



Wat gaat er mee in de tas naar school?

Goed voorbeeld doet goed volgen. Dat geldt ook voor een gezond eetpatroon en daar moet je vroeg mee beginnen. Wat gaat er bij je kinderen in de schooltas? Pakjes sap en witte boterhammen met hagelslag? Of ga je het anders doen?

Ontbijt!

Bij de start van de dag hoort een goed ontbijt. Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 7 kinderen 's ochtends zonder ontbijt de deur uit gaat. Schrikbarend en vooral erg jammer. Ontbijten is belangrijk om energie te krijgen na een nacht (meestal zo'n 10-11 uur) niets te hebben gegeten. Door het ontbijt komt de spijsvertering op gang. Volkorenbrood, -cracker of -beschuit, melk, yoghurt met Brinta, havermout, volkoren cornflakes, muesli, fruit of noten. Het hoort allemaal bij een goed begin van de (school)dag. Let wel! Het goede voorbeeld geef je zelf.

10-uurtje!

Tijd voor pauze. Sommige scholen kennen een voedingsbeleid en zijn er bijvoorbeeld afspraken gemaakt over het aantal dagen dat er fruit meegenomen moet worden. Druiven, aardbeien, stukjes sinaasappel, mango, peer of nectarine in een bakje, maar ook een bakje noten met wat rozijnen of een volkoren mueslibolletje zijn goede variaties. Natuurlijk zijn groente en fruit het beste om mee te geven, maar zo'n krentenliga ziet er toch best gezond uit? Als je de voedingswaarde van het gemiddelde pakje krentenliga's bekijkt, dan zit je met 11 gram (2 klonten) suiker al bijna op de helft van wat de WHO (World Health Organisation) aanraadt per dag voor volwassenen.

Lunch!

Die lunch moet zo snel mogelijk naar binnen, want daarna kan er gespeeld worden. Voedingsvezels zorgen voor een langzamere opname van de koolhydraten in het bloed, volkoren boterham zorgen langer voor een voldaan gevoel. Wit brood daarentegen geeft vrij snel na de maaltijd een piek in de bloedsuikers. Die daalt ook weer snel, met een hongerig gevoel als gevolg. Maar er zijn nog meer redenen om de voeding van je kinderen vezelrijker te maken. Een hogere vezelinname op jonge leeftijd wordt in verband gebracht met een betere gezondheid van hart, bloedvaten en stofwisseling. Vezels zorgen ook voor een betere stoelgang. Belangrijk is wel dat de kinderen voldoende drinken.

Ok, dus extra vezels zorgen voor gezonde bloedvaten en fijne zachte ontlasting. Zorg daarom dat ze dagelijks genoeg volkoren graanproducten, groenten, fruit en vocht eten en drinken. Vertalen we dat naar de inhoud van het lunchtrommeltje, dan kom je al gauw uit op twee of drie sneden volkorenbrood. Ook hier is variëren het toverwoord: brood, crackers, beschuit, mueslibrood, roggebrood, pitabroodje of tortilla, zolang het maar volkoren is. Wat mag erop? Zachte margarine voor de broodnodige vetzuren en vitamine D en daarop bijvoorbeeld 30+ kaas, zuivelspread, notenpasta of pindakaas zonder toegevoegde suiker en zout, een ei, kip- of kalkoenfilet. Als je kind van zoet houdt, geef dan fruit op brood zoals aardbeien of banaan en soms een keer appelstroop of honing. Met water, thee, melk of karnemelk erbij natuurlijk. Ook houden de meeste kinderen van rauwe groenten zoals tomaatjes. Kortom keuze genoeg voor een gezonde lunchtrommel en bedenk: het goede voorbeeld ben je zelf.

Az Groen

Ladyline Nijmegen