

Mineralen:

Leeftijd	Calcium (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	IJzer (mg)
11 - 14 jaar	1200	450 - 1400	2000 - 3100	Jongen: 9,7 Meisje: 21,8
15 - 18 jaar	1200	500-1600	2500-5000	Jongen: 12,5 Meisje: 20,7

De Hoge Gezondheidsraad. (2009) Voedingsaanbevelingen voor België. Herziene versie 2009. Brussel, Ministerie van Sociale Zaken, Volksgezondheid en Leefmilieu, 110 p.

Vitaminen:

Leeftijd	Vitamine A (µg)	Vitamine C (mg)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)
11 - 14 jaar	600	100	1,0	Jongen: 1,5 Meisje: 1,2
15 - 18 jaar	600	110	1,2	Jongen: 1,5 Meisje: 1,2

De Hoge Gezondheidsraad. (2009) Voedingsaanbevelingen voor België. Herziene versie 2009. Brussel, Ministerie van Sociale Zaken, Volksgezondheid en Leefmilieu, 110 p.

Praktische voedingsaanbevelingen

Voedingsmiddel	Jongeren van 12 tot 18 jaar	Aandachtspunten
Water Vocht	1,5 liter	Voldoende drinken, bij voorkeur water. Maximum 0,33 liter light frisdranken/dag. Meer drinken bij sporten.
Graanproducten en aardappelen Brood (bruin) Aardappelen (gekookt)	7 - 12 sneden 3,5 - 5 stuks (240 - 350 g)	Voorkeur voor bruine broodsoorten. Matig de frequentie van gefrituurde gerechten tot 1x per week.
Groenten	300 gram	Gewoonte aannemen om dagelijks groenten te eten.
Fruit	3 stuks (375 gram)	Gewoonte aannemen om dagelijks fruit te eten. Ideaal als tussendoortje.
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten Melk (halfvolle) Kaas (mager tot halfvet)	4 glazen (600 ml) 2 sneden (40 g)	Jongeren aanmoedigen om voldoende melkproducten (calcium!) te drinken, bij voorkeur halfvolle producten. Melk eventueel vervangen door yoghurt, pudding of milkshake.
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	100 gram	Gebruik van deze groep matigen. Voorkeur om 1x per week plantaardige vleesvervangers te gebruiken.
Smeer- en bereidingsvet Margarine op brood Margarine voor de bereiding	5 g per sneetje 15 g	Matig de hoeveelheid smeer- en bereidingsvet.
Restgroep	Niet nodig Max. 10 energie%	Beperk de frequentie van snoep, zoetigheden en vetrijke producten. Leer jongeren neen zeggen tegen alcohol.

Wilt u meer lezen over voeding bij jongeren?

- De Henauw, S. (1998) *Jongeren scoren slecht voor het vak gezond eten*. Nutrinenews, 4, 3-8.
- **INVENT**, databank inventaris materialen onderwijs, te raadplegen op www.gezondeschool.be
- Fitte School (2006) *Fiches per eetmoment en gezondheidstests* op www.fitteschool.be. SVS, VIGeZ en NICE.
- Notte-De Ruyter, A. (2001) *Kinderen en jongeren: gezonde voeding tijdens de groeiperiode*. Handboek Voedingszorg, 1.1.4.1, 1-18.
- Vanhauwaert, E., Moens, O. (2006) Gezond eten op school: van actie naar beleid. *Tijdschrift voor Voeding en Diëtetiek*, 5
- VIGeZ. (2001) *(W)eeet je alles? Een educatieve cd-rom met activiteiten en info rond gezonde voeding voor 12-18-jarigen*. Brussel. Meer info www.gezondeschool.be
- VIGeZ. Inventaris materialen omtrent gezonde voeding en lichaamsbeweging naar jongeren. Te raadplegen op www.gezondeschool.be
- Test jezelf op www.gezondheidstest.be
- Studie Jongeren en Gezondheid: www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be

Voedingstips voor volwassenen

Hoe eten we vandaag?

In 2004 werd voor de eerste maal een Nationale Voedselconsumptiepeiling uitgevoerd (VCP-1). Uit deze peiling kunnen we afleiden dat de actieve voedingsdriehoek van de gemiddelde Belg een zeer zwakke basis heeft en een zeer zware top. In het algemeen kunnen we stellen dat we:

- *te weinig*: bewegen; graanproducten zoals brood eten, groenten en fruit eten; water en melkproducten drinken,
- *voldoende* aardappelen, kaas en smeervet gebruiken,
- *te veel* vleesproducten gebruiken en veel te veel uit de restgroep consumeren.

Uitgedrukt in voedingsstoffen gebruiken we te veel aan (verborgen) vetstoffen en te weinig aan meervoudige koolhydraten.

Aandachtspunten

Lichaamsgewicht:

- Geslacht:
 - Uit de Gezondheidsenquête van 2004 blijkt dat 54,5 % van de *mannen* een normaal gewicht (BMI tussen 18 en 25) heeft en 42,8 % van de mannen een BMI boven 25.
 - Voor *vrouwen* heeft 59,8 % een BMI tussen 18 en 25, en 35,9 % een BMI boven 25.
 - *In totaal* heeft in Vlaanderen 42,8 % van de volwassenen een BMI boven 25 waarbij dit bij mannen oploopt tot 52,6%.
 - *Ondergewicht* komt voor bij 4,6 % van de ondervraagde vrouwen en 2,1% bij de ondervraagde mannen (VCP-1, 2004).
- Het aandeel personen met een BMI boven 25 stijgt met de *leeftijd* met een lichte daling na 65 jaar. Een piek van 62,7 % met een BMI boven 25 ligt in de leeftijdsklasse tussen 55 en 64 jaar.
- Met een toename van het *opleidingsniveau* daalt het percentage van personen met een BMI boven 25. 70% van de personen zonder diploma hebben een BMI boven 25 in vergelijking met 27% van de bevraagde personen met een diploma hoger onderwijs.

Beweging: Volwassenen wordt aanbevolen om dagelijks 30 minuten matig te bewegen. Deze 30 minuten mogen opgesplitst worden in activiteiten per 10 minuten. De aandacht gaat voornamelijk naar activiteiten die te integreren zijn in dagelijkse activiteiten bv. met de fiets naar het werk, de trap nemen in plaats van de lift. Slechts 27,7% van de bevolking beweegt voldoende voor een positief effect op de gezondheid.

Inname van energie en voedingsstoffen:

Er wordt op populatieniveau te veel en verkeerd gegeten:

- te hoge inname van vetten (totaal) en verzadigde vetzuren,
- te lage inname van koolhydraten, meer specifiek meervoudige koolhydraten,
- te lage inname van voedingsvezels,
- te hoge inname van enkelvoudige suikers,
- tendens naar 'grazing' en het gebruik van kant- en klare maaltijden.

Gezond eten en regelmatig bewegen is de boodschap!

Theoretische aanbevelingen

Een volwassen persoon met lichte activiteit heeft dagelijks tussen de 8400 kJ (2000 kcal) en de 10500 kJ (2500 kcal) nodig.

Afhankelijk van de lichamelijke activiteit (arbeid, sport), het lichaamsgewicht, de leeftijd en fysiologische factoren zoals zwangerschap, herstel van ziekte, enz. heeft een persoon meer of minder energie nodig.

De energieverdeling bij volwassenen is ideaal:

- *Eiwitten*: ongeveer 10 % van de totale energiebehoefte.
- *Vetten*: * totaal vet: maximum 35 % van de totale energiebehoefte.
 - verzadigde vetzuren: maximum 10 % van de totale energiebehoefte.
 - Enkelvoudige onverzadigde vetzuren (EOV): > 10 energie%
 - Meervoudige onverzadigde vetzuren (MOV): 5,3 tot 10 energie% waarvan 1,3 tot 2 energie% (n-3 of omega-3 vetzuren) en 4 tot 8 energie% (n-6 of omega-6) vetzuren.
- *Koolhydraten*: minimum 55 % van de totale energiebehoefte. Hierbij is het aanbevolen om de inname van toegevoegde suikers te beperken.
- *Voedingsvezels*: tussen 15 en 22 gram per 1000 kcal per dag of ± 30 gram voedingsvezels per dag.
- *Alcohol*: aanbeveling om geen alcohol te drinken. De WHO raadt voor vrouwen maximaal 1 alcoholische drank per dag en voor mannen maximaal 2 alcoholische dranken per dag aan. Per week 2 alcoholvrije dagen inlassen.

Inname van voedingsstoffen in vergelijking met de aanbeveling:

Voedingsstoffen	Ideale toestand	Huidige toestand (VCP-1, 2004)
Eiwitten	Ongeveer 10 - 15 energie%	16 energie%
Vetten		
- totaal	Maximum 35 energie%	38 energie%
1. verzadigde vetzuren	Maximum 10 energie%	16 energie%
2. EOV	> 5,3 – 10 energie	14 energie%
3. MOV	> 10 energie%	7 energie%
Koolhydraten	Minimum 55 energie%	46 energie%
Voedingsvezels	Ongeveer 30 gram per dag	-

Praktische aanbevelingen

Voedingsmiddel	Volwassenen (19 - 59 jaar)	Aandachtspunten
Water Vocht	1,5 liter	Voldoende drinken, bij voorkeur water. Meer drinken bij sporten, ziekte of warm weer.
Graanproducten en aardappelen Brood (bruin) Aardappelen (gekookt)	7 - 12 sneden 3,5 - 5 stuks (240 - 350 g)	Voorkeur voor bruine broodsoorten. Matig de frequentie van gefrituurde gerechten tot 1x per week. Kies voor vetarme bereidingen uit deze groep.
Groenten	300 gram	Gewoonte aannemen om dagelijks groenten te eten. Inname van groenten spreiden over de verschillende maaltijden.
Fruit	2 stuks (250 gram)	Gewoonte aannemen om dagelijks fruit te eten. Ideaal als tussendoortje. Fruit past bij elke maaltijd: ontbijt, enz.
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten Melk (halfvolle) Kaas (magere tot halfvette)	3 glazen (450 ml) 1 sneede (20 g)	Voorkeur gaat naar halfvolle producten. Wie geen melk lust, kan melk vervangen door yoghurt, pudding of milkshake.
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	100 gram	Gebruik van deze groep matigen. Voorkeur om 1x per week volwaardige plantaardige vleesvervangers te gebruiken. Kies 1 tot 2 x per week vis.
Smeer- en bereidingsvet Margarine op brood Margarine voor de bereiding	Dun smeren 5 g per sneetje 10 g	Matig de hoeveelheid smeer- en bereidingsvet. Gebruik voor koude bereidingen bij voorkeur een vetarme dressing of een vinaigrette. Voor het frituren en voor warme bereidingen, geef de voorkeur aan oliën die verhitting goed verdragen. Kies voor zachte margarines of minarines.
Restgroep	Niet nodig Max. 10 energie%, dit is gemiddeld maximum 250 kcal/dag	Beperk de frequentie van snoep, zoetigheden en vetrijke producten. Gebruik alcohol met mate. Geniet met mate.

Voeding voor ouderen

Voeding- en gezondheidsstatus van 60- tot 74-jarigen (VCP-1, 2004)

- 69% geeft in de VCP-1, 2004 aan dat hun gezondheid goed tot zeer goed is. Bij 30 tot 59-jarigen is dit nog 86%.
- 84% heeft een zeer regelmatig eetpatroon en 89% gebruikt minstens 5 x per week een ontbijt
- 62% is te zwaar, hiervan heeft 18% obesitas.
- Slechts 20% van de 60- tot 74-jarigen heeft een normale middelomtrek. 54% heeft zelfs een sterk verhoogde middelomtrek en hiermee een sterk verhoogde kans op gezondheidsrisico's.
- Slechts 23% van de 60- tot 74-jarigen zijn voldoende actief met een positief effect op de gezondheid.
- Chronische aandoeningen komen frequenter voor vanaf de leeftijd van 60 jaar:
 - Bij 18% was in de voorbije 12 maanden een cardiovasculaire aandoening bekend
 - Bij 36% was in de voorbije 12 maanden arteriële hypertensie bekend
 - Bij 37% was in de voorbije 12 maanden een verhoogd cholesterolgehalte bekend
 - Bij 11% was in de voor 12 maanden diabetes bekend

Aandachtspunten in een voeding voor ouderen

- Maak een onderscheid tussen senioren (tot 74 jaar) en hoogbejaarden (80+).
- Hoogbejaarden hebben, afhankelijk van hun gezondheidstoestand, meestal extra voedingsaandacht nodig waar we in deze fiche niet verder op ingaan.
- In deze fiche bekijken we de voeding van gezonde ouderen.
- Ouderen hebben minder energie nodig maar evenveel vitaminen en mineralen als jongeren, de voeding bij ouderen moet bijgevolg nutriëntdenser zijn.
- Het gebruik van bruin brood, aardappelen, fruit, groenten en melkproducten aanraden.
- Voldoende vezels samen met voldoende drinken (preventie van constipatie).
- Extra aandacht voor de vochtinname: door een verminderd dorstgevoel dreigt een te lage vochtinname.
- Om het beendergestel en het spiergestel te versterken is het aangeraden om dagelijks 30 minuten te bewegen.

Evenwichtige voeding voor 60-plussers: theoretische voedingsaanbevelingen

Er wordt aangenomen dat de aanbevolen dagelijkse behoefte aan voedingsstoffen voor gezonde ouderen niet veel verschilt met die van gezonde jonge volwassenen van hetzelfde geslacht. Extra aandacht moet er wel gaan naar mogelijke tekorten bij kleine eters of zieke ouderen, naast de vitamine D-voorziening (15 minuten zonlicht per dag!) bij alle ouderen.

Theoretische voedingsaanbevelingen voor 60+¹	Mannen	Vrouwen
Energie: Algemeen: ± 30 kcal/kg lichaamsgewicht	60-74 jaar: 2200 kcal/dag + 75 jaar: 2050 kcal/dag	1850 kcal/dag
Eiwitten:	± 10 - 15 energie% 1 g eiwitten / kg lichaamsgewicht / dag	
Koolhydraten:	± 55 energie%	
Voedingsvezels:	± 30 g voedingsvezels verspreid over de dag	
Vetten:	Maximum 35 energie% Voorkeur onverzadigde vetzuren Maximum 10 energie% verzadigde vetzuren	
Mineralen: IJzer Natrium Calcium	9,1 mg 500 -1600 mg 1200 mg	7,5 mg 500 -1600 mg 1200 mg
Water:	Totaal 2,5 liter/dag; 1,5 liter drinken	

Energie: bij het ouder worden daalt de energiebehoefte, maar 60-plussers hebben wel evenveel mineralen en vitamines nodig als jonge adolescenten.

Water & eiwitten: bij het ouder worden vermindert het vermogen van de nieren om de urine te concentreren, zodat voldoende drinken heel belangrijk is. Verder vermindert ook het dorstgevoel, wat de kans op uitdroging vergroot als niet op tijd en voldoende gedronken wordt.

Dranken als water, magere melk, karnemelk, magere yoghurt, bouillon, soep, thee en vruchtensappen zijn aangewezen. Melk brengt veel eiwit aan, in functie van de nierfunctie is het belangrijk om melk niet als dorstlesser, maar als voedingsmiddel te gebruiken.

In functie van de nierfunctie is het wenselijk om een te hoge eiwitname te voorkomen, samen met een voldoende energie-inname zodat eiwitten niet als energiebron gebruikt worden.

Vetten zijn belangrijk als energiebron en om voldoende essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines aan te brengen. Matig de hoeveelheid vet in de voeding tot maximum 30 energie% en geef de voorkeur aan vetten rijk aan onverzadigde vetzuren. Let vooral op een matig gebruik van verborgen vetten.

De voorkeur gaat uit naar meervoudige zetmeelhoudende **koolhydraten** zoals aardappelen; volle graanproducten: bruinbrood, rijst, volkoren deegwaren; groenten, peulvruchten en fruit. Deze voedingsmiddelen zijn rijk aan voedingsvezels en samen met voldoende water hebben zij een positief effect bij suikerziekte, overgewicht en constipatie.

¹ BRON: De Hoge gezondheidsraad. (2003) Voedingsaanbevelingen voor België. Herziene versie 2030 (brochure). Ministerie van sociale zaken, volksgezondheid en leefmilieu. Brussel, te raadplegen op www.health.fgov.be.

Praktische voedingsaanbevelingen voor gezonde ouderen

Voedingsmiddel	Gezonde ouderen		Aandachtspunten
	Vrouwen	Mannen	
Water Vocht	Minimum 1,5 liter	Minimum 1,5 liter	Voldoende drinken, bij voorkeur water. Ouderen hebben een verminderd dorstgevoel zodat preventief moet gedronken worden.
Graanproducten en aardappelen Brood (bruin) Aardappelen (gekookt)	5 - 7 sneden 3 - 4 stuks (210 - 280 g)	7 - 9 sneden 3,5 - 4 stuks (250 - 280 g)	Voorkeur voor bruine broodsoorten. Matig de frequentie van gefrituurde gerechten tot 1x per week.
Groenten	300 gram	300 gram	Voorzie dagelijks groenten!
Fruit	2 - 3 stuks	2 - 3 stuks	Voorzie dagelijks fruit! Fruit is een ideaal tussendoortje.
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten Melk (halfvolle) Kaas (magere tot halfvette)	4 glazen (600 ml) 1 - 2 sneden (20 - 40 g)	4 glazen (600 ml) 1 - 2 sneden (20 - 40 g)	Ouderen aanmoedigen om voldoende melkproducten (calcium!) te drinken. Voorkeur halfvolle producten. Melk eventueel vervangen door yoghurt, pudding of milkshake.
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	100 gram	100 gram	Gebruik van deze groep matigen. Voorkeur om 1x per week plantaardige vleesvervangers te gebruiken. Kies 1 tot 2 x per week vis.
Smeer- en bereidingsvet Margarine op brood Margarine voor de bereiding	5 g per sneede brood 10 - 15 g	5 g per sneede brood 10 - 15 g	Matig de hoeveelheid smeeren bereidingsvet. Geef de voorkeur aan vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren.
Restgroep			Beperk de frequentie van snoep, zoetigheden en vetrijke producten.

Wilt u meer lezen over voeding bij senioren?

- Instituut Danone. (1997) *Een bord vol vragen. Lekker en gezond eten als u de 60 voorbij bent (brochure)*. 32 p.
- Joosten, E. (2000) *Goede voeding en vitaminesupplementen bij gezonde senioren*. Nutrineds, 6, 14-19.
- NICE. (2004) *Het verboden recept*. Een ondeugende gids voor een eeuwige jeugd. Verbodente lezen onder 55 jaar. www.nice-info.be
- Schaafsma, G. (1996) *Voeding bij bejaarden*. Danone-leerstoel. Universiteit Gent.

Maaltijden samenstellen

Broodmaaltijden

Warme maaltijd

Tussendoortjes

Broodmaaltijden

(ontbijt + 2^{de} broodmaaltijd)

Het belang van het ontbijt

Laat opstaan, geen zin om te eten, denken dat je vermagerd door een maaltijd over te slaan, de tijd niet nemen om te eten,... zijn slechte redenen om een goed samengesteld *ontbijt* achterwege te laten.

Bij het ontwaken zijn er acht tot twaalf uren verstreken na de laatste maaltijd. Het ontbijt vult de energievoorraad weer aan. *Het ontbijt moet ons 25 % van de benodigde dagenergie leveren.* Een flink ontbijt is noodzakelijk om je gedurende de voormiddag een maximaal prestatievermogen te garanderen, zowel op intellectueel als op lichamelijk vlak. Door het weglaten van het ontbijt ontstaat er dikwijls een appelflauwte in de voormiddag en dikwijls is dit de aanzet tot het kiezen van meestal energierijke (vet- en/of suikerrijke) tussendoortjes.

Uit studies blijkt dat adolescenten die geen ontbijt nemen meer last hebben van concentratiestoornissen tijdens de lessen en minder goed presteren op school.

Jongeren die een goed/volwaardig ontbijt nemen hebben een betere globale voedingsstoffeninname dan jongeren die niet of minderwaardig ontbijten. Jongeren met goede ontbijtgewoonten nemen meer micronutriënten zoals ijzer en calcium in en eten meer van een belangrijk aantal voedingsmiddelengroepen (groenten, fruit, zuivel, graanproducten) dan jongeren met slechte ontbijtgewoonten. Een hypothese hierbij is dat jongeren die geen ontbijt nemen meer energie halen uit tussendoortjes die vanuit nutritioneel oogpunt veel minder interessant zijn.

De beste ontbijters zijn personen tussen 60 en 74 jaar, 89% van hen ontbijt minstens 5x per week. Het laagst scoren de 19 tot 29 jarigen die voor 64% minstens 5x per week ontbijten.

Samenstelling van een volwaardig ontbijt:

Het ontbijt sla je best nooit over¹

Een 'gezond' ontbijt is rijk aan meervoudige koolhydraatbronnen en arm aan vet. Een ontbijt kan bestaan uit graanproducten (bij voorkeur volkorengranen), melk of alternatieven zoals yoghurt, vers fruit of fruitsap.

De verschillende voedingsgroepen in een ontbijt:

- Volkorengraanproducten (brood, ontbijtgranen → kies voor de ongesuikerde volkoren vormen) zijn een bron van meervoudige koolhydraten, plantaardige eiwitten, ijzer, voedingsvezels en vitaminen B vnl. foliumzuur.
- Besmeer het brood matig met een zachte margarine of minarine.
- Melk en melkproducten zoals yoghurt of calciumverrijkte sojaproducten zijn een goede bron van eiwit, vitaminen en mineralen (meer specifiek calcium). Dit is belangrijk in functie van de botgroei en het in stand houden van het skelet.
- Fruit: kies bij voorkeur vers fruit of fruitsap.

¹ Bron: BNF Press information 1999 (breakfast, British Nutrition Foundation)

De theorie achter een ontbijt en een 2^{de} broodmaaltijd

ONTBIJT	2^{de} BROODMAALTIJD
25 % van de totale benodigde dagenergie	30% van de totale dagbehoefte aan energie
Maximum 30 energie% vet	Maximum 30 energie% vet
15 energie% eiwitten	15 energie% eiwitten
55 energie% koolhydraten enkelvoudige koolhydraten met mate	55 energie% koolhydraten enkelvoudige koolhydraten met mate
Voldoende voedingsvezels, vitaminen, mineralen en water	Voldoende voedingsvezels, vitaminen, mineralen en water

Tips voor als ontbijten moeilijk ligt

- Een snel en gemakkelijk ontbijt kan bestaan uit ontbijtgranen, melk of sojadrink en fruit.
- Een alternatief voor snelle ontbijters: een milkshake van fruit, melk en (soja)drink, vul in de voormiddag aan met bv. een boterham met beleg, een stuk fruit of een yoghurt drankje.
- Geen tijd: maak de avond voordien een ontbijtpakket en neem dit mee naar school of werk.

Het ontbijt in de praktijk: suggesties

Basis voedingsmiddel	Variatiemogelijkheden
Brood en/of ontbijtgranen (voorkeur: volle granen) hoeveel? 2 à 4 sneden	VOORKEUR: <ul style="list-style-type: none"> • Tarwe-, volkoren-, rogge-, maïsbrood, ... • Volkorenbeschuit, cracker, ... • Ongesuikerde (volkoren) ontbijtgranen • Muesli, havermout GEBRUIK MET MATE (in hoeveelheid en frequentie): <ul style="list-style-type: none"> • Matig het gebruik en de frequentie van croissants, koffiekoeken, gesuikerde ontbijtgranen
Smeerstof Hoeveel? matig smeren = 5 g smeervet/snede brood	<ul style="list-style-type: none"> • Margarine rijk aan onverzadigde vetzuren • Minarine
Basis voedingsmiddel	Variatiemogelijkheden
Broodbeleg Voorkeur: de helft van het aantal sneden beleggen met een hartig beleg en de andere helft met een zoet beleg	ZOET BELEG: <ul style="list-style-type: none"> • FRUIT: aardbeien, banaan, peer, appelmoes, abrikozenmoes, perzik, ananas, ... • GROENTEN: tomaat, sla, radijs, (zelfbereide) groenteslaatjes,... • ZOET maar vetarm: confituur, stroop, honing, peperkoek • ZOET en rijk aan vetten: choco, chocolade, chocoladehagel, speculaas (TIP! Gebruik geen smeervet bij deze producten) HARTIG BELEG: <ul style="list-style-type: none"> • ZUIVEL: smeerkaas, vaste kaas, witte kaas, cottage cheese, enz <ul style="list-style-type: none"> Π kies voor magere kaas = light kaas = 20+ of 30+ kaas • VLEESWAREN: kippenfilet, kalkoenham, rookvlees, gekookte ham, rosbief, ... <ul style="list-style-type: none"> Π kies voor magere of halfvette vleeswaren • Andere: zacht of hard gekookt ei, roerei, vegetarische paté

<p>Zuivelproducten Kinderen onder 4 jaar: volle melk Iedereen boven de 4 jaar: halfvolle producten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Magere of halfvolle melk • Calciumverrijkte sojadrink • Yoghurt (ongesuikerd) • Karnemelk (ongesuikerd)
<p>Fruit</p>	<p>Bij voorkeur vers fruit</p>
<p>Drank</p>	<p>Water, koffie, thee, fruitsap (zonder toevoeging van suiker), melk (halfvolle).</p>

Meer lezen over ontbijt?

- Fitte School (2006) *Fiche over ontbijt*. www.fitteschool.be, SVS, VIGeZ en NICE.

De warme maaltijd

Achtergrond

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

TIP: bij het samenstellen van de maaltijd vertrek vanuit de groenten en een bron van meervoudige koolhydraten. Combineer met een eiwitbron.

Een warme maaltijd samenstellen: de theorie

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 groenten:* bereid of rauw, minimum 200 gram.
- *Een eiwit- en ijzerbron:* m.a.w. vlees, vis, eieren of vervangproducten, bij voorkeur onder 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 na het eten water, ter variatie: fruitsap.
- Als *dessert:* vers fruit, melkproduct zoals yoghurt, pap, pudding, ... op basis van halfvolle melk.

De aanbevolen hoeveelheid energie en voedingsstoffen in de hoofdmaaltijd

	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Eiwitten (g)	Vetten (g)	Koolhydraten (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 van 7 - 13 jaar	775	3255	28	28	94
Voor kleuters van 3 - 7 jaar	510	2150	20	20	67

Bron: Centrum voor voedings- en dieetadvies. (1999) *Lekker en gezonde menu's voor school en bedrijf*. Vakgroep Inwendige Ziekten. Universiteit Gent. P.13

Meer lezen over de warme maaltijd?

- Centrum voor voedings- en dieetadvies. (1999) *Lekker en gezonde menu's voor school en bedrijf*. Vakgroep Inwendige Ziekten. Universiteit Gent. www.voedings-advies.com
- Fitte School (2006) *Fiche over de warme maaltijd*. www.fitteschool.be, SVS, VIGeZ en NICE.

Warm eten: groenten horen er altijd bij!

Een warme maaltijd samenstellen: praktijktips

Voedingsmiddel	14-daagse frequentie	Omschrijving
Soep	12 x groentesoep 2 x melkpap Hoeveel? 1 kop van 200 ml of 1 bord van 250 ml	Waarom? Vochtaanbrenger Aanbeveling samenstelling: – Flink portie groenten, matig gezouten, laag vetgehalte (dus niet te veel room toevoegen). – Pas op! Bouillonblokjes zijn zeer zoutrijk (25% zout). – Soep kan gebonden worden met aardappelen of vermicelli. Facultatief gerecht: – Kan bij slecht etende kinderen weggelaten worden. – Kan bij ouderen een uur voor de maaltijd gegeven worden. Melkpap: □ Op basis van karnemelk, eventueel + fruit. □ Vermijd hoge toevoegingen van extra suiker.
Graanproducten en aardappelen	10 x gekookte aardappelen 2 x bruine rijst of volkoren deegwaren 1 x puree 1 x frieten of gebakken aardappelen Hoeveel? – Aardappelen: 3 tot 5 stuks – Rijst en deegwaren: ± 60 tot 100 gram droog gewogen (reken x3 gekookt gewicht)	Waarom? Aanbrenger van zetmeel en voedingsvezels (kies voor volle graanproducten zoals bruine rijst, volkoren deegwaren) naast vitamines en mineralen. Let op: Matig de toevoeging van vet via graanproducten en aardappelen: toevoegingen van ei en boter zijn niet nodig.
Groenten	10 x gekookte groenten 2 x rauwkost 2 x fruitmoes Hoeveel? – PER DAG: 300 gram – Verdeel de hoeveelheden over de dag bvb. 200 - 250 g bij de warme maaltijd en 100 à 150 g rauwkost bij de broodmaaltijd.	Waarom? Belangrijke leverancier van vitamines, mineralen, voedingsvezels, water, koolhydraten en nog niet geïdentificeerde gezondheidsbevorderende stoffen. Let op: Dit is meer dan een blaadje sla, wat waterkers of een radijsje! Indien fruitmoes bij de warme maaltijd, zeker bij de broodmaaltijd voldoende groenten voorzien. Alle dagen groenten voorzien: – dus ook bij frieten, stoverij, vis, ... – peterselie en citroen vervangen geen groenten. – champignons, tomaten in sauzen vervangen geen groenteportie!
Vlees en vervangproducten	4 x vis (mager of vet) 5 x mager vlees 5 x iets vetter vlees Beperk de hoeveelheid vet vlees. Let op: Een portie van 100 g vlees is voldoende.	Waarom? Bron van dierlijke of plantaardige eiwitten, mineralen zoals ijzer en zink naast vitamines. Aan te bevelen: Vervang wekelijks vlees 1 tot 2 x door plantaardige vervangproducten zoals peulvruchten, mycoproteïne of andere. □ zie fiche vlees, vis, eieren en vervangproducten + fiche eiwitten
Bereidingsvet	10 tot 15 gram per persoon is voldoende.	Waarom? Bron aan essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines. Opletten: waarom? Vetten bevatten veel energie. Vetten rijk aan verzadigde vetten kunnen het risico op hart- en vaatziekten verhogen. Aan te bevelen: Matig de hoeveelheid vetten in je voeding: 1 eetlepel bereidingsvet per persoon bij de warme maaltijd is voldoende. Geef de voorkeur aan olie, margarine rijk aan onverzadigde vetzuren.
Nagerecht	6 x fruit 7 x melknagerecht 1 x gebak of koek VariatieTIPS voor melknagerechten: yoghurt, vla, pudding, ...	Waarom? Een dessert kan een goede aanvulling zijn van de maaltijd (denk maar aan een stuk fruit of een schaalje pudding). Het dessert hoeft je niet steeds onmiddellijk na de maaltijd te eten maar kan ook als tussendoortje in de loop van de namiddag of avond geconsumeerd worden. Een dessert kan echter ook overdaad zijn: kies voor vetarme desserts zoals fruit en melkproducten. Kies maximaal 1 keer per week voor gebak, koek of ijsroom.
Drank	14 x	Waarom? Drinken is belangrijk om dagelijks voldoende vocht in te nemen. Drink bij voorkeur na de maaltijd. Voorkeur: water (mineraal) – Alternatief: koffie, thee of fruitsap, halfvolle melk – Geen frisdranken of (tafel)bier: werkt eetlustremmend

Bewerkingen gebaseerd op: Centrum voor voedings- en dieetadvies. (1999) Lekker en gezonde menu's voor school en bedrijf. Vakgroep Inwendige Ziekten. Universiteit Gent.

Tussendoortjes

Belang van tussendoortjes in de voeding

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

Peuters, kleuters, lagere schoolkinderen en adolescenten hebben zeker 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.

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

TIP: Een ideaal tussendoortje bevat maximaal 100 tot 150 kcal.

Aanvulling op de voeding en spreiden van de energie over de dag

De theorie achter tussendoortjes:

Wie niet of onvoldoende ontbijt krijgt rond 10 à 11 uur een zwaktegevoel, ook wel een appelflauwte genoemd, met als gevolg concentratiestoornissen wegens een laag bloedsuikergehalte. 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. Ze leveren veel energie maar geen of weinig voedingsstoffen zoals voedingsvezels of calcium.

Op deze manier kunnen tussendoortjes de oorzaak zijn van een onevenwichtige voeding en overconsumptie, indien ze voornamelijk behoren tot de restgroep van de actieve voedingsdriehoek. Als we daarentegen tussendoortjes kiezen uit de essentiële groepen van de actieve voedingsdriehoek, maakt dat juist onze voeding evenwichtiger. Onze keuze gaat naar tussendoortjes die de voeding aanvullen: fruit, melkproducten, brood e.a.

Eet omwille van de tandhygiëne maximaal 2 tussendoortjes per dag. Drink water na het eten van een tussendoortje.

Hoe een evenwichtig tussendoortje kiezen?

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

Gebruik bij voorkeur	Gebruik met mate	Gebruik slechts af en toe
Belegde boterham met hartig of zoet beleg	Gesuikerde ontbijtgranen	
Volkoren of natuur ontbijtgranen		
Groenten, het best in combinatie met een belegde boterham		

Vers fruit, alle soorten	Gedroogd fruit, fruit uit blik/glas	
Yoghurt en melkproducten zonder suiker of met mate gezoet	Melkproducten, pudding, e.d. met toevoeging van suiker	
	Volkoren granenkoeken, droge koek, rijstwafels	Chocolade, chocoladekoeken, wafels, gebak, koffiekoek, chips (ook light), suikersnoep

Tussendoortjes kiezen: suggesties

Tussendoortjes		
<i>Bij voorkeur te kiezen tussendoortjes</i>	<i>Tussendoortjes die met mate te gebruiken zijn: middenweg</i>	<i>Tussendoortjes als uitzondering te gebruiken</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Bruine boterham met groenten + ham of kaas 20+ of 30+ • (bv. als een Engelse sandwich in een driehoek gesneden). • Beschuit (volkoren), crackers, 4-granentost, ... • Vers fruit: appel, sinaasappel, peer, banaan, ... • Kastanjes • Granenkoek, haverkoek • Kinderkoek of droge koek • Ontbijtgranen: ongesuikerd, volkoren, muesli • Peperkoek (volkoren) • Rijstwafels • Yoghurt of yoghurt drank <p>DRANK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Water • Magere en halfvolle 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

Copyright Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie vzw

TOP 10 van tussendoortjes

Aanbevolen tussendoortjes voor een gezonde dosis werkenergie:

1. Vers fruit: appels, bananen, peren, sinaasappelen, mandarijnen, pruimen, aardbeien, enz.
2. Yoghurt zonder toegevoegde suikers of een glas melk
3. belegde bruine boterham (kies afwisselend hartig beleg zoals kaas en zoet beleg)
4. Rauwkost (wortel, tomaat, komkommer, ...) bij een boterham of met een beschuitje of cracker
5. Kom verse groentesoep
6. Fruityoghurt of yoghurt met toegevoegde suiker of gesuikerde melkdrank
7. granenkoeken bv. peperkoek, rijstwafel, mueslireep, haverkoek, enz.
8. Pudding bv. vanillepudding, rijstpad, sojapudding, enz.
9. Droge (kinder)koek

10. Gedroogd fruit (gebruik maximaal een handvol per dag, goede energie tijdens het sporten)

Wilt u meer lezen over tussendoortjes?

- Martaz, L. (2001) *Van cake tot shake: alles over tussendoortjes*. Standaard uitgeverij: Antwerpen, en Productiehuis Impessant. Kinderboek, 38 p.
- Fitte School. (2006) *Fiche tussendoor*, te raadplegen op www.fitteschool.be, SVS, VIGeZ en NICE.
- VIGeZ (2008) Kieskeurig. Naar een drank- en tussendoortjesbeleid op school. www.gezondeschool.be
- www.schoolsnakker.be met o.a. fiches 'gezonde toog op school', 'fitte tussendoortjes', 'vers fruit op school', 'voeding, milieu en globalisering' (secundair onderwijs).
- www.fruit-op-school.be

Aanbevelingen voor evenwichtig drinken

Belang van regelmatig drinken in de voeding

Regelmatig drinken, de hele dag door, is geen luxe. Dagelijks drinken we best minimum 1 liter water van de aanbevolen 1,5 liter. Voor kleuters 0,5 l water. De voorkeur van dranken gaat dus uit naar water (mineraal, drinkbaar kraantjeswater, enz.) en naar halfvolle witte melk bij de lunch of bij het tussendoortje. Regelmatig drinken geeft het lichaam een goede vochtbalans. Die zorgt ervoor dat we ons goed kunnen concentreren, ons fitter voelen, enz.

Aanbevelingen voor evenwichtig drinken

Aanbeveling per dag per groep van de actieve voedingsdriehoek	Gebruik bij voorkeur	Gebruik met mate	Gebruik slechts af en toe
<u>Watergroep</u> - 3 – 6 jaar: 0,5 - 1l - Vanaf 6 jaar: 1 - 1,5liter	Water: drinkbaar kraantjeswater, mineraalwater, spuitwater, enz. Thee of lichte koffie, matig toevoegingen van suiker		Light frisdranken (o.a. ifv. Aanvaardbare dagelijkse hoeveelheid zoetmiddelen): Kleuters: geen Lagere school: max. 1 glas per dag en niet elke dag Secundaire school: max. 1 blik van 330 ml en niet elke dag Volwassenen: max. 0,5 l en niet elke dag
<u>Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten</u> - 3 – 12 jaar en volwassenen: 450 ml of 3 kleine glazen - 12 – 18 jaar en ouderen: 600 ml of 4 kleine glazen (1 glas melk kan worden vervangen door een potje yoghurt)	Witte melkproducten: volle soorten tot 4 jaar, daarna halfvolle soorten, calciumverrijkte sojaproducten natuur, yoghurt, karnemelk.	Melkproducten met toevoeging van suiker bv. chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurtdrinks. Calciumverrijkte sojaproducten met toevoeging van suiker.	
<u>Groentegroep:</u> groentesap, groentesoep	Verse groentesoep met mate gezouten.	Groentesoep op basis van pakjes of bouillon (bevat vaak veel zout). Groentesap (vaak zoutrijk)	
<u>Fruïtgroep:</u> fruitsap		Vers geperst vruchtensap of fruitsap zonder toegevoegde suiker.	Fruitsap met toegevoegde suiker.
<u>Restgroep</u>			Frisdranken Energiedranken Alcoholische dranken Sportdranken

Meer lezen over dranken en drinken?

- [fiche water als voedingsstof](#)
- [fiche water, watergroep van de actieve voedingsdriehoek](#)
- www.gezondeschool.be met o.a. Kieskeurig
- Vanhauwaert, E. en De Winter, E. (2005) Bijlage 19: Tips om drankautomaten en het cafetarie-aanbod met variatie en gezondheid op te vullen. In: Stapsgewijs naar een

voedingsbeleid op het werk. VIG, STk en Preven. Lannoocampus, www.vigez.be,
www.gezondwerken.be

Voeding en ...

Lacto-(ovo)-vegetarische voeding en de actieve voedingsdriehoek

Biologisch eten

Het etiket: lees het!



Laat je auto staan en
neem de fiets!



Wandel dagelijks 30
minuten!



Weg met de lift,
wij nemen de trap!



Zwemmer
Zwem!

Lacto-(ovo)-vegetarische voeding en de actieve voedingsdriehoek

Achtergrond

Bij de ontwikkeling van de actieve voedingsdriehoek (1996) werd als doelstelling vooropgesteld dat de actieve voedingsdriehoek ook bruikbaar moet zijn bij vegetarisme, meer specifiek bij een lacto-(ovo)-vegetarische voeding.

Let echter op, vegetarische voeding is niet zomaar vlees en vis weglaten. Om in een vegetarische voeding vlees volwaardig te vervangen is het nodig om verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren of ze samen met melkproducten te gebruiken.

**Vegetarisch eten is meer dan alleen vlees of vis weglaten.
Evenwichtig vegetarisch eten is de richtlijnen van de actieve voedingsdriehoek volgen +
extra aandacht hebben voor het juist combineren van plantaardige eiwitbronnen.**

Verschillende vormen van vegetarisme¹

- *Lacto-ovo-vegetariërs*: eten geen producten van geslachte dieren, maar gebruiken wel melkproducten en eieren
- *Lacto-vegetariërs*: eten geen producten van geslachte dieren, eten geen eieren, maar gebruiken wel melkproducten
- *Pesco-vegetariërs*: eten geen vlees, maar gebruiken wel vis en producten van levende dieren (eieren en melk)
- *Veganisten of streng vegetariërs*: eten helemaal geen dierlijke producten

Deze fiche behandelt geen veganistische voeding. Wanneer helemaal geen dierlijke producten worden geconsumeerd, dus geen melkproducten, geen eieren, geen vlees en vleeswaren en geen visproducten, is het aanbevolen bepaalde supplementen in te nemen. Een veganistische voeding kan dan ook niet weergegeven worden in de actieve voedingsdriehoek.

Voordelen van een vegetarische voeding

Een vegetarische voeding is gericht op een hogere inname van plantaardige voedingsmiddelen zoals groenten, fruit en volle granen. Het gevolg hiervan op de inname van voedingsstoffen is een voeding die rijker is aan koolhydraten, voedingsvezels, vitaminen, mineralen en armer aan vet en cholesterol.

De eiwitaanbreng is in het algemeen matiger dan bij een gewone voeding. Aan de juiste combinaties van verschillende eiwitbronnen moet extra aandacht besteed worden (zie eiwitcombinaties). De eiwitcombinaties hoeven niet per maaltijd maar per dag bekeken te worden.

¹ Bron: Centrum voor voedings- en dieetadvies. (1997) *Vegetarisme*. Universiteit Gent, vakgroep inwendige ziekten. Brochure, 44p.

Veganisten

Veganisten hebben in vergelijking met vegetariërs een veel grotere kans op tekorten. Daar zij geen enkele vorm van dierlijke producten innemen bestaat de kans op een tekort aan vooral vitamine B12, ijzer en calcium. Veganisten moet zeer sterk op de goede eiwitcombinatie letten, voldoende energie innemen en zorgen voor een voldoende inname van bepaalde vitaminen en mineralen. Hiervoor kunnen supplementen nodig zijn, maar hierop gaan we niet verder in.

Praktische aanbevelingen: aandachtspunten

Wie wil overschakelen naar een vegetarische voeding doet dit best niet van de ene dag op de andere maar geleidelijk aan. Het lichaam moet zich ook aanpassen aan een hogere inname van o.a. voedingsvezels. Voldoende drinken is hierbij ook heel belangrijk.

- De richtlijnen bij de actieve voedingsdriehoek gelden ook voor een vegetarische voeding. Zie fiche met aanbevelingen per leeftijdsgroep. Extra aandacht gaat naar de inname van vervangproducten van vlees: aanbevolen inname zie fiche.
- Vlees en vis leveren in een gewone voeding eiwitten (samen met de nodige essentiële aminozuren) en ijzer. In een vegetarische voeding moeten plantaardige producten en melkproducten gecombineerd worden om voldoende aminozuren in te nemen in de juiste verhouding.
- Vervangproducten van vlees en vis zijn onder andere sojaproducten, peulvruchten en noten. Toch dient opgemerkt dat plantaardige levensmiddelen geen vitamine B12 leveren en noten energierijk zijn omwille van hun hoog vetgehalte. Bovendien zijn plantaardige voedingsmiddelen minder goede ijzerbronnen.

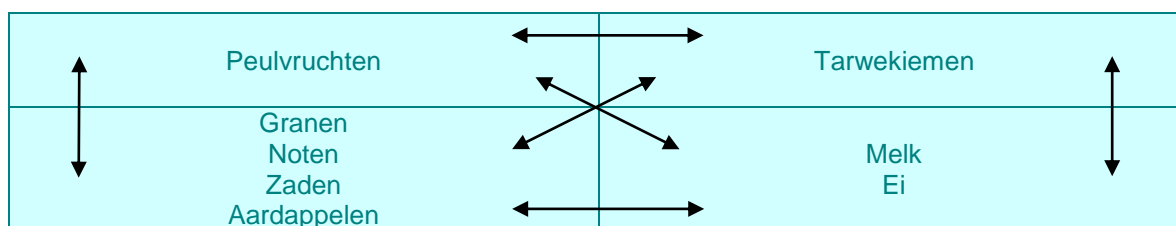
Overzicht van vervangproducten voor vlees volgens vetgehalte:

Vetgehalte per 100 gram onbereid product	Producten op basis van soja	Peulvruchten	Andere
Minder dan 5 gram vet		Linzen, tuinbonen, bruine bonen, witte bonen, groene erwten, kikkererwten, kapucijners	Seitan (o.b.v. tarwe), Mycoproteïne (Quorn®) natuur, zeewier*, kiemzaad*
Tussen 5,1 en 10 gram vet	Tofu, tempeh		
Meer dan 10 gram vet		Noten en zaden: amandel, cashewnoot, hazelnoot, lijnzaad, maanzaad*, mosterdzaad*, okkernoot, paranoot, pecannoot, pijnboompitten, pinda, pistache, sesamzaad*, walnoot, zonnebloempitten	Eieren

Π *Opmerking: groenteburgers en andere plantaardige burgers die voorverpakt en voorgebakken in de handel te koop worden aangeboden als vleesvervanger worden niet in de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten geplaatst maar in de restgroep wegens hun hoog vetgehalte.*

** Deze zijn aanvullende vervangproducten, zij kunnen gebruikt worden als aanvulling bij het vervangen van vlees. Op zich moeten zij in te grote hoeveelheid geconsumeerd worden om vlees effectief te vervangen.*

Overzicht van complementaire lacto-vegetarische combinaties:



Bron: De Ridder, D. (1996) *Lentesymposium VVVJ, Voeding, eten en eetstoornissen*.

Goede combinaties zijn:

Granen + peulvruchten, noten, zaden + peulvruchten of tarwekiemen, aardappelen + peulvruchten of tarwekiemen, tarwekiemen + peulvruchten.

Complementaire basiscombinaties:

	Combinaties met laag ijzergehalte		Combinaties met hoog ijzergehalte		
	Halfvolle melk (ml)	20+ kaas (gram)	Peulvruchten (gram)	Tarwekiemen (gram)	Ei (gram) (1,2)
Granen (g)	70 / 400	70 / 40	100 / 75	100 / 60	50 / 50
Seitan (g)	35 / 400	35 / 40	50 / 75	50 / 60	25 / 50
Tarwekiemen (g)	35 / 400	35 / 40	70 / 30	-	20 / 50
Noten (g)	35 / 400	35 / 40	-	50 / 60	20 / 50
Zaden (g)	35 / 400	35 / 40	20 / 100	45 / 60	20 / 50
Peulvruchten (g)	30 / 400	30 / 45	-	30 / 70	20 / 50
Aardappelen (g)	200 / 400	200 / 40	-	200 / 60	200 / 50 (3)

- (1) Deze eiwitcombinaties komen overeen met 50 gram vlees.
- (2) Gerechten met eieren eet je maximaal tweemaal per week.
- (3) Om aan het criterium 'hoog ijzergehalte' te voldoen worden met de aardappelen en het ei groenten gegeten.

Bron: De Ridder, D. (1996) *Lentesymposium VVVJ, Voeding, eten en eetstoornissen*.

Vegetarische voeding bij jonge kinderen

Kinderen hebben 2 essentiële aminozuren meer nodig dan volwassenen. Daar deze aminozuren in grotere concentratie in dierlijke producten voorkomen hebben jonge kinderen steeds een gedeelte dierlijk eiwit in hun voeding nodig om het optimale aminozuurpatroon te bekomen.

Tips voor beginners

- Informeer je voldoende: via websites, lees boeken, praat met anderen, test recepten uit, enz.
- Zoek recepten: voor de warme maaltijd en alternatieven voor broodbeleg.
- Start geleidelijk: ook je lichaam moet zich aanpassen.
- Verminder bv. de vleesinname, schakel over naar bv. 3 dagen per week vlees en een kleinere portie, de andere dagen vegetarisch en ga zo langzaam over naar volledig vegetarische maaltijden.

- Drink voldoende (bij voorkeur water, fruitsap of melk).
- Vegetarisch eten wil zeggen vlees en vis vervangen, dus niet weglaten!
- Hou rekening met de juiste combinatie van plantaardige eiwitbronnen en melkproducten.
- Zorg voor variatie.

Meer lezen over vegetarische voeding?

- Vlaamse Vereniging voor Kindergeneeskunde (2008) Brochure vegetarische voeding. Te raadplegen op www.vvkindergeneeskunde.be
- Kind & Gezin (2011) Aan tafel! Brochure of www.kindengezin.be
- Centrum voor voedings- en dieetadvies. (1997) *Vegetarisme*. Universiteit Gent, vakgroep inwendige ziekten. Brochure, 44p.
- Centrum voor voedings- en dieetadvies. (1997) *Lekker en gevarieerd vegetarisch koken*. Universiteit Gent, vakgroep inwendige ziekten.
- Centrum voor voedings- en dieetadvies. (1999) *Lekker vegetarisch met peulvruchten en granen*. Universiteit Gent, vakgroep inwendige ziekten.
- Centrum voor voedings- en dieetadvies: www.voedings-advies.com
- Lauwers, D. (1998) Handboek ecologische voeding. Velt, Berchem. 390 p. (www.velt.be)
- VBVD. (2006) *Consensus gezond vegetarisch*. Een gezamenlijk standpunt over vegetarische voeding van EVA, VBVD, VUB, Kind & Gezin en VIG. Tijdschrift voor voeding en diëtetiek, 1, p. 6-7.
- VVVD. (1999) *Vegetarisme in de 21^e eeuw*. Syllabus bij het congres, donderdag 14 oktober 1999. www.dietistenvereniging.be
- EVA (vegetariërsvereniging in België): www.vegetarisme.be
- International Vegetarian Union: www.ivu.org

Aanbevelingen voor een Lacto-ovo-vegetarische voeding volgens de actieve voedingsdriehoek (BRON: VVVD-werkgroep vegetarisme, syllabus bij het congres vegetarisme VVVD, Antwerpen, 14 oktober 1999)

	1 portie =	Peuters	Kleuters	Lagere school	Adolescenten		Vrouwen					Mannen		
		1 - 3 jaar	3 - 6 jaar	Meisjes (6-10 j) Jongens (6 - 12 j)	Meisjes 10 - 16 jaar	Jongens 12-18 jaar	16 - 35 jaar	Zwanger	Lacterend	35-65 jaar	> 65 jaar	18 - 35 jaar	35 - 65 jaar	> 65 jaar
Water	1 glas = 150 ml	3-4	4-5	5-8	8-10	8-10	10	10	14	10	8	10	10	9
Graanproducten en aardappelen														
Volkoren/bruinbrood	1 snede = 35 g	3-5	4-6	5-7	7-9	9-11	6-8	7-9	8-10	5-7	4-6	9-11	7-9	6-8
Ontbijtgranen (kant -en klaar)	1 kop = ± 30 g													
Volle granen gekookt	1 kop = 100g													
Aardappelen	1 stuk eigrootte = 50 g	2-4	3-4	4-5	5-6	6-7	4-5	5-6	5-6	4-5	4-5	6-7	5-6	4-5
Groenten														
Rauw/donker bladgroen	1 groentelepel gekookt = 50 g	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Zeewier	1 bordje = 100g	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Fruit														
Vers citrusfruit	1 vrucht = 125 g	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
Vers fruit met vitamine c		1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten														
Melkdranken of sojadrnk verrijkt met calcium	1 glas = 150 ml	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
Kaas	1 plakje/tipje = 10-25 g	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2
Vlees, vis, eieren en vervangproducten														
Eieren (3/week)	1 ei = 50 g	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Plant aardige eiwitkeuzes		1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
- tofu/tempeh	15/30 g													
- peulvruchten	50 g gaar													
- mycoproteïnen	40 g													
- plantaardiger burger	1 kleine = 50 g													
- seitan	50 g													
- noten/zaden/notenpasta	15 g (1 handje = 2x notenpasta)	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Smeer -en bereidingsvet														
Smeervet	1 klp = 5 g	3-5	4-6	5-7	7-9	9-11	6-8	7-9	8-10	5-7	4-6	9-11	7-9	6-8
Bereidingsvet (olie, ...)	1 eetlepel= 15 g 1 dessertlepel= 10g	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Restgroep														

Biologisch eten

Inleiding

Wie biologisch eet, eet niet automatisch evenwichtig. Maar je eet alvast minder additieven, contaminanten en de natuur, de bodem wordt in ere gehouden. Om evenwichtig te eten moet je ook de richtlijnen van de actieve voedingsdriehoek volgen.

Voedingstermen ontrafeld

Evenwichtige voeding: een voldoende aanbrenge overeenkomstig de behoeften aan alle voedingsstoffen (eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen, mineralen, sporelementen, water en voedingsvezels) in onze voeding. Deze behoeften zijn afhankelijk van geslacht, leeftijd, activiteit, gezondheidstoestand.

Gezonde voeding: breder dan evenwichtige voeding. Onder gezonde voeding verstaan we een evenwichtige voeding én kijken we naar de voedingsstoffen die aanwezig zijn in onze voeding. Daarnaast wordt er rekening gehouden met negatieve elementen die in de voeding toch aanwezig kunnen zijn zoals contaminanten (b.v. pesticiden, enz.), milieufactoren, enz.

De biologische landbouw heeft aandacht voor de samenhang tussen plant, dier, mens en omgeving. Het behoud van de bodemvruchtbaarheid staat er centraal. Een ruime vruchtwisseling, gebruik van groenbemesters en organische bemesting zijn praktische middelen. Er worden noch chemische bestrijdingsmiddelen, noch kunstmest gebruikt. De onkruidbestrijding gebeurt voornamelijk mechanisch. Biologische veehouderij is per definitie grondgebonden en hecht veel belang aan het dierenwelzijn. Het overgrote deel van de veevoeders wordt biologisch zelf geteeld. Diergeneesmiddelen worden niet preventief gebruikt.

Uitgangspunten voor een ecologische voeding¹:

- Kies voor biologische landbouw,
- Kies voor overwegend plantaardig voedsel, dus voor het eten van minder vlees,
- Gebruik seizoensgebonden producten van eigen bodem,
- De natuurlijke staat van de voedingsmiddelen tijdens de verwerking behouden,
- Milieuvriendelijke voedselproductie stimuleren,
- Smaak -en voedingswaarde bij de bereidingswijzen behouden,
- Overbodige en milieuvervuilende verpakkingen afwijzen,
- Milieuvriendelijke bewaarmethodes bevorderen,
- Aandacht voor de sociaal-economische aspecten van voeding.

**Evenwichtig biologisch eten = principes evenwichtig eten +
kiezen voor ecologisch geteelde producten = gezond eten**

- Volg de richtlijnen en de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek.
- Hou de 3 basisprincipes van een evenwichtige voeding in de gaten: evenwicht, variatie en gematigdheid.
- Voordelen ecologisch eten: je eet een product zonder residu's en het land wordt op milieuvriendelijke manier bewerkt.
- Let echter op! Te veel biokoekjes en biofrietten en biovlees eten is niet gelijk aan evenwichtig eten.

¹ Lauwers, D. (1998) *Handboek ecologische voeding*. Velt, Berchem.

Ecologisch telen van voedingsmiddelen: een kort overzicht

Biologische landbouw is een term die meer en meer in de media opduikt. In 2006 wordt 2 % van het totale landbouwareaal biologische bewerkt.

In de jaren '60 schakelden in België de eerste land- en tuinbouwers om naar biologische landbouw. Zij deden niet mee met de doorgedreven intensivering, het toenemend gebruik van chemische gewasbeschermingsmiddelen en kunstmest. De laatste jaren wordt de consument zich langzaam aan meer bewust van het bestaan van de biologische landbouw. Ten gevolge van de recente voedselcrisis begint de consument na te denken over het voedsel dat wordt aangekocht. Naast de smaak van de producten, komen voedselveiligheid en gezondheid meer op de voorgrond.

De biologische landbouw heeft verschillende doelstellingen waaronder:

- de productie van kwaliteitsproducten die geen residu's van chemicaliën bevatten,
- de ontwikkeling van milieuvriendelijke productiemethoden waarbij geen kunstmatige bestrijdingsmiddelen en kunstmeststoffen worden gebruikt,
- de toepassing van bebouwingsmethoden die de bodemvruchtbaarheid herstellen en in evenwicht houden.
- Het houden van dieren op een diervriendelijke wijze die soorteigen gedrag toelaat.

Bij ziekten, plagen en onkruid wordt op een natuurlijke manier ingegrepen door bijvoorbeeld gebruik te maken van vruchtwisseling, het inzetten van natuurlijke vijanden bv. lieveheersbeestjes tegen bladluizen. Er worden geen pesticiden gebruikt. Onkruid kan bestreden worden met schoffelen, het aanbrengen van bodembedekkers. De bodemvruchtbaarheid wordt in stand gehouden via vruchtwisseling, via natuurlijk bemesting, bv. groenbemesters en dierlijke mest. Het is dus steeds belangrijk om te kiezen voor geschikte rassen en soorten, een passend vruchtwisselingschema en mechanische teeltmaatregelen.

Controles op de biologische teelt gebeuren door EU-erkende onafhankelijke controleorganen Integra en Certisys (België), Skal (Nederland), ... Zij voeren controles uit op het veld, bij opslag en verwerking van grondstoffen.

Een verwerkt product is de titel 'van gecontroleerde biologische teelt' waardig als:

- minimum 95 % van de ingrediënten (van agrarische oorsprong) van gecontroleerde biologische teelt is,
- bij de verwerking enkel toegelaten natuurlijke smaak- en bewaarstoffen worden gebruikt.
- Niet-verwerkte producten zoals wortel, tomaat, ei, zijn 100 bio.

Gecontroleerde biologische producten¹ mogen op hun verpakking de tekst 'van biologische' teelt' dragen. Om biologische producten gemakkelijk herkenbaar te maken voor de consument zijn in de meeste landen labels (logo's) ontworpen die je op de verpakking terugvindt bv. Biogarantie® in België. De logo's geven de consument te kennen dat dit voedingsmiddel geteeld en verwerkt is volgens strikte normen en dat er bij elke stap van de verwerking controle is geweest van een onafhankelijk controleorganisme.

In België dragen de meeste biologische producten die op de markt zijn het biogarantie®-label. Op bepaalde Belgische of Franse producten vindt men ook nog het logo 'Nature et progrès'.

De meest voorkomende buitenlandse labels zijn:

- EKO (vooral op Nederlandse producten),
- AB (vooral op Franse producten),
- DEMETER (biologisch-dynamische landbouw),
- Europees logo.

Biogarantie-label België: (controle in België gebeurt door Integra: <http://www.integra-bvba.be> en Certisys www.certisys.be)

¹ BRON : Productiehuis Impressant, Nutri-Care, VIG (2000). Handleiding bij het informatief spel 'Snap Je Hapje'



Biogarantie eist het weren van schadelijke verpakkingen. Het controleorgaan dat de controle heeft uitgevoerd is verplicht dit te vermelden op de verpakking.

Meer lezen over biologische voeding?

- *Bioforum*: www.bioforum.be (met infocentrum www.biotheek.be)
Bioforum is de overkoepelende organisatie voor de biologische landbouw. Op de website www.bioforum.be is informatie beschikbaar van consument tot producent/handelaar en over wat biologische landbouw is. Je kan ook het lastenboek raadplegen of nagaan of er bij jou een bio-verkooppunt in de buurt is. Heb je nog vragen stel deze aan de *Biotheek*.
- Controleorganen: www.integra-bvba.be/ en www.certisys.be
- KAV. (2000) *Het ABC van biologische voeding*. P. 128.
- Lauwers D. (2005) *Handboek ecologische voeding*. Velt.
- Productiehuis Impressant (2000). *Eerlijk is heerlijk. Kleine gids over natuurvoeding*. Kinderboek, Gent.
- *VELT*: De vereniging voor ecologische leef- en teeltwijze www.velt.be is een publiekorganisatie voor biologische landbouw.
- *VELT* (2006) *Bio met klasse, Iespakket voor hert secundair onderwijs*, www.velt.be

Het etiket: lees het!

Het etiket bevat een massa aan informatie.

Op de verpakking van voedingsmiddelen zijn een aantal al dan niet verplichte gegevens te vinden die ons kunnen helpen bij:

- het kiezen van een product
- het vergelijken van producten met elkaar

Zo vinden we op verpakkingen naast de verkoopsbenaming de volgende nuttige gegevens⁴:

- de lijst van ingrediënten
- de vermelding van de *voedingswaarde* (niet wettelijk verplicht tenzij bij nutritionele claim), bv. energie en bepaalde voedingsstoffen + gehalte per 100 gram/ml product.
- de gebruiksaanwijzing (indien het anders niet behoorlijk kan gebruikt worden).
- de bijzondere bewaarvoorschriften en de gebruiksvoorwaarden (bv. koel en droog bewaren).
- de houdbaarheidsdatum (de datum van de minimale houdbaarheid).
- het gewicht of de nettohoeveelheid

De *lijst van ingrediënten* leert ons welke ingrediënten aanwezig zijn in het voedingsmiddel. De ingrediënten waarvan het meeste in het product voorkomt staan vooraan in het rijtje, diegene waarvan het minst aanwezig is staan achteraan in het rijtje.

De opsomming van voedingsstoffen met hun analysewaarden noemen we de *voedingswaarde*. De voedingswaarde wordt weergegeven per 100 g of 100 ml product. Hiernaast mag de producent deze gegevens ook direct omrekenen naar de verpakte portie (er wordt dan een kolom extra weergegeven bv. per verpakking van 50 gram).

Indien de fabrikant de voedingswaarde op zijn product weergeeft moet hij minimaal energie, eiwitten, vetten en koolhydraten weergeven. De fabrikant mag echter de waarden van meer voedingsstoffen weergeven. Zoals bv. voedingsvezels. Veelal worden ook de verschillende soorten vetzuren weergegeven, het natriumgehalte en een aantal vitaminen en mineralen.

De fabrikant is niet verplicht een voedingswaarde van zijn product op de verpakking weer te geven behalve bij een nutritionele claim.

Wat je steeds in het oog moet houden is de *houdbaarheidsdatum*.

Hoe je het product het beste hanteert, behandelt, bewaart, ... vind je bij de *gebruiksaanwijzing*, de *gebruiksvoorwaarden* en de *bijzondere bewaarvoorschriften*.

Verder wordt op het etiket *de nettohoeveelheid* of gewicht vermeld. De e geeft weer dat als je het product zou nawegen het niet steeds zoals hier 1 kg weegt maar dat hierop een kleine afwijking mag zijn.



Meer info in het boek: *Bewust eten: kiezen, kopen en klaarmaken*. Uitgeverij Acco.

⁴ BRON: KB 13/1/1986 betreffende de etikettering van voorverpakte voedingsmiddelen en het KB van 08/01/1992 betreffende de voedingswaarde-etikettering van voedingsmiddelen

Wegwijzer rond voeding, lichaamsbeweging & voedingsvoorlichting in Vlaanderen

Web-wegwijzer

Nuttige adressen en materialen

Verklarende woordenlijst

Bibliografie

Web-wegwijzer

Evenwichtige voeding: aanbevelingen

- Theoretische voedingsaanbevelingen voor België + handleiding 'Maten en gewichten': www.hgr-css.be/ (Hoge Gezondheidsraad)
- Praktische voedingsaanbevelingen (de actieve voedingsdriehoek): www.vigez.be > gezonde voeding > de actieve voedingsdriehoek (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie) een www.gezondheidstest.be
- De actieve voedingsdriehoek voor kleuters: www.123aantafel.be
- Aanbevelingen voor baby's en peuters: www.kindengezin.be
- Centrum voor Voedings- en Dieetadvies: <http://www.voedings-advies.com>
- Belgische voedingsmiddelentabel (NUBEL): www.nubel.com

Evenwichtige voeding uitgespit:

- De actieve voedingsdriehoek per groep: www.vigez.be/voeding of www.gezondheidstest.be
Voedingstermen: /voeding www.vigez.be
- Praktische voedings- en beweeggids: www.vigez.be/voeding

Lichaamsbeweging

- Fitte School, SVS, VIGeZ& NICE: www.fitteschool.be
- BLOSO: www.bloso.be
- Belgisch Olympisch en Interfederaal Comité (BOIC): www.olympic.be
- Beweegtets: www.gezondheidstest.be, www.fitteschool.be of www.bewegingsadviesonline.be (Universiteit Gent): een test voor jongeren vanaf 12 en een test voor volwassenen
- Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS): www.schoolsport.be
- Vlaamse Sportfederatie: <http://www.vsf-sportlink.be/>
- Vlaanderen sport: www.gezondsporten.be

Voedings- en beweegtetsen – www.gezondheidstest.be

6 – 11 Jaar:

vochttest, fruittest, groentetest, zuiveltest

12 – 18 jaar:

- Vochttest, fruittest, groentetest, zuiveltest
- Mijn actieve voedingsdriehoek
- Tailoring vettest, ook op www.fitteschool.be
- Tailoring beweegttest, ook op www.fitteschool.be

19 jaar en ouder:

- Vochttest, fruittest, groentetest, zuiveltest
- Vettest, vezeltest
- Mijn actieve voedingsdriehoek
- Tailoring vettest
- Tailoring beweegttest
- Gewichttest

Voedselveiligheid

- FAVV (Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen): www.favv.be

Biologische voeding

- Bioforum (koepelorganisatie Biologische Landbouw) met biotheek: www.bioforum.be
- Controleorganen: www.integra-bvba.be
- VELT (publieksorganisatie): www.velt.be

Vegetarische voeding

- Centrum voor Voedings- en dieetadvies, RUG: www.voedings-advies.com
- Vlaamse Vereniging van Voedingskundigen en Diëtisten (VBVD): www.vbvd.org
- EVA (vegetariërsvereniging in België): www.vegetarisme.be

Voeding in relatie tot

- **Diabetes:** Vlaamse Diabetes Vereniging (VDV): www.diabetes.be
- **Eetstoornissen:** www.eetstoornis.be of www.eetexpert.be
- **Hart- en vaatziekten:** Belgische Cardiologische Liga (BCL): <http://www.liguecardiologique.be/>
- **Kanker:** Stichting tegen Kanker (STK): www.kanker.be & Vlaamse Liga tegen Kanker (VLK): www.tegenkanker.be
- **Overgewicht:** Belgian Association for the study of Obesity (BASO): <http://belgie.easo.org>

Onderwijs

- Portaal site gezonde school: www.gezondeschool.be
- Onderwijs in Vlaanderen: www.ond.vlaanderen.be
- Eindtermen basisonderwijs: www.ond.vlaanderen.be/eindtermen/BAO/
- Eindtermen secundair onderwijs: www.ond.vlaanderen.be/eindtermen/SO/
- CLB-info: <http://www.ond.vlaanderen.be/CLB/>
-

Bedrijven, werkplek

Stapsgewijs naar een voedings-, beweeg, rook- of gezondheidsbeleid op het werk: www.vigez.be/werk of www.gezondwerken.be

Organisaties werkzaam omtrent voeding

- Centrum voor Voedings- en dieetadvies: www.voedings-advies.com
- Domus Medica (vereniging voor huisartsen): www.domusmedica.be
- Federatie van de Voedingsdistributie (FEDIS): www.fedis.be
- Federatie van de Voedingsindustrie (FEVIA): www.fevia.be
- KAVA (Koninklijke Apothekers Vereniging Antwerpen): www.kava.be
- Kind & Gezin : www.kindengezin.be
- LOGO's (Lokale Gezondheidsoverleg Netwerken) : voor adressen en websites www.vigez.be > lokale gemeenschappen > LOGO's of www.vlaamselogos.be
- NICE (Nutrition Information Center): www.nice-info.be
- VLAM: www.vlam.be
- VBVD Vlaamse Beroepsvereniging voor Voedingskundigen en Diëtisten: www.vbvd.org
- Vereniging voor Kindergeneeskunde: www.vvkindergeneeskunde.be
- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw: en Ziektepreventie www.vigez.be

- WVVJ (Vlaamse Wetenschappelijke Vereniging voor Jeugdgezondheidszorg): www.vvwj.be

Wegwijs in de Vlaamse en federale overheid omtrent voeding

- www.vlaanderen.be: website van Vlaanderen
- Gezondheid in België met o.a. Hoge Gezondheidsraad: www.health.fgov.be
- Staatsblad: www.staatsblad.be
- Studiegegevens (zoeken op Morbidat of trefwoorden): www.iph.fgov.be
- Studie Jongeren en Gezondheid: www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be
- Welzijn, volksgezondheid en gezin : <http://www.wvg.vlaanderen.be/>
- WIV (Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid): resultaten Gezondheidsenquête (<http://www.iph.fgov.be/epidemie/epinl/crospnl/hisnl/table04.htm>) en Voedselconsumptiepeiling (<http://www.iph.fgov.be/epidemie/epinl/foodnl/table04.htm>)

Organisaties in het buitenland

- Voedingscentrum Nederland: www.voedingscentrum.nl
- American Dietetic Association: www.eatright.org
- Universiteit Wageningen levensmiddelentechnologie met info over voeding en levensmiddelentechnologie: www.foodinfo.nl

Internationaal

- Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): www.who.int
- Europese afdeling van de WHO: www.who.dk
- Food and Agriculture Organisation (FAO): www.fao.org

Inventarissen, continue update op:

- Inventaris materialen en methodieken evenwichtige voeding en lichaamsbeweging: www.vigez.be
> gezonde voeding > projecten
- INVENT: inventaris didactische materialen onderwijs: www.gezondeschool.be

Verklarende woordenlijst

Cholesterol is een vetachtige stof en wordt van nature uitsluitend in dierlijke producten teruggevonden.

Eiwitten hebben een opbouwende en beschermende functie voor ons lichaam. Ze zijn niet alleen noodzakelijk voor het onderhoud, maar ook voor het herstel, de groei en de weerstand van het lichaam. Voedingsmiddelen die veel eiwitten bevatten zijn vlees, vis, gevogelte, melk, melkproducten, eieren en plantaardig voedsel zoals peulvruchten waaronder soja, noten en graanproducten (brood, deegwaren, rijst, ..).

Energie wordt in de natuurkunde gedefinieerd als het vermogen om arbeid te kunnen verrichten. In de voedingsleer betekent dit dat bepaalde voedingsstoffen in het lichaam door omzetting energie leveren. Deze energie is nodig om het lichaam normaal te laten werken en spierarbeid uit te kunnen oefenen.

Energie wordt uitgedrukt in kilojoules (kJ) of in kilocalorieën (kcal). Hierbij is 1 kcal gelijk aan 4,2 kJ. De behoefte van het lichaam aan energie is afhankelijk van je lichamelijke activiteit (arbeid, sport), je lichaamsgewicht, je leeftijd en fysiologische factoren zoals groei, zwangerschap, herstel van ziekte, ...

Energieleverende voedingsstoffen:

- Vetten: 1 gram vet = 38 kJ = 9 kcal
- Koolhydraten: 1 gram koolhydraten = 17 kJ = 4 kcal
- Eiwitten: 1 gram eiwit = 17 kJ = 4 kcal
- Ook alcohol levert energie nl. 1 gram alcohol = 29 kJ = 7 kcal

Een volwassen persoon met lichte activiteit heeft dagelijks tussen de 8400 kJ (2000 kcal) en de 10500 kJ (2500 kcal) nodig. Omdat kinderen de ene dag erg actief kunnen zijn en de volgende dag allesbehalve hebben ze ook niet altijd evenveel energie nodig.

Essentiële voedingsstoffen zijn voedingsstoffen die onmisbaar zijn voor het lichaam en via de voeding moeten worden opgenomen. Het lichaam kan ze niet zelf aanmaken.

Evenwichtige voeding is een voeding die de verhoudingen (soort, hoeveelheid en variatie) tussen de voedingsmiddelen van de actieve voedingsdriehoek respecteert.

IJzer speelt een essentiële rol in de vorming van bloed en in het transport van zuurstof naar de weefsels via de rode bloedlichaampjes. Vlees en vleesproducten zijn de belangrijkste bronnen van ijzer. Daarnaast komt ijzer ook voor in volkorenproducten (bruin-, rogge-, volkorenbrood, volkoren deegwaren, ...), groenten, noten en fruit. Vitamine C bevordert de ijzeropname terwijl koffie en thee bij de maaltijd de opname verminderen. Vitamine C haal je uit groenten, fruit en aardappelen.

Koolhydraten zijn een bron van energie en worden opgedeeld in enkelvoudige en meervoudige koolhydraten.

1. Meervoudige koolhydraten of **zetmeel** vind je in granen (brood, rijst, deegwaren, ...), aardappelen, peulvruchten, groenten en noten. Ongeraffineerde voedingsmiddelen rijk aan meervoudige koolhydraten leveren naast energie ook vitamines, mineralen en voedingsvezels.
2. Enkelvoudige koolhydraten of **suikers** komen van nature voor in fruit, melk en melkproducten. Aan koekjes, gebak, chocolade, confituur, frisdranken,... is suiker toegevoegd. Producten waaraan suikers werden toegevoegd zijn meestal energierijk en bevatten in verhouding tot de energie die ze aanbrengen weinig of geen voedingsvezels, mineralen en vitamines. Het gebruik ervan moet dus beperkt worden.

Lichaamsbeweging vermindert je kans op hart- en vaatziekten, te hoge bloeddruk, osteoporose en diabetes type 2. Sport en lichaamsbeweging verbeteren ook je lichaamssamenstelling: je krijgt immers minder lichaamsvet en meer spiermassa.

Lichaamsbeweging kan ook positief werken bij stress. Verder kan sporten ervoor zorgen dat je beter slaapt. Regelmatig bewegen gecombineerd met een evenwichtige voeding zorgt er mee voor dat je gezond en fit blijft. Matige fysieke inspanning is hiervoor voldoende. Hierbij stijgt je hartfrequentie en gaat je ademhaling iets sneller dan normaal. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij wandelen of flink doorstappen, zwemmen, fietsen, dansen of trappen lopen.

Matige fysieke activiteit. Of een activiteit voor jou een matige fysieke activiteit is kan je zelf berekenen. Eerst bereken je je maximale polsslag of hartfrequentie door van 220 je leeftijd af te trekken: $220 - \text{je leeftijd} = \text{je maximale hartfrequentie}$. Meet dan tijdens een activiteit je polsslag. Bij het uitoefenen van een matige fysieke activiteit moet je polsslag tussen 55% en 69% van je maximale hartfrequentie liggen.

Mineralen en spoorelementen zijn onmisbare bouwstoffen voor het skelet, de groei, de vervanging en de stapeling van weefsel. Bovendien zijn het ook bouwstenen van gecompliceerde verbindingen zoals de rode bloedkleurstof. Calcium en fosfor zorgen bijvoorbeeld voor de stevigheid en de duurzaamheid van het bot. Mineralen en spoorelementen die in de voeding voorkomen zijn onder andere natrium, kalium, calcium, fosfor, magnesium, ijzer, chloor, jodium, zink en zwavel.

Peulvruchten worden vaak verward met groenten. Maar in tegenstelling tot groenten kunnen peulvruchten, in combinatie met granen en melkproducten, vlees vervangen. Peulvruchten bevatten weinig of geen vitamine C. Tot de groep van de peulvruchten behoren tuinbonen, kapucijners, bruine, witte, rode en sojabonen, groene erwten en linzen. Prinsessenbonen, snijbonen, spekbonden en pronkbonen zijn dus geen peulvruchten maar groenten.

Sojaproducten worden bereid op basis van de sojaboon. Sojaproducten worden afhankelijk van de voedingswaarde opgenomen in verschillende groepen van de actieve voedingsdriehoek.

1. Door bewerking van de sojaboon krijg je producten als tofu en tempeh die als *vleesvervanger* gebruikt kunnen worden.
2. Producten zoals sojamarinarine, sojabak- en braadvet en sojaolie zijn vetstoffen en horen thuis in de groep van *smeer- en bereidingsvet*.
3. Sojadranken en andere sojaproducten die verrijkt zijn met calcium en vitamine B2 kunnen melk vervangen en horen thuis in de groep van *melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten*.

Vetten zijn voedingsstoffen die naast vetoplosbare vitaminen en essentiële vetzuren veel energie leveren. Vetten kan men ook indelen in *zichtbare en onzichtbare vetten*:

- Zichtbare vetten zitten bijvoorbeeld in oliën, boter, margarines, minarines, slasauzen, mayonaise, room en spekranden.
- Onzichtbare vetten zitten bijvoorbeeld in roomijs, koekjes, gebak, chips, chocolade, vet vlees, bereide vleeswaren (bv. vleessalade, worst), kaas, volle melk, volle melkproducten, avocado en noten.

Vetzuren zijn een belangrijk deel van vetten. Er zijn verschillende *soorten vetzuren*:

- Verzadigde vetzuren: meestal van dierlijke oorsprong zoals in vlees, zuivel, eieren en boter maar ook in gehard plantaardig vet.
- Onverzadigde vetzuren, enkelvoudig of meervoudig: meestal van plantaardige oorsprong zoals in oliën, margarines en minarines rijk aan onverzadigde vetzuren maar ook in vis.
- *Omega-3* (α-linoleenzuur) en *omega-6* (linolzuur) *vetzuren* zijn onverzadigde vetzuren die we via voeding moeten opnemen omdat ons lichaam ze niet zelf kan aanmaken. Daarom worden ze ook essentiële vetzuren genoemd. Je vindt ze onder meer in vette vis, schaaldieren, tofu, noten en sommige plantaardige oliën zoals lijnzaadolie, notenolie en koolzaadolie.

Vitaminen zijn actief in zeer geringe hoeveelheden en onmisbaar om heel wat processen in het lichaam goed te laten verlopen. Naargelang hun oplosbaarheid maken we een onderscheid tussen wateroplosbare vitaminen (vitaminen van de B-groep en vitamine C) en vetoplosbare vitaminen (vitaminen A, D, E en K).

Voedingsmiddelen staan afgebeeld in de actieve voedingsdriehoek en leveren één of meerdere voedingsstoffen. Melk is bijvoorbeeld een voedingsmiddel, dat onder andere de voedingsstoffen eiwitten, calcium en vitamine B2 en B12 levert.

Voedingsstoffen of nutriënten zijn bestanddelen van voedingsmiddelen die zorgen voor de groei, het herstel en in stand houden van onze lichaamsfuncties. Eiwitten, koolhydraten, vetten, water, vitaminen, mineralen, spoorelementen en voedingsvezels zijn voedingsstoffen.

Voedingsvezels worden van nature uitsluitend in plantaardige producten teruggevonden en worden niet verteerd door de mens. Zij oefenen een positieve invloed uit op de gezondheid door preventief te werken tegen bepaalde welvaartsziekten zoals constipatie, overgewicht, hart- en vaatziekten en bepaalde kankers. Verder helpen ze bij het goed functioneren van het maag-darmkanaal en dragen ze bij tot een beter bloedsuikerevenwicht. Voedingsvezels zijn een zeer belangrijke voedingsstof, ook al worden ze niet verteerd. Je vindt ze in volle graanproducten (bruine broodsoorten, bruine rijst, volkoren deegwaren,...), peulvruchten, groenten, fruit, aardappelen, noten en zaden.

Voedingswaarde is de mate waarin voedingsstoffen en energie via voedingsmiddelen wordt aangebracht.

Bibliografie

- Bowles, H. (1989) *Voeding voor de oudere mens*. In: Informatorium voor Voeding en Diëtetiek. Voedingsleer Ig, 1-13.
- Brug, J. e.a. (2000) *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak*. Open Universiteit Nederland. Van Gorcum: Assen, 274 p.
- Centrum voor voedings- en dieetadvies. (1997) *Vegetarisme*. (Brochure). Universiteit gent: Gent, 44 p.
- Centrum voor voedings- en dieetadvies. (1999) *Lekker en gezonde menu's voor school en bedrijf*. Vakgroep Inwendige Ziekten. Universiteit Gent. www.voedings-advies.com
- De Groot, L., Van Staveren, W., Hautvast, J. (1991) *Euronut-Seneca: Nutrition and the elderly in Europe*. European Journal of Clinical Nutrition, 45, supplement 3, december, 190 p.
- De Henauw, S. (1998) *Jongeren scoren slecht voor het vak gezond eten*. Nutrinenews, 4, 3-8.
- De Hoge Gezondheidsraad. (2003) *Voedingsaanbevelingen voor België. Herziene versie 2003*. Ministerie van Sociale Zaken, Volksgezondheid en Leefmilieu. Brussel, www.health.fgov.be
- Garrow, J., Seidell, J. (1996) *Seneca nutrition and the elderly in Europe: follow-up study and longitudinal analysis*. European Journal of Clinical Nutrition, 50, S2, July, 127 p.
- Instituut Danone. (1997) Een bord vol vragen. Lekker en gezond eten als u de 60 voorbij bent (brochure). 32 p.
- Joosten, E. (2000) *Goede voeding en vitaminesupplementen bij gezonde senioren*. Nutrinenews, 6, 14-19.
- Kind & Gezin. (1999) *Gezonde voeding van jongs af*. Brochure, 47 p.
- Kind & Gezin. (s.a.) *Gezonde voeding van jongs af: tips & recepten*. Brochure, 61p.
- Lauwers, D. (1998) *Handboek ecologische voeding*. Velt: Berchem, 390 p.
- Mann, J., Truswell, S. (1998) *Essentials of human nutrition*. Oxford University Press: Oxford, 637 p.
- Martaz, L. (2001) *Van cake tot shake: alles over tussendoortjes*. Standaard uitgeverij: Antwerpen, en Productiehuis Impressant. Kinderboek, 38 p.
- Notte-De Ruyter, A. (2001) *Kinderen en jongeren: gezonde voeding tijdens de groeiperiode*. Handboek Voedingszorg, Kluwer, 1.1.4.1, 1-14.
- Notte-De Ruyter, A. (2001) *Kinderen en jongeren: gezonde voeding tijdens de groeiperiode*. Handboek Voedingszorg, 1.1.4.1, 1-18.
- Nubel (2004). *Belgische Voedingsmiddelentabel*, Brussel.
- Schaafsma, G. (1996) *Voeding bij bejaarden*. Danone-leerstoel. Universiteit Gent.
- Stegeman, N.E. (1997) *Voeding bij gezondheid en ziekte*. Wolters-Noordhoff, Groningen. 270-288.
- Stevens, V., Van den Broucke, S. (red.) (2001) *Gezondheids promotie 2001. 10 jaar Gezondheids promotie in Vlaanderen*. VIG, Garant: Leuven, 309 p.
- Tolboom, J., Verheyen, M. (1996) *Voeding van het gezonde kind*. In: Informatorium voor Voeding en Diëtetiek. Voedingsleer, 1a 1-46.
- VIG. (2001) *Handleiding: Hoe evenwichtige voeding bevorderen? Een denk- en doeboek omtrent de actieve voedingsdriehoek*. Brussel.
- VIG. (2001) *(W)eet je alles?* Een educatieve cd-rom met activiteiten en info rond gezonde voeding voor 12-18 jarigen. Brussel.
- VIG. (2001) *Het geheim van de slimme driehoek*. (brochure). Brussel, 21 p.
- VIG. (2004) *De actieve voedingsdriehoek: wat is het?* www.vig.be > gezonde voeding > de actieve voedingsdriehoek
- VIG. www.gezondeschool.be
- VIG. www.gezondheidstest.be
- www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be : studie Jongeren en Gezondheid
- WIV. (2005) *Gezondheidsenquête 2004. Resultaten te raadplegen op:* <http://www.iph.fgov.be/epidemo/epinl/index4.htm>
- WIV. (2006) *Nationale Voedselconsumptiepeiling 2005. Resultaten te raadplegen op:* <http://www.iph.fgov.be/epidemo/epinl/foodnl/table04.htm>

Eet gevarieerd

Eet veel groenten, fruit, aardappelen en volle graanproducten.

Matig het gebruik van vlees, vet, suiker en zout.

Drink veel water en melkproducten.

Eet regelmatig en niet meer dan 5 x per dag.

Neem voldoende 'maal-tijd'.

Was steeds je handen voor je eet of eten bereidt.

Lees de verpakkingen.

Behoud een gezond gewicht.

Neem regelmatig lichaamsbeweging.

