



Zin en onzin over 'gezonde' producten

Net als iedere ouder wil jij natuurlijk ook dat je kind uitgroeit tot een gezonde volwassene die lekker in z'n vel zit. Een gezonde leefstijl is daarvoor een belangrijke basis. Maar hoe kun je je kind gezonde eet- en beweggewoontes aanleren?

Door de enorme hoeveelheid informatie van alle kanten en de overvloed aan keuzes, zie je soms door de bomen het bos niet meer.

Wat zijn eigenlijk gezonde producten? Mager, light, suikervrij, is dat gezond en caloriearm?

Magere melkproducten

Bij melkproducten kun je beter een magere of halfvolle variant gebruiken dan de volle. Volle melk en volle yoghurt bevatten meer vet en dus meer calorieën. Verder is aan vruchtenyoghurt, yoghurtdrink en vla vaak suiker toegevoegd. Daardoor bevatten ze meer calorieën.

Light frisdrank

Ook bij frisdranken kun je beter 'light' kiezen. Gewone frisdrank bevat heel veel suiker. Dit is slecht voor het gebit en levert veel onnodige energie. Kies bij voorkeur een frisdrank die gezoet is met aspartaam. Aspartaam bevat geen energie en je kind kan er niet te veel van binnenkrijgen. Voor cyclamaat geldt wel een beperking. Voor kinderen van vier tot acht jaar is de veilige grens voor dranken met cyclamaat 0,7 liter per dag (drie grote glazen). Voor kinderen van acht tot en met twaalf jaar is dit 0,8-1,4 liter (drie tot zes grote glazen).

Light chips en suikervrij snoepgoed

Light chips bevatten minder vet dan gewone chips, maar er zit nog steeds veel calorieën in. Je kunt er dus niet onbeperkt van eten. Suikervrij snoep is gezoet met zoetstoffen. Meestal is dit sorbitol. Deze stof is niet schadelijk voor het gebit, maar levert wel ongeveer evenveel calorieën als suiker. Een kind krijgt van deze stof al snel te veel binnen, wat tot diarree kan leiden. Beperk daarom de hoeveelheid suikervrij snoep en kauwgom.

Sap versus fruit

Vruchtensap is maar ten dele een goede vervanger van fruit. Het is het allerbeste om gewoon vers fruit te nemen. Hierin zitten meer belangrijke voedingsstoffen. Vervang daarom maximaal één stuk fruit per dag door een glas sap. Kies dan wel sinaasappelsap, grapefruitsap of ananassap. In appelsap en druivensap zitten nauwelijks vitamine C of andere belangrijke voedingsstoffen.

Broodbeleg: hartig én zoet

Beleg hoeft zeker niet alleen maar hartig te zijn. Sterker nog: hartig betekent al snel 'te vet'. Een halve tot een hele plak kaas en één plak vleeswaar per dag is voor een kind al genoeg. Kies vooral de minder vetsoorten, zoals 20+ en 30+ kaas, ham, rookvlees, kipfilet of kalkoenfilet. Zoet beleg als appelstroop, jam, honing, vruchtenhagel en gestampte muisjes leveren minder calorieën dan pindakaas, chocoladepasta, hazelnootpasta, chocoladehagel en chocoladevlokken.

Belegsoorten als sandwichspread en groentespread zijn ook prima.

Probeer ook eens iets anders, bijvoorbeeld plakjes banaan, appel of aardbei, of een schijfje tomaat op de kaas.

Interessante site om eens te bezoeken

www.voedingscentrum.nl