

Gezonde Voeding



Jennifer Plein, Diëtist
Daphne Yflaar, Voedingscoach

06 oktober 2018

Dagmenu (10 jaar)

- **'s Morgens:**
2 sneetjes bruinbrood; dun besmeerd met pindakaas en halvarine
1 glas melk
1 bacove
- **In de pauze**
2 sneetjes bruinbrood met 1 plakje kaas; dun besmeerd met halvarine
1 flesje water
1 handje ongezouten noten
- **Na school *Warm eten***
4 opscheplepels zilvervliesrijst
3 tot 4 opscheplepels groente
1 stuk vlees/vis
1 glas water
- **'s Middags**
1 kuipje halfvolle yoghurt met 1 kleine papaja erdoor
- **'s Avonds**
1 schaalje havermout pap met halfvolle melk; zonder/met weinig suiker
1 glaasje water/vruchten thee zonder suiker



Op(Voeding)

- Kennis (ouders, kinderen)
- Goede voorbeeld
- Goede gewoontes (houding, gezonde eetgewoonten, structuur, vaardigheden z.a. keuzes maken)
- Jong geleerd,...

Kind in ontwikkeling

aandacht voor de behoefte en invloed van voeding op de verschillende
ontwikkelingsgebieden

Aandachtspunten gezonde voeding

- Ontbijten en regelmaat
- vezels
- Vocht
- Vitamines en mineralen
- Variatie
- Suiker, zout en olie
- Portiegrootte
- Kosten

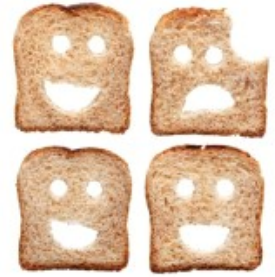


Ontbijten en regelmaat

- Maag-darmkanaal opgang
- Energie
- Goede concentratie tijdens de les
- Minder kans op buik- en hoofdpijn
- Minder ongezonde tussendoortjes

Soorten:

- Volkoren of tarwe brood met beleg
- Havermout-, Brinta-, korenmeelpap
- Cassavebrood of kwak
- (zilvervlies)rijst/aardvruchten/(tarwe)roti met vlees en groente



Vezels

(Goed gevuld gevoel, goede stoelgang, veel vitamines en mineralen)



- Vruchten (vers en gedroogd) *2 stuks p.d.*
- Groenten *½ bord per dag*
- Pesisoorten naast groente, *2 x per week*
- Volkoren graanproducten, *Volkoren brood, - meelproducten bami, spaghetti, roti*
- Noten en zaden *elke dag 1 klein handje*



Vocht

Voorkomen van uitdroging en hoofdpijn, voedingsstoffen en afvalstoffen vervoeren, bindt vezels.

1 ½ - 2 liter per dag drinken.

Aanbevolen:

- Water
- Thee zonder suiker
- Halfvolle melk
- Bouillonsoep

Niet aanbevolen:

- Sap, stroop, soft



Vitamines en mineralen

Instandhouding, goed functioneren van
Lichaamsfuncties en processen, weerstand

- Groenten, vruchten
- Pesisoorten
- Volkoren producten
- Noten en zaden
- Eieren, vis, vlees, melkproducten



Suiker, zout en olie

- **Suiker** niet nodig voor het lichaam, wordt afgeraden voor de gezondheid.

(Sap, stroop, soft, koek, zoetjes, taart, koekjes, ice cream, ketjap)



- **Zout** is in beperkte mate niet slecht voor de bloeddruk.
(ketjap, bouillonbok, bamisoep, Chips, nuggets, patat, kaas, sausjes)



- **Olie** (en vetten) is in beperkte mate gezond voor het lichaam.
(Gefrituurde snacks, volle melkproducten, alles met room, ice cream, chips, noten en zaden, advocaat, awara, maripa, podosiri)

Portiegrootte

Niet te veel of niet te weinig

- Neem een klein stukje of beetje van de snacks en drink water
- Eet gebakken snacks en zoete dranken bij uitzondering
- Zorg voor voldoende groente en fruit elke dag



Kosten

- Creatief zijn, ruilen, nieuwe dingen uitproberen.
- Van huis meenemen i.p.v. geld mee naar school voor lekkers.
- Water mee op straat/school i.p.v. sap/soft.
- Budgeteren
- Planten



Menu

Champignonsoep

(voorgerecht)

Chicken fingers met cocktailsaus

Patat frites

Koolsalade met dressing

(hoofdgerecht)



Crêpe Suzette met caramelsaus

(nagerecht)

Wat vindt u?

1. Champignonsoep: champignons, blom, roomboter, bouillonblokjes, peper
2. Chicken fingers: kipfilet, paneermeel, blom, eieren, knoflook, specerijen, kruiden
3. Cocktailsaus: mayonaise, suiker, ketchup, *alcohol*
4. Patat: aardappel, zout, olie (blancheren en frituren)
5. Koolsalade: kool, wortelen, paprika, mais, mayonaise, suiker, zout
6. Crêpe Suzette (flensjes): boter, blom ei, melk
7. Caramelsaus: roomboter en suiker

Thank U

Help mij te weten hoe ik eten moet



Smakelijk eten alvast