Good Food, een kwestie van evenwicht (voedsel en milieu)

DE VOEDSELPIRAMIDE

Er is geen betere illustratie van het voedingsevenwicht dan de piramide. Die is visueel, ludiek en spreekt iedereen aan, vooral kinderen. Het is een ideaal middel om Good Food te bespreken, maar ook om de kennis op te bouwen en vaardigheden te ontwikkelen. U kan deze aan het begin van het jaar gebruiken om achtergrondinfo te geven of aan bod laten komen afhankelijk van de thema's die u bespreekt. U kan de voedselpiramide één keer ter sprake brengen of u kan er regelmatig eens op terugkomen in de loop van het jaar.
In elk geval kan u er allerlei leeractiviteiten aan koppelen. Jim Wortel wil graag vertrekken vanuit de meest actuele stand van zaken en gebruikt daarom de nieuwe versie van de voedselpiramide die u terugvindt op de website gezondleven. Die toont duidelijk de voedselcategorieën, de aanbevolen hoeveelheden en de eetfrequentie. Door de hiërarchische opbouw zie je meteen welke voeding aan te raden is, welke ermee door kan en welke je alleen af en toe moet eten.

WAT HEBBEN 5- TOT 8-JARIGEN NODIG?

Dagelijkse energiebehoefte

LEEFTIJD	5 JAAR	6 JAAR	7 JAAR	8 JAAR
Jongen	1 400 kcal	1 700 kcal	1 900 kcal	2 000 kcal
Meisje	1 400 kcal	1 600 kcal	1 700 kcal	1 800 kcal

Deze energie-inname moet morden verspreid over de vier maaltijden die een kind nodig heeft: ontbijt, lunch, tussendoortje en avondmaal.

Water

Het menselijk lichaam bestaat voor 80% uit water. Dat is dus onontbeerlijk voor een goede werking van het lichaam. Het moet de hele dag door in kleine hoeveelheden worden gedronken. Afhankelijk van een aantal parameters (zoals omgevingstemperatuur en lichamelijke activiteit) varieert de behoefte van een kind van 400 tot 600 ml per dag. In de piramide wordt het water het beste voorgesteld als kraantjeswater. Op deze manier wordt gewezen op de gezonde eigenschappen van kraantjeswater en de voordelen ten opzichte van flessenwater (beter voor het milieu, praktischer, goedkoper).

Zetmeelhoudende producten

Zetmeelproducten (bij voorkeur volkoren) zijn een essentiële bron van koolhydraten en moeten bij elke maaltijd aanwezig zijn. De aanbevolen hoeveelheid per dag voor een kind is 180 tot 250 g, dus 45 tot 50% van de energie-inname per dag. Maar zetmeelhoudende producten zijn niet de enige bron van koolhydraten. Je vindt ze ook in gedroogd fruit, vezelrijke groente en fruit, granen en noten.

Groente en fruit

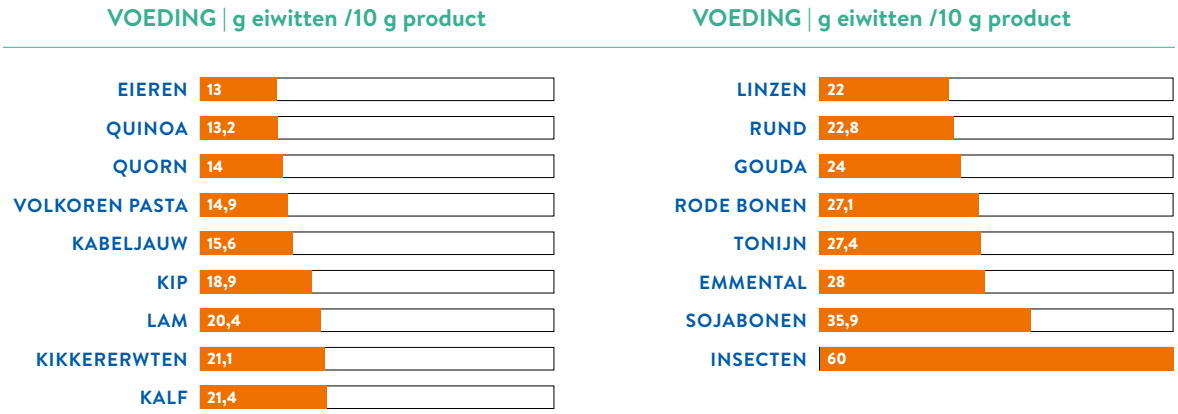
De aanbevolen dagelijkse consumptie voor een kind bedraagt 300 tot 500 g groente en fruit, zowel rauw als bereid, verdeeld over minimaal drie innames. Groente en fruit zijn een bron van vitamines, mineralen en vezels: een bom gezondheid! Wist u dat het goed is om een maaltijd te beginnen met groenten om de maag te verzadigen?

Eiwitten: vlees, vis, peulvruchten, amandels, volkoren brood, paddenstoelen, enz.

Eén inname van 50 tot 60 g eiwitten of 15% van de dagelijkse energie-inname is voldoende. Wat betekent dat? Bijvoorbeeld een halve hamburger of een ei. Een te grote hoeveelheid belast de nog onvolgroeide nieren van kinderen. Eiwitten kunnen ook afkomstig zijn van plantaardige producten zoals tofu of peulvruchten.

Hoe kan ik mijn eitwitbronnen variëren?

Ze zijn essentieel voor een evenwichtige voeding en zitten in veel voedingsmiddelen.

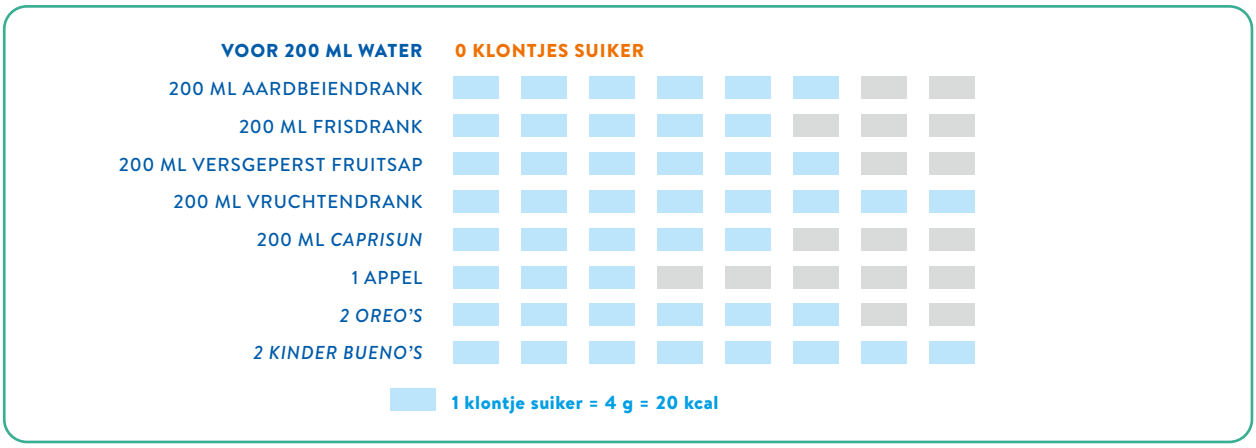


Vetten

Het is essentieel om goede vetten te onderscheiden van slechte vetten of verborgen vetten. Onverwarmde plantaardige olie van goede kwaliteit verdient de voorkeur. Vetstoffen zijn goed voor 35 tot 40 % van de dagelijkse energiebehoefte. Je vindt ze in vetten, maar ook in zuivelproducten, vis of vlees.

Suiker

De WHO adviseert maximaal zeven suikerklontjes per dag op de leeftijd van 5 jaar en maximaal tien op de leeftijd van 8 jaar. Dat aantal houdt geen rekening met de natuurlijke suikers van fruit (vrucht of sap) die niet worden beschouwd als toegevoegde suikers. Momenteel is de WHO bezig om deze aanbevelingen met twee te verminderen. Maar suiker is vaak goed verborgen, in soms verrassende hoeveelheden. Regelmatig steken ouders bijvoorbeeld een industrieel brikje fruitsap in de boekentas om “vitamines” te geven aan hun kind. Een stuk seizoensfruit dat je uit de hand eet, bevat heel wat meer vitamines en minder suiker. Hieronder staan enkele cijfers over de hoeveelheid suiker in tussendoortjes en drankjes die kinderen vaak meenemen naar school.



Lichamelijke beweging

Bewegen is belangrijk en maakt het mogelijk om de inname van voeding op een natuurlijke manier te reguleren. Dit duo van lichamelijke beweging en voedingsevenwicht is de sleutel tot een goede lichamelijke levenshygiëne.

EVENWICHTIG ETEN OP SCHOOL

Het tienuurtje en het middagmaal zijn de twee voedselinnames die zich op school afspelen. Maar hoe kunnen die bijdragen aan het voedingsevenwicht?

Tienuurtje

Het tienuurtje is ingevoerd in de jaren 1950 om het hongergevoel in de ochtend te verdrijven, maar volgens veel voedingsdeskundigen is het overbodig voor 85% van de kinderen. Het kan er zelfs voor zorgen dat kinderen 's middags geen honger meer hebben. Weg ermee dan? Een tienuurtje kan wel nuttig zijn als aanvulling op een te karig of te vroeg ontbijt. En op school speelt het een belangrijke rol in de socialisatie van kinderen. We kunnen het bekijken als een kans om het onderwerp van gezonde voeding in de klas te bespreken.

Voor sommige ouders is het tienuurtje een echte uitdaging, waarover kinderen en volwassenen het vaak niet eens zijn. De keuze van de ouders is niet altijd naar de smaak van de kinderen. Er staat heel wat op het spel. Tijdens de testfase van het Jim Wortel-project was de vraag van de leerkrachten duidelijk: ze willen minder of helemaal geen zoete of zoute "troep" meer verpakt als tienuurtje. Wat is dan wel een goed tussendoortje? Aangezien het slechts 5% van de dagelijkse energie-inname mag bevatten, is een tussendoortje bij voorkeur een lokaal stuk fruit of groente van het seizoen met een glas dierlijke of plantaardige melk. En let op voor de verwarring: een glas fruitsap is geen fruit!

Hierbij een handig overzicht van tips en tricks voor tienuurtjes:

Wel:

- Verse seizoensvruchten: in hun geheel of in de vorm van een fruitsalade, compote, brochette, enz.
- Verse seizoensgroenten: in stukjes, als een salade of in staafjes.
- Volgens het seizoen: kerstomaat, wortel, komkommer, selder, radijs, courgette, paprika, biet, bloemkool, enz. met eventueel een saus op basis van yoghurt.
- Gedroogd fruit (let op voor allergieën).
- Herbruikbare verpakkingen.
- Graanrepen of energyballs die zelf bereid zijn (met goede producten).
- Zuivelproducten: yoghurt, stukje hoevekaas.
- Biologische producten zijn een meerwaarde.

Niet:

- Zelfgemaakte of industriële tussendoortjes met te veel suiker.
- Exotische groente en fruit, buiten het seizoen, niet bio of in een blik.
- Geïndustrialiseerde producten.
- Oververpakte tussendoortjes.
- Verwerkte en industriële "zuivelproducten", zoals een kaasdriehoekje of smeerkaas.

Een paar handige ideeën:

- Broches met seizoensfruit.
- Staafjes van seizoensgroente.
- Energyballs.
- Zelfbereide graanrepen en koekjes met weinig suiker en vet.

Het middagmaal

Warme maaltijd of boterhammen? In het eerste geval voldoet het weekmenu verplicht aan de criteria van de voedselpiramide. In het tweede geval wordt de vrijheid gelaten aan de ouders en de kinderen. Maar twee boterhammen met ham-kaas, is dat een perfecte lunch? Verstrekt deze klassieke combinatie 25% van de dagelijkse voedselinname die een kind nodig heeft? Als kinderen geen warme maaltijd eten, is het heel belangrijk dat de voeding voldoende voedzaam en evenwichtig is. Het doel: energie bijtanken, essentiële voedingsstoffen voor de groei binnenkrijgen, de hersenen voeden en voldoende concentratie bieden in de namiddag. Naast die eeuwige boterham zijn er nog eindeloos veel mogelijkheden. In een thermosfles, een bentobox of een simpele brooddoos kan de lunch worden gevarieerd met fruit en groente, of met plantaardige eiwitten. En waarom niet de restjes van de vorige avond meegeven als koude lunch? Het zijn suggesties die u kan doorgeven aan de ouders.

Hierbij enkele ideeën en aanbevelingen voor het middagmaal.

Wel:

- Bij boterhammen: gelijke porties brood, eiwitten en groenten.
- Bij een koude maaltijd of een warme maaltijd in een warmte-isolerende verpakking: 2 à 4 lepels zetmeelhoudende producten, eiwitten, groenten en een scheutje olijf- of koolzaadolie.
- Liever volkoren dan geraffineerde graanproducten (zoals brood, pasta of rijst).
- Als dessert: een stuk lokaal seizoensfruit of een stukje zwarte chocolade.
- Herbruikbare verpakkingen.

Niet:

- Te veel boterhammen.
- Oververpakte, industriële, niet-biologische voedingsstoffen.
- Sterk gesuikerde desserts na de maaltijd.

Enkele praktische ideeën:

- Wraps.
- Lenterolletjes.
- Evenwichtige bentoboxen.

EN IN DE KLAS? DE VOEDSELPIRAMIDE INSPIREERT (EN INNOVEERT)

Er zijn veel leermiddelen die dieper ingaan op de voedselpiramide. Hierbij een paar suggesties:

- Stel samen met de leerlingen een ideaal bord samen, zodat ze beseffen hoeveel plaats eiwitten, groenten en koolhydraten moeten innemen in een evenwichtige maaltijd. Het is belangrijk om foto's op ware grootte te gebruiken.
- Tekenen: teken een piramide met een aantal verdiepingen op een groot blad. Knip samen met de leerlingen plaatjes van voedingsmiddelen uit en plaats die in de verschillende delen van de piramide.
  Variant: maak een piramide voor elke maaltijd (ontbijt, tussendoortje, lunch en avondmaal).
- Knutselen: maak een eigen piramide om neer te zetten in de klas of in de gang.

Inspiratie: Jim Wortel in actie

De leerlingen van de klas van juffrouw Marie-Noëlle en meester Jonathan in de derde cyclus van de gemeenteschool Saint-Thomas in Brussel-Stad organiseerden een originele wedstrijd met de voedselpiramide.

Hoe verliep die? De leerlingen begonnen met een sorteeractiviteit: wel voeding/geen voeding, wel gezond/niet gezond. Daarna ordenden ze de ingrediënten per categorie. Ze waren verdeeld in groepjes van 3 à 4 leerlingen en ze kregen 4 uur de tijd om aan de slag te gaan met het materiaal.

Resultaat: piramides in 3D en in cirkels, traditionele voedselpiramides, piramides in de vorm van een kast … Alle creaties werden uitgestald en een andere klas koos het winnende ontwerp. Dankzij de verticale opzet (met leerlingen uit het eerste, derde en vierde leerjaar) werd een optimaal resultaat bereikt.