



**KHK**

KATHOLIEKE  
HOGESCHOOL  
KEMPEN

Departement Lerarenopleiding  
Campus Vorselaar

Eindwerk

Bachelor in het onderwijs:  
secundair onderwijs

## **Gezonde voeding**

Promotor:  
Frank Morlion

Heleen Raeymaekers  
Academiejaar 2006 - 2007



## **VOORWOORD**

Als laatstejaarsstudente in de lerarenopleiding (biologie – economie – project algemene vakken) heb ik gedurende 6 weken stage gelopen in het Sint – Jozefinstituut te Geel.

Langs deze weg zou ik iedereen willen bedanken die deze stage en mijn eindwerk rechtstreeks of onrechtstreeks mogelijk heeft gemaakt.

Allereerst wil ik mijn school, namelijk de KHK te Vorselaar, bedanken omdat ze mij de kans geven om mijn droom werkelijkheid te maken.

Mijn oprechte dank gaat uit naar mevrouw Hilde Verdonck, mijn hoofdmentor. Zij heeft mij de kans gegeven mijn theoretische kennis om te zetten in de praktijk en dankzij haar heb ik even kunnen proeven van mijn toekomstige job. De waaier van activiteiten waarmee ik in contact ben gekomen, was enorm leerrijk.

Ook dank ik mijn eindwerkbegeleider Frank Morlion, die mij wilde helpen met mijn eindwerk.

Als laatste zou ik nog een speciaal dankwoordje willen richten aan mijn ouders, Alfons Raeymaekers en Huguette Vennekens, die mij de mogelijkheid gegeven hebben om deze opleiding te volgen en mij in moeilijke tijden gesteund hebben.

Bedankt!

## **SAMENVATTING**

In mijn eindwerk tracht ik de eetgewoontes van jongeren te onderzoeken, zowel leerlingen van de eerste, tweede als derde graad. Ik wil weten of jongeren hieraan de nodige aandacht schenken en wat ze over gezonde voeding weten. Het spreekt nogal voor zich dat op deze, op het eerste zicht, eenvoudige doelstelling niet zomaar een pasklaar antwoord kan gegeven worden.

Eerst en vooral ging ik na wat het standpunt van de stageschool was ten opzichte van gezonde voeding. Zowel de prefect, leerkrachten als de directie heb ik hierover aangesproken, want je kan moeilijk een onderzoek gaan voeren in een school zonder de standpunten van de begeleiders en opvoeders te kennen. Hieruit bleek dat de school enorm bekommerd is om de gezondheid van de leerlingen. Zij zijn bereid om de nodige stappen te ondernemen om het goede voorbeeld te geven voor de jongeren.

Toen ik wist dat het schoolteam interesse toonde, wilde ik de meningen van de leerlingen horen. Dit gebeurde aan de hand van enquêtes. Het besluit is nogal uiteenlopend, omdat de antwoorden zeer gevarieerd zijn. Hierdoor heb ik verschillende onderzoeken en observaties uitgevoerd, om meer te weten over de eetgewoontes van leerlingen.

Op basis van deze onderzoeken heb ik mijn eindwerk gemaakt. Ik ben gestart met een theoretische onderbouw over de voedingsmiddelen en hun hoeveelheden om gezond te leven. Daarna heb ik gewerkt uit de bevindingen van mijn praktische ervaringen.

## INHOUDSTAFEL

1	Wat wordt verstaan onder gezonde voeding?.....	1
1.1	Wat heb je nodig om gezond te blijven? .....	1
1.2	Eten om te leven en niet leven om te eten ... ..	1
1.3	Dagelijkse hoeveelheden .....	1
1.3.1	De groep water.....	3
1.3.2	De groep graanproducten en aardappelen.....	4
1.3.3	De groep groenten .....	5
1.3.4	De groep fruit.....	6
1.3.5	De groep melkproducten.....	7
1.3.6	De groep: vis, vlees, eieren en vervangproducten.....	8
1.3.7	De groep smeer- en bereidingsvet .....	9
1.3.8	De restgroep .....	10
1.3.9	Lichaamsbeweging.....	12
1.4	Effecten op het lichaam.....	13
1.4.1	Voedingsvezels.....	13
1.4.2	Vitamines en mineralen .....	14
1.4.3	Alcohol .....	15
1.4.4	Zout.....	15
1.4.5	Lichaamsbeweging.....	15
2	Waarom gezond en gevarieerd eten?.....	16
3	Vegetariër, waarom wel, waarom niet? .....	17
3.1	Wie? .....	17
3.2	Waarom?.....	17
3.3	Beter of slechter? .....	17
3.3.1	Beter ... ..	17
3.3.2	Slechter .....	18
3.3.3	Kortom .....	18
4	Risicofactoren.....	19
4.1	Hoe hoge bloeddruk vermijden? .....	19
4.2	Hoe kan je je cholesterolgehalte doen dalen?.....	19
4.3	Hoe diabetes voorkomen? .....	19
5	Honger naar gezondheid .....	20
6	Hedendaags eetpatroon .....	21
6.1	Situatie bij jongeren (17 – 18 jarigen) .....	21
6.2	Hoe moet het dan wel zijn? .....	22
6.2.1	Ontbijt.....	23
6.2.2	Middagmaal .....	24
6.2.3	Avondmaal.....	24
6.2.4	Tussendoortjes.....	24
6.3	Oorzaken van het hedendaags eetpatroon .....	25
6.4	Invloeden van scholen en leerkrachten.....	26
7	Actualiteit .....	27
7.1	Een op vijf jongeren voelt zichzelf niet echt gezond .....	27
7.2	Tien praktische eettips voor ouders .....	28

7.3 Supersize me.....30  
Bijlage 1.....  
Bijlage 2.....  
Bijlage 3.....  
Bijlage 4.....  
Bijlage 5.....  
Bijlage 6.....

## **LIJST VAN GEBRUIKTE AFKORTINGEN EN SYMBOLEN**

BMI: Body Mass Index

Bv: bijvoorbeeld

cal: calorieën

g: gram

i.p.v: in plaats van

kcal: kilocalorie

kg: kilogram

m: meter

m<sup>2</sup>: vierkante meter

m.a.w.: met andere woorden

snd: sneden

t.g.v: ten gevolge van

## INLEIDING

Slechte eetgewoonten worden meestal al tijdens de kinderjaren aangeleerd. Het begint ermee dat ouders hun kinderen met zoetheid belonen (fopspeen in de honing) voor prestaties of goed gedrag. Ze krijgen geen zoetheid als ze gestraft worden. Daarmee krijgt eten of snoepen voor het opgroeiende kind onbewust en geleidelijk aan de betekenis van maat voor alle dingen. De oorzaak van een onnatuurlijke behoefte aan voedsel is dan ook zeer dikwijls van psychische aard. Eten wordt gebruikt als vervangende bevrediging. Stress, seksuele frustratie, verveling, gebrek aan succes, eenzaamheid of teleurstellende liefdesrelaties spelen hierbij een niet te onderschatten rol. Een andere factor is de wanverhouding tussen voedselopname en lichaamsbeweging. Ook het onregelmatige en daardoor ongecontroleerd eten gedurende de dag – het teveel drinken van alcoholhoudende dranken valt hier ook onder – speelt een rol. Onvoldoende kennis omtrent gezonde en verstandige voeding is tenslotte ook een zeer belangrijke factor.

Investeren in jongeren is investeren in de toekomst. Maar hoe is hun leefstijl, wat eten ze en hoe gezond zijn ze? Kortom: het (op)voeden, in meest letterlijke zin van het woord, daar gaat het eindwerk om. Wat is op dit moment onze grootste, meest acute zorg wanneer we kijken naar de gezondheid van pubers? Bestaat er zoiets als een fastfood - generatie? En wat zijn de eetgewoonten van jongeren? Verder gaat het over de mate van bewegen bij jongeren. Hoe belangrijk is bewegen? Hoe komt het dat pubers nu onvoldoende bewegen? Is er geen aandacht voor? Wat moet er gebeuren om dit te veranderen?

Hoe gezond of hoe ongezond is de voeding van onze schoolgaande jeugd en wat zijn de consequenties voor de gezondheid nu en later? Niet alleen ouders van schoolkinderen, maar ook velen die beroepshalve erbij betrokken zijn, zoals leerkrachten, schoolartsen en voedingsdeskundigen, zullen zich deze vraag stellen. Anders gezegd: velen zullen zich afvragen welke 'gezondheidswinst' er valt te behalen wanneer de schooljeugd een voeding conform de richtlijnen van de voedingsvoorlichtingsmodel zou gebruiken; en waar moeten de prioriteiten liggen bij de voedingsvoorlichting aan de jeugd.

1 Voedingsvoorlichtingsmodel: een voedingsgids die de aanbevelingen voor voedingsstoffen op een bevattelijke wijze vertaalt naar aanbevelingen voor voedingsmiddelen

# 1 WAT WORDT VERSTAAN ONDER GEZONDE VOEDING?

## 1.1 Wat heb je nodig om gezond te blijven?

Gezond leven is niet enkel gezond eten. Een gezonde levensstijl omvat meer aspecten, die hieronder opgesomd worden.

### **Een gezonde levensstijl**

**omvat naast een evenwichtige voeding:**

Niet roken

Voldoende lichaamsbeweging

Leren omgaan met stress

Sociale ondersteuning

Gezonde werkomstandigheden

Gezonde omgeving

## 1.2 Eten om te leven en niet leven om te eten ...

Er wordt veel geschreven en verteld over evenwichtige voeding, waardoor het niet eenvoudig is het bos door de bomen te blijven zien. Eigenlijk vertrekt een evenwichtige voeding van drie basisregels:

- Evenwichtige voeding moet elke dag ons lichaam voorzien van energie en voedingsstoffen nodig voor een normale groei en functie.
- De energieaanbrengst moet in verhouding staan met het interne lichaamsverbruik en de fysieke activiteit.
- Gezonde voeding haalt minimum 55% van de energie uit koolhydraten, maximum 30% van de energie uit vetten en 10 tot 15% van de energie uit eiwitten.

Eenmaal men deze principes onder de knie heeft, wordt het een echt kinderspel om gezond te eten zonder zich het eetplezier te ontfemen. Het komt erop neer doordachte keuzes te maken die gezondheid en gastronomie in evenwicht brengen.

## 1.3 Dagelijkse hoeveelheden

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. De actieve voedingsdriehoek is terug te vinden in bijlage 1.

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.

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: evenwicht, variatie en gematigdheid
- Een visueel idee moet geven van evenwicht en variatie
- Inzicht moet geven in de dagelijkse aanbevelingen aan voedingsmiddelen, wat gebeurt door de visuele weergaven 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, zoals bruin brood vermelden
- Bruikbaar moet zijn voor verschillende doelgroepen
- Bruikbaar moet zijn bij andere voedingswijzen, zoals vegetarische voeding
- Educatief bruikbaar moet zijn in het onderwijs en bij het grote publiek
- Eenvoudig moet voorgesteld worden met minimale tekstweergave

Gezond eten en drinken betekent dat we al die noodzakelijke voedingsstoffen in voldoende mate tot ons nemen, maar er is geen enkel product waar al die voedingsstoffen samen inzitten. Willen we dus die voedingsstoffen toch allemaal naar binnenkrijgen dan moeten we gevarieerd gaan eten. Om een gevarieerde keuze te maken hebben we als hulpmiddel hierbij de voedingsdriehoek.

De actieve voedingsdriehoek bevat verschillende lagen. De voedingsmiddelen zijn ingedeeld in 9 verschillende groepen: 8 groepen voedingsmiddelen en één laag voor lichaamsbeweging. 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. Opgelet want 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. Natuurlijk is het belangrijk dat je binnen elke groep voedingsmiddelen de aanbevolen hoeveelheid respecteert en de voedingsaanbevelingen volgt. 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. In bijlage 2 vind je nog extra informatie over de praktische dagelijkse voedings- en beweegaanbevelingen ingedeeld volgens leeftijdsgroep.

Hieronder worden de verschillende groepen van de actieve voedingsdriehoek toegelicht, zodat het duidelijk wordt waarom het belangrijk is om deze bestanddelen op te nemen.

---

### 1.3.1 De groep water

De basis van de driehoek wordt gevormd door de groep "water". Water is een essentieel bestanddeel in onze voeding, wat omvat wordt als een energiearme drank. We kunnen het belang van water niet genoeg beklemtonen, maar het is een onmisbare voedingsstof. Ons lichaam bestaat voor ongeveer twee derden uit water (tussen 50 – 70%). Drinken die tot de watergroep behoren zijn water, koffie, thee en bouillon. Melk behoort tot de groep van melkproducten omdat het ook andere voedingsstoffen levert dan enkel vocht. De totale vochtbehoefte per dag ligt op minimum 2,5 liter. Een gedeelte hiervan wordt aangereikt door het vocht, aanwezig in vaste voedingsmiddelen. Het ander gedeelte, ongeveer 1,5 liter, wordt aangevuld door te drinken. Zonder vast voedsel kan een mens lange tijd overleven, maar zonder water kan je slechts 2 à 5 dagen overleven.

Afhankelijk van de omstandigheden zoals warm weer en hoge fysieke activiteit zal de behoefte aan water groter zijn. Onder normale omstandigheden verliezen we dagelijks tussen 2000 en 2800 ml vocht. Dit vochtverlies moet gecompenseerd worden door drank en vast voedsel. De vochtbalans moet in evenwicht zijn.

Tabel 1 Vochtbalans

Dagelijks verliest het lichaam vocht via:		Dit vochtverlies moet door vocht aanbreng worden gecompenseerd:	
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		
<b>TOTAAL</b>	<b>2800 ml</b>	<b>TOTAAL</b>	<b>2000 tot 2800 ml</b>

Tabel 2 Water

WATER		
Kies bij voorkeur	Kies als middenweg	Naar de restgroep
water	koffie zonder toevoegingen van room, suiker, ...  thee zonder toevoegingen van melk, room of suiker  ontvette bouillon, light frisdranken	frisdranken met meer dan 5 kcal/100 ml, energiedranken, alcoholische dranken, alcoholvrij bier, ...
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 specifieke voedingsstoffen. Melk levert o.a. calcium, sinaasappelsap vitamine C, ... en horen dus respectievelijk thuis in de groep melkproducten en fruit.	
Waarom horen frisdranken niet thuis in de watergroep? Zij brengen toch ook vocht aan?	Frisdranken horen thuis in de restgroep omdat zij veel energie leveren via suiker maar daarnaast geen vitamines, mineralen of vezels leveren. Ze zijn dus eigenlijk een toemaatje dat we best niet dagelijks gebruiken.	

### 1.3.2 De groep graanproducten en aardappelen

De tweede grootste groep zijn de graanproducten en aardappelen. Deze groep zijn de leveranciers van koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Binnen deze groep krijgen de volkoren producten de voorkeur. Ze bevatten meer voedingsvezels, vitamines en mineralen dan de geraffineerde witte soorten. De dagelijkse behoefte aan graanproducten en aardappelen hangt af van de lichamelijke activiteit. Iemand die zware lichamelijke arbeid verricht, zal meer graanproducten en aardappelen moeten eten dan iemand die alleen administratief werk uitvoert.

De aanbeveling voor brood varieert daarom van 5 tot 12 sneden (van 175 tot 420 g) en voor aardappelen van 3 tot 5 stuks (210 tot 350 g) per dag.

Producten die enerzijds een laag vetgehalte bevatten en / of waaraan weinig vetten worden toegevoegd en anderzijds vezelrijk 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, volkoren deegwaren en bruine rijst. Ontbijtgranen eten we best in een volkoren vorm en zonder toevoeging van suiker.

Tabel 3 Graanproducten en aardappelen

<b>GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN</b>			
<b><i>Kies bij voorkeur</i></b>		<b><i>Kies als middenweg</i></b>	<b><i>Naar de restgroep</i></b>
<b>AARDAPPELEN</b>			
Aardappelen bereid zonder vetstof bvb. gekookte en gestoomde aardappelen		Puree bereid zonder eieren	Frieten, kroketten, chips, light chips, ...
<b><i>Kies bij voorkeur</i></b>		<b><i>Kies als middenweg</i></b>	<b><i>Naar de restgroep</i></b>
<b>GRAANPRODUCTEN</b>			
Brood/beschuit	Volkorenbrood, voltarwebrood, roggebrood, 7 granenbrood, bruin brood, volkoren beschuit, volkoren crackers	Wit brood, boerenbrood, piccolo, toast, pistolet, melkbrood, beschuit, rozijnenbrood, sandwich	Croissant, koffiekoek
Deegwaren	Volkoren deegwaren	Alle andere deegwaren	-
Ontbijtgranen	Ongesuikerde muesli, vezelrijke ontbijtgranen, havervlokken, tarwevlokken, volkorentarwevlokken met vruchten of met granen	Cornflakes (met bvb chocolade, honing), gepofte maïskorrels, gepofte tarwekorrels met honing, gepofte en gegrilde rijstkorrels, haver en volkoren tarwerondjes met honing en amandel	Krokante muesli
Rijst	Bruine of zilvervliesrijst	Parboiled rijst, witte rijst, ...	-

Andere graanproducten	Couscous, gerst, quinoa, spelt, parboiled tarwe		
Graanproducten verwerkt tot koek en gebak	Rijstwafel met meerdere granen	Rijstwafel met chocolade	Alle soorten koek en gebak

Alternatieven voor aardappelen zijn deegwaren, rijst, couscous 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.

Tabel 4 Andere opties

<b>1 aardappel (70 gram) =</b>	<b>1 snede brood (30 gram) =</b>
15 g ongekookte rijst	15 gram cornflakes
15 g ongekookte deegwaren	20 gram muesli
15 g ongekookte bulghur	2 rijstwafels
15 g ongekookte couscous	20 g beschuiten (= 2 stuks)

Hoe meer producten je eet met veel vezels en zetmeel, hoe minder je trek hebt in vette tussendoortjes.

### 1.3.3 De groep groenten

Groenten zijn een bron van koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitamines. Voor een voldoende aanbreng van vitamines en mineralen is afwisseling in het gebruik van groenten belangrijk. Om te beantwoorden aan de richtlijnen van gezonde voeding wordt aangeraden minimum 300 g groenten per dag te eten. De warme maaltijd zou minstens 200 g bereide of 250 g rauwe groenten moeten bevatten. Broodmaaltijden kunnen aangevuld worden met 100 g rauwkost en tussendoortjes kunnen eventueel vervangen worden door een groentekransje.

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, sauzen, ...) en zout wordt best beperkt.

Tabel 5 Groenten

<b>GROENTEN</b>		
<b>Kies bij voorkeur</b>	<b>Kies als middenweg</b>	<b>Naar de restgroep</b>
Alle verse groenten, alle diepvriesgroenten zonder room- en/of saustoevoegingen	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 ongeveer 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.

Waarom groentesappen, groentesoepen en blikgroenten als middenweg kiezen?	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.
Waarom moeten we dagelijks groenten én fruit eten?	Groenten en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden voedingsstoffen.
Waarom worden PEULVRUCHTEN niet in de groep groenten geplaatst maar in de groep van vlees, vis, eieren en vervangproducten?	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.

### 1.3.4 De groep fruit

Naast groenten is ook fruit een belangrijke bron van koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitaminen. Het verschil tussen beide groepen wordt gemaakt door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden aan voedingsstoffen. Minimum 2 stukken fruit per dag wordt aangeraden. Gebruik liever vers fruit dan blikfruit of gedroogd 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.

Tabel 6 Fruit

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?	Neen, fruit kan niet systematisch groenten vervangen.  Wanneer bij de warme maaltijd bv. appelmoes wordt gegeten, moet nog een portie groenten gegeten worden bij een andere maaltijd.

### 1.3.5 De groep melkproducten

Melkproducten zijn een zeer belangrijke bron van calcium, eiwit en vitamines van de B – groep. Calcium is een essentiële voedingsstof die bijdraagt tot de opbouw en het onderhoud van sterke botten. Elke dag 3 tot 4 (kleine) glazen melk (450 – 600 ml) en 1 tot 2 sneden kaas (20 – 40 gram) of afgeleide producten vormen een minimum aan onze calciumbehoefte te voldoen.

Om osteoporose te voorkomen, moet op elke leeftijd voldoende calcium ingenomen worden. Jongeren en ouderen hebben een lagere 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. Deze groep is binnen ons Westers voedingspatroon de voornaamste bron van calcium. Naast het mineraal calcium brengt deze groep eiwitten en vitamines van de B – groep aan, vooral vitamine B2 maar ook andere zoals vitamine B12. Sojaproducten horen thuis in deze groep indien er calcium werd aan toegevoegd. Bij het maken van een keuze uit deze groep gaat de voorkeur uit naar magere en halfvolle producten zonder toevoeging van een zoetmiddel (suiker, energievrije zoetmiddelen, ...). Melkproducten en alternatieven kunnen rijk zijn aan vetten en toegevoegde suiker.

Tabel 7 Melkproducten

<b>MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN</b>		
<b>Kies bij voorkeur</b>	<b>Kies als middenweg</b>	<b>Naar de restgroep</b>
Melk	Karnemelk, magere melk, halfvolle melk, kwartvolle melk	Chocomelk, volle melk, melkpoeder, gesuikerde karnemelk
Gefermenteerde melk	Magere en halfvolle yoghurt	Kefir, gesuikerde yoghurt, volle yoghurt, yoghurtdranken, fruityoghurt
Calciumverrijkte sojaproducten	Calciumverrijkte sojadrank	Calciumverrijkte 'soja-fantasiedrinks', met calcium verrijkte sojadesserts
Dessert	Vanille en chocolade-desserts, flan, pudding, rijstpap	Tiramisu
Room/milkshake/ijs	Milkshake	IJs, roomijs, room, vervangroom

Tabel 8 Kaas

<b>KAAS</b>		
<b>Kies bij voorkeur</b>	<b>Kies als middenweg</b>	<b>Naar de restgroep</b>
Magere kaassoorten, ook wel aangeduid met 20+ of 30+ of de term 'light'	Halfvette en vette kaassoorten, alle kazen $\geq 40$ +	-

1 glas melk van 150 ml =

- 1 glas karnemelk van 150 ml
- 1 glas of potje yoghurt
- 1 glas calciumverrijkte sojamelk van 150 ml
- 1 portie melk bij ontbijtgranen of muesli
- 1 glas ayran van 150 ml (= yoghurt drank met water, citroensap en zout)
- 1 sneetje van 20 gram vette kaas
- 1 sneetje van 15 gram van magere of light kaas
- 2 blokjes kaas als tussendoortje
- 1 potje of schaalte platte kaas als tussendoortje
- 1 schaalte pudding, vla of pap
- 1 milkshake van 150 ml

Geef de voorkeur aan niet-gesuikerde melkproducten!

### 1.3.6 De groep: vis, vlees, eieren en vervangproducten

Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen zoals ijzer. Die heeft ons lichaam nodig voor de groei, de opbouw en het herstel van ons lichaam.

Vervangproducten van vlees, vis en eieren zijn onder andere sojaproducten, peulvruchten en noten. Toch dient opgemerkt dat plantaardige levensmiddelen geen vitamine B12 aanbrengen en noten energierijk zijn omwille van hun hoog vetgehalte. Bovendien zijn plantaardige voedingsmiddelen minder goede ijzerbronnen. Per dag volstaat 100 gram 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.

Tabel 9 Vlees, vis en eieren

<b>VERS VLEES, BEREIDE VLEESWAREN EN VLEESBEREIDINGEN</b>		
<b>Kies bij voorkeur</b>	<b>Kies als middenweg</b>	
Vers vlees	<b>Magere vleessoorten</b> 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	<b>Halfvette vleessoorten</b> bv. gehakt, vet kalfsvlees, kalkoen, kip (met en zonder vel), konijn, mager lamsvlees, lever, entrecote rundvlees, ribstuk rundvlees, varkenskarbonade, varkenskotlet  <b>Vette vleessoorten</b> bv. varkensgehakt, hersenen, vet lamsvlees, ontbijtspek,

		ossentong, vet rundvlees, schapenbout, soepkip, spek, varkenstong, vet varkensvlees, worst
	<b>Kies bij voorkeur</b>	<b>Kies als middenweg</b>
Bereide vleeswaren en vleesbereidingen	<b>Magere vleeswaren</b> bv. gekookte achterham, gebakken kalkoengebraad, kalkoenham, kippenham, gebakken rosbeef, varkensmignonette	<b>Halfvette vleeswaren</b> bv. bacon, casselrib, filet d' Anvers, filet de Saxe, gerookte rauwe ham, gekookte schouderham, hoofdkaas, runderrookvlees, varkensgebraad  <b>Vette vleeswaren</b> bv. boerenpaté, cervelaatworst, cornedbeef, leverpastei, salami, smeerleverworst, vleesbrood, beuling, alle soorten salades bv. vleessalade

### 1.3.7 De groep smeer- en bereidingsvet

Minarines, margarines, boter, halfvolle boter en oliën behoren allen tot de groep smeer- en bereidingsvet. In eerste instantie is deze groep een belangrijke bron van energie. Daarnaast zijn de vetten van belang voor hun aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines (vitamines A & D). Onder smeer – en bereidingsvet verstaan we minarines, margarines, vetstoffen met verlaagd vetgehalte, boter, halfvolle boter en oliën. Olie en margarine of minarine rijk aan onverzadigde vetzuren (of arm aan verzadigde vetzuren, wat minder is dan 1/3 van het totaal vet) genieten de voorkeur omdat ze hart – en vaatziekten helpen voorkomen. Opgelet: ook al moet het gebruik van smeer – en bereidingsvet gematigd worden, toch is ook deze groep essentieel voor een evenwichtige voeding. 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.

Waarom moeten we de hoeveelheid producten uit de groep smeer- en bereidingsvet matigen?	<p>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.</p> <p>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), ...</p>
---	--

<p>Is de groep smeer- en bereidingsvet de enige groep van de actieve voedingsdriehoek die vetten levert?</p>	<p>Neen, 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.</p> <p>Andere producten zoals vlees, kaas, volle melk, ... bevatten van nature reeds veel vetten.</p> <p>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.</p>
<p>Horen sauzen ook thuis in de groep smeer- en bereidingsvet?</p>	<p>Neen, 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.</p> <p>Uiteraard kan bij een individueel advies bekeken worden of het mogelijk is om bv. saus te gebruiken in plaats van smeer- of bereidingsvet.</p>

### Waarom is vet slecht?

Of het nu om dierlijke of plantaardige vetten gaat, teveel is ongezond. Niet alleen de hoeveelheid is belangrijk, je moet ook opletten of je verzadigde of onverzadigde vetten eet. Verzadigde vetten verhogen de kans op hart – en vaatziekten, ze zitten vooral in dierlijke producten. Onverzadigde vetten zitten in plantaardige producten.

### **1.3.8 De restgroep**

Het topje van de driehoek, de restgroep, kan beschouwd worden als een toemaatje. In de restgroep zijn zoetigheden, snoepjes, alcoholische en suikerrijke dranken, mayonaise, ... in terug te vinden. Deze voedingsmiddelen leveren meestal enkel energie zonder hierbij voedingsstoffen als vitamines en mineralen aan te brengen. Daarom mogen deze producten slechts in beperkte mate gebruikt worden.

Tabel 10 Restgroep

<b>RESTGROEP</b>	
<p>Producten rijk aan suiker</p>	<p>Suiker</p> <p>Zoet broodbeleg: stroop, honing, confituur, confituur met verlaagd suikergehalte</p> <p>Sorbet</p> <p><i>Frisdranken</i></p> <hr/>

	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 sojadesserts zonder calciumtoevoeging

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 maximaal 150 kcal uit de restgroep, die komt overeen met het gebruik van:

- 4 boterhammen belegd met confituur of stroop
- 3 bollen sorbet of 2 bollen ijsroom
- 2 glazen frisdrank
- 1 glas wijn
- 1 groot glas bier
- 1/3 klein pak friet
- 1 plak cake
- 1 koffiekoek of 3 pralines
- ½ chocoladereep
- 1 klein pakje chips
- Enz.

Kies maximaal 3 verschillende soorten per dag uit de restgroep, beperk de hoeveelheden en de hoeveelheid kcal.

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

Voor een goede gezondheid moeten volwassenen minsten 30 minuten per dag lichaamsbeweging moeten 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: 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).

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.

Tabel 11 Lichaamsbeweging

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

<b>Dagelijkse bezigheden en sporten</b>	De meeste huishoudelijke taken: koken, boodschappen doen, schoonmaken, afwassen, tafel zetten, bed opmaken, opruimen.	Fietsen aan 10 km/uur	Basketbal, boxen, fietsen vanaf 15 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)
	Traag wandelen (aan 4 à 5 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	
	Een muziekinstrument bespelen, darts, bowling, frisbee, golf, trampoline		

#### Beweegtips:

- Kies voor activiteiten die passen in je dagelijkse bezigheden zoals fietsen, stevig doorstappen, zwemmen, dansen, met een 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 geen sportief type', want om te bewegen moet je niet sportief zijn
- Kies een activiteit die je graag doet
- Probeer samen met het gezin of met je partner / vriend(in) regelmatig bewegingsmomenten in te lassen

In bijlage 3 vind je extra informatie over de energiebehoefte voor meisjes en jongens. Ook is er een tabel beschikbaar waarin een overzicht wordt gegeven van verschillende activiteiten en hun energieverbruik.

## 1.4 Effecten op het lichaam

### 1.4.1 Voedingsvezels

Vezels kunnen niet volledig verteerd worden, en dat is juist goed: zo houden ze de afvalstoffen zacht en dik. Samen met veel vloeistof dragen ze bij tot een gezonde, regelmatige darmbeweging. Sommige vezels dienen ook als voeding voor de bacteriën in de darmflora.

### 1.4.2 Vitamines en mineralen

Vitamines zijn stoffen die je lichaam nodig heeft. Je hebt er maar heel weinig van nodig, maar als er een vitamine ontbreekt, kan je ernstig ziek worden. Vitamines worden gebruikt voor het onderhoud van je lichaam.

Mineralen zijn organische stoffen (vb. ijzer, calcium, magnesium ...). Die stoffen krijg je niet binnen door bijvoorbeeld op een ijzeren staaf te kauwen, want de hoeveelheden vitamines en mineralen zijn zo klein dat je ze nauwelijks met het blote oog kunt zien.

Sommige vitamines maakt je lichaam zelf, andere moet je met je voedsel naar binnen krijgen. Sommige vitamines kan ons lichaam wel zelf maken, maar daar is weer een andere stof voor nodig, dat noemt men 'provitamine'. Vitamines worden aangeduid met een letter. Sommige daarvan zijn eigenlijk provitamines. De letter heeft niets te maken met hun functie, maar het is gewoon een alfabetische volgorde. Er zijn vitamines die in water oplosbaar zijn en die in vet oplosbaar zijn. Die in water kan ons lichaam niet opslaan. Krijg je er teveel van binnen, dan plas je het weer uit. Vitamines die in vet kunnen oplossen, kan je lichaam wel opslaan. Als je daar teveel van binnen krijgt, kan dat gevaarlijk zijn. Je moet dus goed op de hoeveelheden letten.

Je hebt maar weinig vitamines en mineralen nodig, maar als je niet gezond en gevarieerd eet, is de kans op een vitaminetekort groot. Dit kan je krijgen door heel streng te lijnen of juist teveel van iets te eten. Soms merk je een vitaminetekort pas later op, omdat de tekorten zich opstapelen. Ook geestelijke problemen, overbelasting, overgevoeligheid voor bepaalde stoffen, alcohol en anorexia kunnen leiden tot een vitaminetekort.

Een ander probleem is dat vitamines gevoelig zijn voor warmte, vochtigheid, lucht en licht en dat ze daardoor gemakkelijk vernietigd kunnen worden bij het bereiden en bewaren van voedsel. De symptomen zijn meestal lange tijd vaag. Je hebt vaak zelf niet in de gaten dat je last hebt van een vitaminetekort.

Symptomen bij een beginnend vitaminetekort:

- Snel moe
- Snel geïrriteerd
- Prikkelbaar, lusteloos
- Gebrek aan energie en concentratievermogen
- Vatbaar voor infecties
- Veranderende eetlust
- Open mondhoeken
- Gebroken vinger – en teennagels
- Haaruitval
- Gezichtsverlies bij weinig licht (nachtblindheid)
- Een gevoel van speldenprikken in handen en voeten

Mensen die een groter risico op een vitaminetekort lopen, zijn ouderen, mensen die een dieet volgen, rokers, drinkers, vrouwen die aan de pil zijn, zwangere vrouwen en jongeren in de groei.

Aan een vitaminetekort kan je het volgende doen:

- Gezonder en gevarieerder eten
  - Vitaminesupplementen nemen
-

### **1.4.3 Alcohol**

Iedereen weet dat overmatig alcoholgebruik de gezondheid ernstige schade kan berokkenen: kanker, levercirrose, neurologische storingen ... verkeersongelukken en nog meer.

Alcohol kan, indien met gezond verstand gebruikt, een gunstig effect hebben op hart en bloedvaten enerzijds omdat de HDL – cholesterol (de goede cholesterol) stijgt en anderzijds omdat de bloedvaten verwijden.

### **1.4.4 Zout**

In ons gewone eten zit al zout genoeg, het is dus niet nodig om er nog extra bij te nemen, het kan zelfs schadelijk zijn! Voor een goede bloeddruk is het beter om niet teveel zout te nemen (zout verhoogt namelijk de bloeddruk) en voor de schildklier is jodiumhoudend zout veel beter.

### **1.4.5 Lichaamsbeweging**

- Vermindert je kans op hart – en vaatziekten, te hoge bloeddruk, overgewicht, dikke darmkanker en diabetes type 2
- Verbeteren je lichaamssamenstelling: je krijgt immers minder lichaamsvet, meer spiermassa en stevigere botten
- Werkt positief bij stress en werkt ontspannend
- Vermindert de kans op depressie
- Zorgt ervoor dat je beter slaapt
- Gecombineerd met een evenwichtige voeding zorgt ervoor dat je gezond en fit blijft

### **1.4.6 Cariës**

Ongezonder consumeren geeft een weerslag op je tanden. Steeds gesuikerde lekkernijen eten, zorgt ervoor dat je tanden worden aangetast. Er zullen gaatjes ontstaan.

---

## 2 WAAROM GEZOND EN GEVARIEERD ETEN?

Gebruik de voedingsdriehoek en kies elke dag voor gezond, lekker en veilig eten. Gezond eten betekent met gezond verstand bewuste keuzes maken. Gebruik daarvoor enkele regels van het Voedingscentrum, namelijk eet gevarieerd, niet te veel, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente, fruit en brood en ga veilig met voedsel om.

Ik ga kort en bondig starten met het opsommen van 9 redenen waarom gezond eten belangrijk is.

1. Gezond eten en meer beweging zorgt voor de ideale combinatie om een gezond gewicht te bekomen.
2. Een goede voeding met veel vitamines en mineralen is een steuntje in de rug voor je afweersysteem waardoor je minder snel ziek wordt.
3. Gezond eten betekent energie tanken voor het lichaam. Je verkrijgt zoveel energie dat je tot goede prestaties komt op je werk, op school of in je vrije tijd.
4. Gezond eten kan helpen met stress om te gaan.
5. Gezellig samen met familie of vrienden genieten van een gezonde maaltijd geeft een goed gevoel.
6. Wie gezond eet, voelt zich lekkerder. Daardoor krijg je meer energie en dus meer zin om extra te bewegen.
7. Gezonde voeding is de manier om veroudering uit te stellen.
8. Je spieren en botten blijven langer in conditie als je gezond eet. Hierdoor blijf je langer fit, ook als je ouder wordt.
9. Gezond eten helpt mee het risico te verlagen op hart – en vaatziekten, diabetes, kanker, ...

Door gezond en gevarieerd te eten, krijg je alles binnen wat nodig is. Dat zijn bijvoorbeeld koolhydraten, vetten, vitamines, vezels en vocht. Geen enkel product bevat al die voedingsstoffen voldoende. Eet dus gevarieerd!

---

### **3 VEGETARIËR, WAAROM WEL, WAAROM NIET?**

Uit de gevoerde enquête bleken enkele vegetariërs aanwezig in de school, waardoor ik hieraan ook de nodige aandacht schenk. Wie zijn vegetariërs? Waarom kiezen zij ervoor geen vlees te eten? Wat eten vegetariërs? Zullen zij sneller gezondheidsklachten hebben, zoals ijzer tekort omdat zij geen vlees eten?

#### **3.1 Wie?**

Een vegetariër is iemand die niets eet van een gedood dier, dus ook geen voedingsmiddelen waarin een stukje van een gedood dier is verwerkt. Een goed voorbeeld daarvan is gelatine. Gelatine is een mengsel van gemalen botten en huiden van dieren. Het kan gebruikt worden voor allerlei voedingsmiddelen, bijvoorbeeld pudding. Een ander voorbeeld is het vet van dieren dat gebruikt wordt voor margarine.

Vegetariërs eten doorgaans wel eieren, melk en kaas. Dat komt ook wel van een dier, maar het dier hoeft er nog niet voor te worden gedood. Mensen die nog strenger zijn dan gewone vegetariërs eten helemaal geen producten van dieren, dus ook geen eieren, melk en kaas. In dit geval spreken we van veganisten.

#### **3.2 Waarom?**

Dat kan bijvoorbeeld uit liefde voor dieren. Als je het zielig vindt dat koeien en kalfjes in piepkleine hokjes worden vetgemest en dat vissen uit het water worden gehaald en langzaam stikken, dan kan je vegetariër worden. Als je helemaal geen vlees eten te ver vindt gaan, dan kan je ook bijvoorbeeld biologisch dynamisch vlees en scharreleieren eten. Biologisch dynamisch vlees betekent dat de dieren van wie het vlees was, het beter hebben gehad dan bijvoorbeeld kistkalveren. Je kunt ook minder vlees eten dan je normaal doet. Hoe meer mensen wat vlees laten staan, hoe minder vlees er nodig is en hoe minder dieren er geslacht moeten worden. Je kan ook vegetariër zijn omdat je het verspilling van voedsel vindt (dieren eten ook veel), vanwege je godsdienst of voor je gezondheid. Veel mensen vinden vegetarische voeding natuurlijker en gezonder. In het vlees van dieren kunnen ook resten van medicijnen en groeimiddelen zitten. Dit mag natuurlijk niet, maar het is moeilijk te controleren.

#### **3.3 Beter of slechter?**

##### **3.3.1 Beter ...**

Een vegetarisch dieet helpt kanker voorkomen. Talrijke epidemiologische en klinische studies hebben aangetoond dat vegetariërs bijna 50% minder waarschijnlijk zullen sterven van kanker dan niet – vegetariërs. Ook borstkankercijfers zijn dramatisch lager in landen zoals China, die plantaardige diëten volgen. Het is interessant vast te stellen dat Japanse vrouwen die Westerse voeding met vlees eten, 8 keer meer kans hebben op borstkanker dan vrouwen die de meest traditionele plantaardige diëten volgen. Vegetariërs hebben ook veel lagere cijfers van dikke darm kanker dan vleeseters. Dierlijke producten zijn gewoonlijk vetrijk en bevatten geen vezels. Vlees en dierlijke producten dragen bij tot vele normen van kanker, met inbegrip van kanker van de dikke darm, borstkanker en prostaatkanker.

---

Vegetarische diëten helpen om hartziekten te voorkomen. Dierlijke producten zijn de belangrijkste bron van verzadigd vet en de enige bron van cholesterol in het dieet. Vegetariërs vermijden deze risicofactoren.

In de vroege jaren 1990 stelden nutritionisten vast dat mensen die geen vlees aten een lagere bloeddruk hebben. Men ontdekte dat vegetarische diëten, binnen de twee weken, iemands bloeddruk beduidend konden verlagen.

### **3.3.2 Slechter ...**

Vegetariërs maken zich terecht zorgen over B12, al bestaat er hiervoor een zeer gemakkelijke oplossing. Vroeger was het niet moeilijk om voldoende van deze vitamine binnen te krijgen. In culturen met plantaardige diëten, groeien de micro - organismen die B12 produceren in de bodem en blijven zij aan de wortelgroenten hangen. Maar met de industrialisatie van de productie en door verbeterde hygiëne, werd deze bron van B12 uitgeschakeld. Vleeseters krijgen B12 door de micro-organismen die leven in het vlees dat zij opeten.

Al zijn gevallen van B12 deficiëntie (tekort) zeer ongewoon, het is toch belangrijk om te zorgen voor een goede, betrouwbare bron van deze vitamine. Goede bronnen zijn alle gebruikelijke veelvoudige vitamines (waaronder ook de vegetarische vitamines), verrijkte cereals, en verrijkte sojamelk.

### **3.3.3 Kortom ...**

Vegetariërs eten geen vlees, veganisten eten geen enkel product dat afkomstig is van dieren en anderen eten dat allemaal wel. Toch moeten de drie partijen bewust omgaan met eten.

In het artikel in bijlage 4 wordt meegedeeld dat vegetarische jongeren gezonder zijn dan vleesetende jongeren. Dit is een juiste uitspraak indien de vegetariërs voldoen aan verschillende voorwaarden. Vegetariërs die enkel fruit en groenten eten, zullen een tekort krijgen aan calcium, vezels, ... Zij moeten ervoor zorgen dat zij de nodige voedingsmiddelen opnemen, zodat ze geen tekort zullen creëren.

Veganisten eten helemaal geen kaas, drinken geen melk, ... kortom niets dat afkomstig is van dieren. Zij moeten ervoor zorgen dat zij vervangingsmiddelen opnemen, want het lichaam heeft een behoefte aan vitamines, calcium, ijzer, ...

Jongeren die wel vlees eten, eten vaak teveel vet vlees. Dat is natuurlijk ook niet aan te raden. Zij zullen te maken krijgen met vetophoping, dat leidt tot overgewicht.

Hiermee wil ik duidelijk maken dat elke partij, zowel vegetariërs, veganisten als vleeseters, dat zij allemaal bewust moeten omgaan met voeding. Dit is noodzakelijk om gezond te blijven. Je lichaam heeft nu eenmaal nood aan deze elementen om goed te kunnen functioneren.

---

## **4 RISICOFACTOREN**

Ongezonde voeding leidt tot een aantal kwalen: te hoge bloeddruk, cholesterolgehalte, zwaarlijvigheid, ... Door te letten op je voeding kan je de meeste kwalen voorkomen.

### **4.1 Hoe hoge bloeddruk vermijden?**

Een kleine verlaging van de bloeddruk vermindert aanzienlijk het risico op hart – en vaatziekten. Stoppen met roken, vermageren als je te zwaar bent, minder alcohol drinken, zuinig met zout omspringen, meer groenten en fruit eten en voorrang geven aan magere melkproducten ... het zijn allemaal middelen om de bloeddruk te verlagen.

### **4.2 Hoe kan je je cholesterolgehalte doen dalen?**

Gelukkig bestaan hier heel wat middelen voor. De hoeveelheid cholesterol uit de voeding verminderen volstaat echter niet. Andere kleine veranderingen kunnen een niet te onderschatten effect hebben:

- Eet meer plantaardig voedsel (fruit, groenten, granen, peulvruchten).
- Geef de voorkeur aan koelkastsmeerbare margarine en plantaardige olie (noten, soja, koolzaad, maïs, zonnebloem, olijf ...) en eet meer vette vis (tonijn, haring, zalm, makreel, sardines ...).
- Beperk het gebruik van charcuterie, boter, room, vet vlees, kaas, koekjes, gebak en taarten.
- Let op je gewicht.
- Kies voor een gezonde levensstijl: vermijd tabak en doe meer aan lichaamsgewicht.

### **4.3 Hoe diabetes voorkomen?**

Van kindsbeen af moet je overgewicht vermijden en dan vooral de vetophoping ter hoogte van de buik, door een gezonde levenswijze aan te nemen. Evenwichtig eten dus, maar ook regelmatig aan lichaamsbeweging doen.

---

## **5 HONGER NAAR GEZONDHEID**

U wil voortaan beter zorg dragen voor uw gezondheid en dus voor uw voeding ... U heeft beslist om een diëtist(e) te raadplegen. Deze voedingsdeskundige is goed geïnformeerd om u op weg te helpen. Hij/zij is voortaan uw bondgenoot om u met raad en daad bij te staan, zodat u de juiste keuze kunt maken uit de overvloed van voedingsproducten. Het doet er niet toe of u nu hulp zoekt om uw gewicht onder controle te krijgen, om uw dieet aan te passen aan uw persoonlijke gezondheidsproblemen, bij het beoefenen van uw geliefkoosde sport, omdat u zwanger bent ... of gewoon omdat u voor uzelf een gezondere eetstijl wenst.

Men moet wel opletten om niet te vervallen in vermeende of miraculeuze vermageringdiëten die, met al hun verleidelijke slogans, uiteindelijk, na een periode van gewichtsschommelingen, het gewicht doen toenemen in plaats van de verminderen. Vermagering is slechts heilzaam als het op lange termijn gebeurt. Uiteraard neemt het tijd om op een verstandige manier te vermageren. Maar voor het zover is, kan u er al op letten een goed gewicht te behouden zodat afvallen overbodig wordt. Preventie is dus essentieel en moet reeds op jonge leeftijd beginnen. Van ouders wordt verwacht dat ze hierin het goede voorbeeld geven aan hun kinderen!

Een voedingsdeskundige zorgt ervoor dat je op een gezonde manier gewicht verliest of aankomt. Zij / hij kan je bijstaan in moeilijke tijden en kan ervoor zorgen dat je niet vervalt in je oude gewoontes. Alles draait hier rond de gezondheid en de goede zorg dragen voor het lichaam.

---

## 6 HEDENDAAGS EETPATROON

De theorie rond gezonde voeding is reeds belicht, maar wat zijn nu de problemen in de praktijk. Wat zijn de eetgewoontes van jongeren en wat is de reden hiervoor?

### 6.1 Situatie bij jongeren (17 – 18 jarigen)

Jongeren willen 'iets aan hun lichaam veranderen', voornamelijk het gewicht. Voor de jongens is het vervolgens van belang om meer spieren te kweken, hun buik strakker te maken, hun lengte te vergroten, iets aan hun gezicht te veranderen, evenals aan het haar, de neus, de tanden en minder acné. De meisjes willen vooral minder buik en billen, lange benen en grotere lengte, andere neus, grotere of kleiner borsten, een ander achterwerk en ander haar. Op de leeftijd van 17 – 18 jaar heeft zelfs de helft van de meisjes in de afgelopen 12 maanden één of meerdere keren iets geprobeerd om enkele kilo's af te vallen of gewicht te behouden. Voor de meesten duurde dit niet langer dan een maand doch er werd niet altijd naar gezonde methoden gegrepen. Wanneer jongeren proberen hun gewicht te beïnvloeden, gebeurt dit door minder te eten, minder vetrijk of minder zoet te eten, meer fruit en groenten te eten, meer beweging nemen, gezonder eten, veel / meer water drinken, een bepaald dieet te volgen (soep, sap, ...), geen zoete dranken drinken, maaltijden overslaan en geen of minder tussendoortjes. Een niet onbelangrijk percentage probeert dit te doen door meer te roken, pillen te nemen, te vasten of te braken na de maaltijd. Opvallend is de daling van de leeftijd van het aantal meisjes dat hun gewicht tracht te beïnvloeden door meer te bewegen. Extreem ongezonde gedragingen nemen daarentegen toe met de leeftijd. De daarbij gebruikte methodes stroken niet altijd met gezonde voedings – en levenswijzen, zodat er problemen ontstaan zoals concentratieproblemen, slaapstoornissen, groeivertraging, menstruatieproblemen, ... Kortom steeds meer tieners willen er 'perfect' uitzien, zoals de sterren op tv.

Diëten kan een effectieve strategie zijn om een gezond lichaamsgewicht te bekomen of te behouden. Doch voor jongeren blijkt het vaak moeilijk om een juist lichaamsbeeld te hebben, met als resultaat dat er heel wat jongeren, vooral meisjes, een dieet volgen om gewicht te verliezen hoewel dit niet echt nodig is. Slechts 1,8% van de jongens en 1,5% van de meisjes is echt te dik en lijdt aan obesitas. Daarnaast is er ook nog een groter percentage dat wel overgewicht heeft, dus eigenlijk ook wel te dik is, maar nog niet obees is.

Op mijn stageschool kreeg ik de kans om leerlingen een enquête te laten invullen in verband met gezonde voeding. Daaruit kon ik concluderen dat er enerzijds:

- Te weinig aan lichaamsbeweging wordt gewerkt
  - Te veel en te vettig werd gegeten
  - Veel jongeren sigaretten roken
  - Veel jongeren drinken overmatig alcohol
  - 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 gebruik 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
-

En anderzijds dat er:

- Veel meisje willen vermageren
- Enkele anorexia patiënten zijn
- Boulimie op school voorkomen
- Veel meisjes hiervoor een verkeerde methode gebruiken
- Veel jongens meer spieren willen kweken
- Veel jongeren aandacht aan hun uiterlijk schenken

Jongeren groeien snel en onregelmatig; het is de leeftijd waarin de puberteit plaatsvindt. Een sterke groei gaat samen met een grote eetlust en een grotere energiebehoefte. 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. Stimuleer de inname van brood, aardappelen, graanproducten, fruit, groenten en melkproducten. Leer jongeren matig omgaan met alcohol en zelfs nee zeggen tegen alcohol.

## 6.2 Hoe moet het dan wel zijn?

Als je te dik bent, kan dat behoorlijk vervelend zijn. Je kan soms geen leuke kleren vinden, durft niet naar het zwembad; kan last krijgen van striemen op je huid of van je gewrichten, je uithoudingsvermogen is minder goed of je voelt je schuldig als je lekkere dingen eet. Je kan natuurlijk pillen slikken of kuren en diëten volgen, maar doe dat maar liever niet! Je valt er inderdaad wel van af, maar lang zal je het niet volhouden. Je bent heus niet slap, maar eerder streng voor jezelf. Met honger is geen enkel dieet vol te houden. Als je jezelf alle lekkere dingen verbiedt, dan krijg je er alleen nog maar meer zin in. Dus na zo'n dieet volgt weer een snoepbui. Een hoop moeite voor niets! Maar wat dan wel? Gewoon gezond eten is de oplossing!

Er bestaan verschillende manieren om je persoonlijk ideale gewicht te berekenen. Eén daarvan is de **formule van Bornhardt**, waarin lichaamsbouw (sierlijk, pezig, robuust) wordt gerelateerd aan de gemiddelde borstomvang. De gemiddelde borstomvang wordt vastgesteld door deze tweemaal te meten – één maal na diep inademen en éénmaal na volledig uitademen -, waar beide waarden bij elkaar op te tellen en de uitkomst te halveren. Bij vrouwen moet de borstomvang over de boezem worden gemeten.

Lichaamsgewicht = lichaamslengt x gemid. Borstomvang

240

Een tweede methode is de **Body Mass Index (BMI)**, ook wel Quetelet Index genoemd, is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. De BMI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van het lichaamsgewicht. Het gaat er bij de BMI dus niet om wat cosmetisch gezien het mooiste is, maar het vertoont een relatie met de hoeveelheid lichaamsvet.

Een goed gewicht is een gewicht dat geen hoger risico met zich meebrengt op bepaalde ziekten, zoals hart – en vaatziekten, bepaalde vormen van kanker en diabetes. Er zijn verschillende methoden om na te gaan of u een gezond lichaamsgewicht hebt. De Body Mass Index (BMI), ook wel Quetelet Index genoemd, is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. De waarde geeft aan of het gewicht al dan niet gezond is. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in kilo's te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (lengte keer lengte, uitgedrukt in meters).

Voor volwassenen geldt dat een BMI van 18.5 te laag is en dat het verstandig is om enkele kilo's aan te komen. Voor mensen met een BMI tussen 18.5 en 25 is het de boodschap om dit gewicht te handhaven. Mensen met een BMI tussen 25 en 30 zonder bijkomende gezondheidsrisico's moeten voorkomen dat ze dikker worden. Medisch gezien is het noodzakelijk af te vallen bij een Body Mass Index (BMI) boven de 30. Zijn er bijkomende gezondheidsrisico's, zoals een hoog cholesterolgehalte en hart- en vaatziekten in de familie, dan is afvallen verstandig bij een BMI tussen 25 en 30. Bent u van Aziatische of hindoestaanse afkomst, dan kan al bij een lagere BMI sprake zijn van een verhoogd risico.

Een derde methode om het risico van uw gewicht te bepalen is om de **omtrek van het middel** te meten. Dat geeft aan hoeveel buikvet u heeft. De hoeveelheid buikvet is belangrijk voor het gezondheidsrisico dat uw gewicht oplevert. Meet uw middel op het smalste deel tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen. Bij vrouwen geldt dat het lichaamsgewicht gezond is zolang de middelomtrek onder de 80 centimeter blijft. Zit u tussen 80 en 88 centimeter, dan luidt de boodschap niet meer aan te komen. Is de middelomtrek hoger dan 88, dan is het raadzaam om te proberen af te vallen. Mannen hebben een gezond gewicht zolang de middelomtrek onder 94 centimeter blijft. De grens komt in zicht bij een middelomtrek tussen 94 en 102 centimeter. Boven de 102 centimeter zit u in de gevarezone.

In de praktijk geven de Body Mass Index en de middelomtrek meestal dezelfde uitkomst. Als dat niet zo is, kunt u het beste het resultaat van de middelomtrek aanhouden.

Dus aan de hand van deze drie methodes kan je je ideaal gewicht berekenen. Berekenen is niet hetzelfde als het effectief wegen. Dus worden er hieronder enkele tips opgesomd om een gezond ontbijt, middag - en avondmaal en tussendoortjes samen te stellen. Gezond eten zorgt er immers voor dat je je goed in je vel voelt.

### 6.2.1 Ontbijt

"Eet veel appels en peren, zo word je even sterk als de beren! Van brood word je héél groot, enkel ezels eten geen vezels. Melk is goed voor elk. Eet voldoende vlees en vis want je weet hoe lekker dat dat is. En elke dag een beetje sport, zo breek je elk record. Spetter spierter spater, drink vooral veel water."

Een goed ontbijt dient voldoende uitgebreid en volwaardig te zijn om de nachtelijke vastenperiode te compenseren. Eén vierde van de dagelijkse energiebehoefte moet hier voorzien worden. Een goed ontbijt is onmisbaar voor het voedingsevenwicht van de dag: regelmatig eten 's morgen is van voedingsstandpunt uit interessanter dan het nemen van bijvoorbeeld een tussendoortje op het werk. Uit mijn onderzoek bleek dat vele jongeren het ontbijt overslaan en tijdens de pauze een tussendoortje eten. Recente studies hebben aangetoond dat het verplaatsen van het ontbijt naar een later ogenblik in de voormiddag een negatief effect zou hebben op het lichaam. Dat zou aanzetten tot een hogere productie van insuline, een hormaal dat het aanleggen van energiereserves onder de vorm van vet bevordert, met risico dus op gewichtstoename.

Niets verplicht u echter om het volledige ontbijt bij het opstaan te consumeren. Het is wel belangrijk dat u het in de loop van de voormiddag eventueel aanvult. U kunt bijvoorbeeld uw stuk fruit of het melkproduct rond 10 uur nemen. Dit zal u ook helpen u kleine honger net voor het middagmaal te overbruggen. Het weglaten van het ontbijt kan nog een ander probleem stellen. Deze maaltijd wordt onvoldoende gecompenseerd door de andere maaltijden, want de aanbrengen van calcium (het ontbijt bevat meestal melk) en van vezels (via het brood of de graanvlokken) en van sommige vitamines (B9, C ...) en mineralen (ijzer, zink ...) wordt in de loop van de dag onvoldoende verzekerd.

---

En nu enkele tips om de dag nog beter te starten:

1. Het is belangrijk om 's morgens evenwichtig te ontbijten. Combineer bijvoorbeeld volle ontbijtgranen (of volkorenbrood) met een portie yoghurt (of melk), een stuk fruit of een fruitsapje.
2. Zorg voor variatie in je ontbijt!
3. Vergeet ook niet om voldoende water te drinken tijdens de dag.

Waarom is een evenwichtig ontbijt zo belangrijk?

1. Eerst en vooral geeft een goed ontbijt je voldoende energie voor de hele dag.
2. Bovendien zal een evenwichtig ontbijt je concentratie verhogen, zowel tijdens het volgen van de les.
3. Sowieso geeft een goed ontbijt je minder zin in tussendoortjes.

### **6.2.2 Middagmaal**

Onafhankelijk van de voorziene middagpauze moet uw middagmaal één derde van de dagelijkse energiebehoefte dekken. Als u hals over kop iets moet verorberen, kan u ervoor zorgen dat het volwaardig is, zonder te veel vet te leveren. U heeft verschillende mogelijkheden:

1. Een volledig menu (voorgerecht, hoofdgerecht, dessert)
2. Een warme schotel (pizza, hamburger ...)
3. Te weinig tijd (broodje)

Elk maaltijdtype kan aangepast worden met evenwichtige voedingsmiddelen. Het komt erop neer af te wisselen tussen overvloedige en lichte maaltijden. Uw aandachtspunt: voldoende groenten en fruit eten.

### **6.2.3 Avondmaal**

Er moet nog een derde van de nodige energie aangebracht worden. Het avondmaal hangt vooral af van hetgeen 's middags gegeten werd, maar het is aanbevolen te vetrijke en overvloedige maaltijden te vermijden. Zij verstoren de nachtrust en bevorderen de gewichtstoename. Het lichaam verbruikt inderdaad het minst energie tijdens de late uren en nacht. Om het late hongergevoel te vermijden, geeft u best de voorkeur aan zetmeelrijke producten. Gebruik ook vetarme kooktechnieken die de smaak en de voedingswaarde van de voedingsmiddelen bewaren: koken, stomen, smoren, grillen, bakken. Neem ook de tijd om met het gezin te genieten van deze maaltijden en de gebeurtenissen van de dag te delen. Want eten voor de televisie verstoort het verzadigingsgevoel waardoor er meer gegeten wordt), de keuze van voedingsmiddelen (in functie van de reclame) en draagt niet bij aan het sociaal aspect van de maaltijd.

### **6.2.4 Tussendoortjes**

Wat moet u doen als u graag tussendoortjes eet? Ten eerste kan u echte eetmomenten inlassen zoals een tussendoortje in de voormiddag en een vieruurtje. Zo vermijdt u dat u eender wat en continu eet. Een gezond tussendoortje stilt de kleine honger tussen de hoofdmaaltijden. Op die manier kan u ook de vergeten voedingsmiddelen, zoals fruit en melkproducten, aanvullen. Tussendoor iets eten, geeft ook som het gevoel van een flink verdiend ontspanningmoment.

Toch moet men chocolade, koekjes, zoete snacks, chips, frisdranken en andere zoetheiden niet volledig verbannen, het is toch verstandig de verbruiksfrequentie ervan

---

te verminderen. Vet – of suikerrijke voedingsmiddelen kunnen de eetlust bederven of de honger sterk vergroten, wat dan leidt tot chaotisch voedingsgedrag.

Verkies vaker voedingsmiddelen die u graag eet en die een positieve bijdrage aan uw gezondheid leveren. Al naargelang uw voorkeur kan u een yoghurt, een stuk fruit, een groente – of vruchtensap, een soepje, een milkshake, een fruitmousse, een fruitsalade, een droog koekje of granenkoek, een boterham met platte kaas of confituur, een griesmeelpudding of rijstpapje, rauwe groenten, rijstwafels, water ... nuttigen. Ideeën in overvloed om gezond en evenwichtig tussendoor te eten. Durf dan ook te variëren. Maar voor u iets tussendoor eet, stelt u zich best de vraag of u ook werkelijk honger heeft.

### 6.3 Oorzaken van het hedendaags eetpatroon

Je kent ze wel: die momenten die jij languit met een zak chips in de zetel voor de tv ligt, terwijl er op het scherm een superslanke baywatch(st)er voorbij paradeert terwijl hij / zij aan een ijsje likt, zonder ook maar één gram bij te komen. Jij roept dan misschien: 'Nu is het genoeg! Nu word ik ook zo!'. Maar, word jij dan ook zo? Is dat eigenlijk wel nodig?

- Feministen hebben veel aandacht geschonken aan het fenomeen van eetstoornissen bij meisjes en vrouwen. Ze zochten de verklaring in de ongelijke positie van de vrouw in de samenleving. Sommigen spraken van de tirannie van het ideale lichaamsbeeld. Lichaamsgewicht werd de nieuwe maatstaf voor deugdzaamheid, waarbij trouwe volgelingen beloond worden met maatschappelijk respect, algemeen erkende schoonheid, professioneel succes. Deugd wordt uitgedrukt in cijfers, in kledingmaten en in lichaamsgewicht. Schuldgevoel voor wie faalt en dus zondigt, is een hoofdthema in reclame en massamedia. Een hele industrie draait op het schuldgevoel van vrouwen over hun lichaam. Het ideale lichaamsbeeld, dat voor de meeste vrouwen onhaalbaar is, heeft een verwoestend effect op de lichamelijke en geestelijke gezondheid van die vrouwen die pogen zich aan dat ideaalbeeld te conformeren. Eetstoornissen leiden tot sociaal isolement, passiviteit, uitputting, emotionaliteit, angst en een laag zelfbeeld, terwijl de beweging de vrouw precies moed en zelfvertrouwen geeft en een gevoel van kracht. De afgelopen dertig jaar hebben westerse vrouwen meer rechten en mogelijkheden verworven dan ooit tevoren. Het huidige slankheids ideaal is dan ook een uiting van heftig maatschappelijk verzet tegen de verworvenheden van het feminisme en een directe oplossing voor de bedreiging en gevaren van de vrouwenbeweging. Daarbij worden onrealistische beelden van vrouwelijke schoonheid gebruikt als wapen om de verbeterde positie van de vrouw te ondermijnen.
- Gezond eten is niet makkelijk, je moet er meer moeite voor doen en er steeds weer bewust voor kiezen. Een keer 'ja zeggen' voor zo'n lekker puddingbroodje of voor de gezelligheid een patatje meepikken: dat gebeurt iedereen wel eens. De reclame maakt dat je makkelijker allerlei ongezonde dingen eet.
- Let ook maar eens op hoe verleidelijk alles in de supermarkt, net voor de kassa, wordt uitgesteld, zodat je al gauw iets meepakt, terwijl je staat te wachten. Soms lijkt het of je met gezond eten duurder uit bent, dit hoeft niet altijd zo te zijn. Als je merkt, dat je er een gewoonte van maakt ongezond te eten, wordt het belangrijk na te denken over je eetgewoonten.
- Heel wat jonge meisjes worden beïnvloed door de slanke topmodellen die op televisie getoond worden, of die op affiches het straatbeeld sieren. Ze willen ook graag slank zijn en zijn bijgevolg voortdurend met hun gewicht bezig. Pubers hebben vaak een negatief zelfbeeld en velen willen lijken op een graatmager topmodel, ondanks de gevoerde campagne van Mieke Vogels om het schoonheidsideaal dat in de reclame wordt opgehangen, te relativieren.

- Ons leven is jachtig. Hoe dikwijls komt het niet voor dat we maar vlug een boterham eten in plaats van warm te eten en lekker gezellig aan tafel te zitten. Ook de fastfood restaurants kennen we goed. Wie heeft er ook al eens eten uit de muur gehaald? Was dat lekker? Is dat even lekker als vers gekookt voedsel?

## 6.4 Invloeden van scholen en leerkrachten

Scholen en leerkrachten kunnen een belangrijke bijdrage leveren door de aandacht van de leerlingen te vestigen op het belang van een goede, evenwichtige voeding. Uit mijn onderzoek bleek dat de voedingsgewoonten van de jongeren niet optimaal zijn. De zwaarlijvigheid bij de jongeren neemt toe doordat zij veel vlees, snoep en frisdranken en weinig groenten, vis, brood, aardappelen en melk eten. Algemeen kan men stellen dat de broodmaaltijden aan waarde verloren hebben ten voordele van de tussendoortjes. Wil men op latere leeftijd bepaalde welvaartsziekten voorkomen, dan moet men op jonge leeftijd reeds aandacht schenken aan het voedingspatroon. Goede voedingsinformatie – en voorlichting kan van invloed zijn op het eetgedrag van de leerlingen. Het belangrijkste uitgangspunt van de voedingsboodschap is een smakelijke en evenwichtige voeding samen te stellen. Reeds van jongsaf tracht men de leerlingen vertrouwd te maken met allerlei hulpmiddelen om een evenwichtige maaltijd samen te stellen.

In mijn stageschool heb ik ervoor gezorgd dat er fruit beschikbaar was in de cafetaria. Het fruit werd naast de zoetigheid geplaatst, want in de refter kan je enkel wafels, koeken en dergelijke verkrijgen. Vele jongeren krijgen de kans niet om aan hun eetgewoontes te werken, omdat ze hierin vaak niet gesteund worden door de omgeving. Daardoor vond ik dit een interessant project om te controleren of de tieners fruit zouden eten, als ze de kans ervoor krijgen. Inderdaad, vele jongeren hebben in plaats van zoetigheid een appel genomen. Achteraf waren er enkelen die fruit boven zoetigheid verkiezen, omdat ze thuis al voldoende snoepen.

Hierover heb ik een gesprek gevoerd met de directeur. Hij vond het een goed initiatief, maar de verkoop van wafels, frisdranken en andere zoetigheden zijn een bron van inkomsten voor de school. De school wil wel aan de gezondheid van de jongeren werken, maar ze kunnen de bron van inkomsten niet uit het oog verliezen.

In de bijlagen vind je nog enkele praktische uitwerkingen.

---

## 7 ACTUALITEIT

### 7.1 Een op vijf jongeren voelt zichzelf niet echt gezond

**Uit het gezondheidsonderzoek naar de eetgewoonten van jongeren kwamen onlangs vrij negatieve trends naar voren: jongeren slaan hun ontbijt over, eten weinig groenten, gebruiken steeds meer frisdranken en zoete tussendoortjes enz. Maar wat vinden de jongeren zelf over hun gezondheid? En hoe voelen de ouders dat aan? *Klasse voor Jongeren* vroeg het aan 2000 leerlingen secundair onderwijs en *Klasse voor Ouders* legde de vraag voor aan 6000 ouders met kinderen in het basisonderwijs.**

De resultaten van het gezondheidsonderzoek naar de eetgewoonten van jongeren werden pas gepubliceerd in het onderwijsblad *Klasse*. Meteen vroeg het blad ook aan **2000 Vlaamse leerkrachten** of zij een evolutie merken in de algemene gezondheid van hun leerlingen. Iets meer dan een kwart van de leerkrachten vindt dat de algemene gezondheid van zijn leerlingen er de jongste vijf jaar op achteruit is gegaan. Uitschieter is het secundair onderwijs. **Daar signaleert een derde van de leerkrachten een achteruitgang.** Merkwaardige cijfers voor een welvaartstaat. Uit de enquête blijkt ook dat 39 % van de leerkrachten in het TSO de achteruitgang vaststellen. Dat is ver boven het gemiddelde van 28 %. Een belangrijk signaal. Op veel scholen wordt er dan ook werk gemaakt van een vernieuwde gezondheidsopvoeding. Het is ook één van de nieuwe vakoverschrijdende eindtermen.

Gezondheidsopvoeding is niet alleen een zaak van de school. Daarom vroeg *Klasse voor Ouders* aan **6000 ouders** met kinderen in het basisonderwijs of zij het moeilijk vinden om hun kinderen een gezonde levenswijze aan te leren. **Eén derde van de ouders zegt daar inderdaad nogal wat problemen mee te hebben.** Twee derde van de ouders zeggen daar echter helemaal geen moeite mee te hebben. Maar de problemen nemen wel toe naarmate de kinderen ouder worden. Uit het gezondheidsonderzoek blijkt dat slechts de helft van de jongens en meisjes tussen 17 en 18 jaar dagelijks een ontbijt neemt. Dat heeft ook gevolgen voor hun concentratie in de klas. Daarom legt *Klasse voor Ouders* nu het accent op de gedeelde verantwoordelijkheid voor de ouders: een stevig ontbijt en een evenwichtige brooddoos voor 's middags. Het blad wordt deze week verspreid in meer dan 600.000 gezinnen.

En wat vinden de jongeren zelf over hun gezondheid? *Klasse voor Jongeren* vroeg aan **2000 leerlingen** in het secundair onderwijs of ze zich gezond voelen. Dit zijn de resultaten:

39 % voelt zich zeker gezond

40 % voelt zich gezond

15 % voelt zich matig gezond

5 % voelt zich niet gezond

1 % heeft hierover geen mening.

**Eén op vijf voelt zichzelf dus matig tot ongezond.** Bijna acht op tien jongeren voelen zich echter (zeker) gezond.

---

Er zijn enige verschillen tussen de verschillende **onderwijsvormen**. Het enthousiasme is iets minder groot in TSO (75 %) dan in ASO (80 %) en BSO (82 %). De cijfers zeggen uiteraard alleen iets over het aanvoelen door de leerlingen zelf. Uit het gezondheidsonderzoek blijkt immers dat leerlingen in BSO er zeker geen gezondere eetgewoonten op nahouden dan anderen, vaak integendeel.

Uit de enquête blijkt ook dat de **jongens** er veel geruster in zijn dan de **meisjes**. Bij de jongens noemt 84 % zich gezond (13 % matig en 3 % ongezond) terwijl dat bij de meisjes maar 74 % is (19 % matig en 7 % ongezond). Deze grotere bezorgdheid van meisjes blijkt ook uit het gezondheidsonderzoek. Eén op tien 17-jarige meisjes volgt een of ander dieet. Anorexia en boulemiepatiënten worden steeds jonger.

*Klasse voor Jongeren* publiceert deze week de resultaten van het onderzoek en legt het accent op mogelijke **initiatieven door jongeren**. Op individueel vlak kunnen ze aandacht besteden aan een regelmatigere ontbijt, minder vet en zoet, meer fruit, minder frisdrank en meer beweging. Op school kunnen ze meewerken aan een aangenamere middagpauze met een meer gezellige en gezonde eetcultuur. Ze kunnen ervoor pleiten ook fruit en water aan te bieden op school en minder snoep en frisdranken. (Nu kunnen de leerlingen in 90 % van de scholen frisdrank kopen, in 53 % van de scholen snoep en slechts in 5 % van de scholen fruit.) Heel wat scholen voeren ook speciale gezondheidsacties en organiseren meer sportactiviteiten voor iedereen.

*Klasse voor Jongeren* wordt deze week door het departement Onderwijs verspreid bij meer dan 200.000 leerlingen in het secundair onderwijs.

## 7.2 Tien praktische eettips voor ouders

Ouders hebben wellicht de meeste invloed op de eetgewoonten van hun kinderen. Zij vormen de belangrijkste bron van voedingsinformatie voor hun kinderen. Bovendien leren kinderen in eerste instantie eten wat ze hun ouders zien eten en imiteren ze hun eetgedrag. Dit imitatiegedrag start reeds van bij de eerste voedingen. Ouders zijn echter geen geschoolde voedingsdeskundigen. Ze hebben daarom nood aan ondersteuning. In dit artikel worden enkele belangrijke basisprincipes en vuistregels opgesomd die ouders als leidraad bij een goede voedingsopvoeding kunnen gebruiken.

### 4. Het goede voorbeeld doet wonderen

Als mama de krant leest aan tafel, waarom zouden kinderen dan niet aan tafel mogen spelen? Of als papa het eten schijnbaar niet lust, waarom zou junior het dan wel moeten opeten? Spreek af dat je het goede voorbeeld geeft. Dit geldt voor tafelmanieren maar ook voor het eetpatroon. Eet zelf veel groenten en fruit, drink zelf voldoende melk, snoep niet te veel en drink water in plaats van frisdranken. Kinderen leren door te imiteren. Eet daarom **zo veel mogelijk samen** met de kinderen. Als er geen voorbeeld is om te imiteren of als het voorbeeld niet het goede is, dan mag je niet verwachten dat kinderen goede eetgewoonten en tafelmanieren aanleren. Zeg ook af en toe expliciet dat je het echt lekker vindt en prijs de kok van dienst. Ook dat is een voorbeeld dat navolging verdient.

### 1. De tv eet niet mee

Laat kinderen geen spelletjes spelen, tv kijken of tekenen tijdens het eten. Het leidt hen te veel af. Hou het wel gezellig. De strikte regels van vroeger "aan tafel wordt niet gesproken" of "kinderen moeten alleen eten en niets zeggen" zorgen voor een gespannen sfeer aan tafel.

## 2. Een tafel om van te smullen

Leuk eetgerei stimuleert kinderen om te eten. Kies eetgerei dat is aangepast aan hun motoriek. Verwacht niet van een kleuter dat hij perfect met een groot mes en een grote vork kan eten. Laat de kinderen op hun eigen originele manier de tafel dekken.

## 3. Klokvaste maaltijden

Eten op vaste uren en plaatsen is belangrijk voor elk kind. Een kind heeft nood aan regelmaat, ook met betrekking tot eten. Eens ze oud genoeg zijn om de klok te lezen, weten ze wanneer ze aan tafel worden verwacht. Eet bij voorkeur met het hele gezin samen. Zo leren kinderen die momenten te waarderen en maak je ze duidelijk dat de hele dag door eten niet kan. Door op vaste momenten te eten hou je ook een beter overzicht op wat je zelf maar ook op wat je kinderen eten.

## 4. Het eten is klaar! Binnen 10 minuten aan tafel!

Roep de kinderen aan tafel wanneer het eten bijna klaar is. Zo kunnen ze hun spel of activiteit nog afronden en komen ze rustig aan tafel. Verwittig je te laat, dan zullen ze meestal niet tijdig aan tafel komen en dat wekt alleen maar wrevel. Voorkom dit.

## 5. Neem rustig de tijd maar tafel niet te lang

Zorg voor een rustige, aangename sfeer en hou de kinderen niet nodig lang aan tafel. Samen tafelen is het ideale moment om de gebeurtenissen van de dag te overlopen (wat heb je op school gedaan? Waar werk je aan?) en tijd en aandacht te hebben voor elkaar. Kinderen kunnen meestal niet lang stilzitten. Verwacht dan ook niet dat ze zoals volwassenen rustig kunnen natafelen. Wil je dat nog graag even doen met je partner, laat de kinderen dan alvast van tafel gaan. Dat is voor iedereen rustiger. Maak wel **duidelijke afspraken**, bijvoorbeeld dat men niet van tafel gaat alvorens iedereen klaar is met eten. Breng kinderen van bij de start goede eet- en tafelmanieren bij. Zo kan je ze ook makkelijk meenemen naar etentjes buitenshuis of bij vrienden. Drukke onrustige kinderen die steeds van tafel weglopen, verstoren de maaltijd en maken het minder leuk en minder gezellig.

## 6. Begin met een beetje

Schep het bord van de kinderen niet meteen boordevol. Je start beter met één aardappeltje om er even later nog eentje bij te geven. Kijkt je kind op tegen een berg eten op zijn bord en heeft het niet veel eetlust, dan begint het er al met tegenzin aan. Heeft je kind wel veel eetlust en vraagt het nog een extra schepje bij, reageer dan positief, bijvoorbeeld: "Wat fijn dat je dit zo lekker vindt en zo flink eet". Positieve stimulansen werken beter dan negatieve zoals "Is je bord weer niet leeg?". Hou wel steeds de verhoudingen in het oog. Het is niet goed als een kind bijvoorbeeld altijd alleen maar vlees bijvraagt en nooit groenten.

## 7. Een nieuwe smaak is niet meteen raak

De smaak van een kind is in ontwikkeling. Zelfs de smaak van volwassenen evolueert nog voortdurend. Eén maal geen boontjes lusten, betekent niet dat het kind nooit boontjes zal willen eten. Pas na gemiddeld **acht tot negen keren proeven**, herkennen en waarderen kinderen een nieuwe smaak. Laat ze af en toe opnieuw bepaalde voedingsmiddelen proeven, eventueel in een andere vorm. Combineer weinig geliefde producten met eten waar ze wel dol op zijn zoals appelmoes

---

of ander fruit, worteltjes, spaghetti, lasagne en pizza. Leer een kind dat het niet alles moet opeten van wat het echt niet lekker vindt. Geef echter wel aan dat het altijd moet proeven van wat er op tafel komt, **minstens één hapje**. Kinderen kunnen soms ineens zelf aangenaam worden verrast door de smaak.

#### 8. Voor een keer is belonen fout

Een beloning voor een leeg bord of een straf voor een vol bord aan het einde van de maaltijd maakt van eten een machtsmiddel. Vermijd dat je het gewenste gedrag alleen nog maar kan kopen. Dreigen met straf is geen goed idee. Een beloning voor een leeg bord betekent onrechtstreeks ook dat flink eten eigenlijk een zware taak en lastig is. Kinderen gaan eten dan ervaren als iets onaangenaam en bedreigend. Eten kan als gevolg van een dergelijke aanpak bovendien verkeerde of negatieve associaties oproepen wat in extreme gevallen kan leiden tot eetstoornissen bv. anorexia, boulemie, stelselmatig overeten, eten als troost). Een toetje of een snoepje als beloning voor het opeten van bijvoorbeeld groenten die het kind minder lekker vindt, versterkt bij het kind het idee dat een toetje of snoepje lekker is en groenten niet. Eet een kind zijn bord niet leeg, schenk er dan niet al te veel aandacht aan en ruim de tafel gewoon af. Wil je kind kort na de maaltijd iets eten (een koekje, een snoepje) omdat het nog honger heeft, **wees dan kordaat en laat het wachten** tot het volgende normale eetmoment. Als je kind weet dat het altijd een tussendoortje krijgt als het ernaar vraagt, dan zal het niet gemotiveerd zijn om aan tafel te eten. Is er het vooruitzicht van een tijdje honger lijden dan zal het sneller geneigd zijn aan tafel te eten.

#### 9. Het bord moet niet altijd leeg

**Het kind moet niet bepalen wat er op tafel komt. Het mag wel zelf beslissen hoeveel het eet.** Zo behoudt het kind het aangeboren gevoel om zijn voedselinname af te stemmen op zijn behoefte. Stimuleer je je kind steeds opnieuw om meer te eten dan het zelf zou doen, dan verliest het kind voeling met zijn interne signalen van honger en verzadiging en vergroot de kans op het ontstaan van overgewicht. Het is dus de verantwoordelijkheid van de ouders om de kinderen een evenwichtige en gevarieerde voeding aan te bieden. Dat betekent niet dat de kinderen geen inspraak mogen hebben in wat op tafel komt. Laat ze bijvoorbeeld kiezen tussen twee soorten vlees of voor de manier waarop de groenten worden bereid (bv. met of zonder melksaus). De ouders moeten wel duidelijke grenzen aangeven (bv. vandaag spinazie of spruitjes). Vragen zoals "Wat zullen we vandaag eten?" zijn te vaag, zeker voor kleine kinderen.

## 7.3 Supersize me



Morgan Spurlock, de regisseur van Supersize Me, kreeg het idee voor zijn debuutfilm tijdens een kalkoendiner op Thanksgiving in 2002. 'Ik had gedaan met eten en zag op het nieuws hoe twee meisjes McDonald's vervolgden omdat de fastfoodketen schuld zou hebben aan hun overgewicht.' Dit gegeven zette Spurlock aan het denken. Ligt het echt aan de genadeloze promotiepraktijken van de fastfoodketens dat zoveel Amerikanen te kampen hebben met overgewicht of dienen de fastfoodfans de verantwoordelijkheid op zich te nemen? Immers, ze weten toch dat burgers en frieten niet bijster gezond zijn? Spurlock besloot om één maand lang niets anders te eten dan McDonald's. Hij hield zich aan een paar strenge regels:

- 1) hij mocht enkel kopen wat er verkrijgbaar was aan de balie
- 2) wanneer hem een supersize werd voorgesteld, mocht hij die niet weigeren
- 3) hij diende alles op de menukaart minstens één keer te proberen
- 4) hij mocht geen maaltijd overslaan – dus zowel ontbijt, lunch als avondeten bij McDonald's

Spurlock werd een maand lang zeer nauwlettend gevolgd door drie artsen en een diëtiste. Een McDonald's – kuur is nu eenmaal niet zonder gevaren. Tijdens zijn fastfoodmaand komt Spurlock een 12 – tal kilo bij maar wat de fastfood binnen in zijn lichaam aanricht, is een pak zorgwekkender. Vooral zijn lever krijgt het flink te verduren en zijn dokter waarschuwt hem dat een Mc – dieet evenveel schade kan aanrichten als extreem alcoholverbruik. En dan zijn er nog de mentale gevolgen: lusteloosheid, futloosheid, ... In het begin van zijn documentaire ziet Spurlock er nog vrolijk en gemotiveerd uit, aan het eind van de rit ziet hij er behoorlijk slecht uit.

Supersize Me is gelukkig meer dan het verslag van Spurlocks eigen exploitatie. De regisseur gaat ook op onderzoek en hij interviewt heel wat voedingsdeskundigen, professoren, dokters.

Wat leren we nu allemaal uit Supersize Me? Twee derde van de Amerikanen is obees en het dieet van de kinderen laat het allerergste vermoeden voor de toekomst. Natuurlijk zijn McDonald's, Wendy's, Burger King en de andere fastfoodketens grote boosdoeners. Spurlock toont ook aan dat de fastfoodketens niet happig zijn om informatie te verspreiden over de voedingswaarde van de items op hun menu. Slechts heel sporadisch vind je daarover folders in een McDonald's. Veel meer dan in Europa trachten de kassiersters de klanten ervan te overtuigen om een 'supersize' maal te nemen in plaats van een normale portie. Wij vragen ons af hoe iemand in godsnaam 2 liter frisdrank naar binnen krijgt? Spurlock slaagt er ook goed in om aan te tonen hoe sterk verstrengeld de belangen van de politici en die van de voedingsindustrie zijn.

Toch ligt de schuld niet alleen bij de ketens. Ook op Amerikaanse scholen gaat het vaak fout. Vooral publieke scholen bieden ongezonde warme maaltijden aan. Zo trekt hij naar een school waar bijna alle maaltijden geleverd worden en er bijna zelden verse groenten op het menu staan. Geen wonder dat de leerlingen er dik worden. Verder is er ook op de meeste scholen te weinig aandacht voor lichaamsbeweging.



## BESLUIT

Op mijn stageschool bleek dat de meeste jongeren niet gezond eten. Enerzijds loopt het mank met de keuze van het voedsel, waardoor ze enige tekorten oplopen. Anderzijds lijden veel jongeren aan zwaarlijvigheid. Een actueel onderwerp. Jongeren moeten dus leren een betere voedselkeuze te maken. Ze moeten weten hoeveel voedsel ze nodig hebben, welk voedsel het best is voor onze gezondheid en welk voedsel voor ons geen enkele waarde heeft. We vinden eten zo vanzelfsprekend dat we vaak vergeten dat we niet gezonder kunnen zijn dan de kwaliteit van het voedsel dat we gebruiken.

Vaak kunnen jongeren zelf niet beslissen waaruit hun maaltijden bestaan, omdat ze afhankelijk zijn van hetgeen er thuis wordt klaargemaakt. Hierdoor wordt hun voedingskeuze rechtstreeks beïnvloed door hun omgeving. Nochtans is het belangrijk dat kinderen reeds van jonge leeftijd in contact worden gebracht met het belang van een gezonde voeding. Hieraan kan de school meewerken.

Bij de voedingsvoorlichting aan de schoolgaande jeugd moet volgens mij geen topprioriteiten worden toegekend aan het vermijden van verzadigd vet en cholesterol. Ik ben er voorstander van dat jongeren minder verzadigd vet consumeren, maar dan zoek ik het liever in een verandering in het overheidsbeleid. Het is niet zinvol botervet in grote hoeveelheden op de markt te dumpen en tegelijkertijd jongeren te waarschuwen tegen verzadigd veten en cholesterol. Ik geloof trouwens niet dat het helpt om een veertienjarige scholier te belasten met een grote hoeveelheid voorlichting op dit terrein. De gevolgen van het consumeren van teveel verzadigd vet liggen voor zo iemand veel te ver in de toekomst. Een vergrote kans op een hartaandoening over veertig jaar dat zegt iemand van veertien helemaal niets. Er zijn wel zaken waar de voedingsvoorlichting aan jongeren zich met meer kans op succes mee bezig kan houden. Je kunt daarbij denken aan alcoholgebruik, cariës en vetzucht. De consequenties daarvan kunnen scholieren misschien beter overzien.

De alcoholconsumptie, ook door jongeren, is tussen de jaren vijftig en de jaren tachtig enorm toegenomen. Voorlichting om dit gedrag tegen te gaan, is niet gemakkelijk. Bij grote groepen jongeren bestaat de neiging om 'goede raad' van ouderen te negeren. Anderzijds is er een toenemend gezondheidsbesef waar te nemen. Gezondheid krijgt een steeds hoger waarde toegekend. Deze positieve houding ten aanzien van gezondheid is een basis waarop voorlichters wellicht in kunnen spelen. Daarnaast telt het voorbeeld van ouderen natuurlijk sterk.

Op het gebied van de preventie van cariës is de laatste jaren enorme vooruitgang geboekt. Vooral in de beter gesitueerde milieus komt cariës bij kinderen tot twaalf jaar nauwelijks meer voor. Het gaat er nu om de kinderen te blijven bereiken als ze ouder worden en meer hun eigen consumptiepatroon gaan bepalen. Voorlichtingen over cariogene gewoonten, over fluor en over gebitsonderhoud kan daarbij een belangrijke rol spelen. Daarnaast is weer de wetgeving belangrijk: als men wil dat fabrikanten gezondere tussendoortjes verkopen, dan moet men ze ook toestaan hun producten als 'gezond' aan te prijzen.

---

## LITERATUURLIJST

Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine (mei 2002). (p. 431-437).

Borms, J. e.a. (1999). *Fysieke activiteit en voeding: meting en gedragsverandering*.

Borms, J. (2000). *Belgium on the move: consensusverklaring*. Bodytalk.

Bowles, H. (1989). *Voeding voor de oudere mens*. In: Informatorium voor Voeding en Diëtetiek. Voedingsleer.

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.

Chr. H.G. Bosselaar, H.C.G. Kemper, M.G.J.P Lüchinger – Heerse, I. Mesters, G.B. Post, W.A. van Staveren, A.J. Waarlo, J.C. van Wieringen. *Voeding van de schoolgaande jeugd*.

Commissie UCV (1984). *Uitgebreide voedingsmiddelen*.

Dr. B. Van Bruwaene. *Gezond leven met een gezond gewicht*.

Dr. E. Gorter. *De voeding van gezonde en zieke kinderen*.

Dr. J. Döyer. *Voedseltabellen*.

Dr. J.J. Van Binsbergen, Dr. W.A. Van Staveren (1990). *Voeding*. Wetenschappelijke uitgeverij Bunge. Utrecht.

Prof. Dr. A. Hendrix, Prof. Dr. P. de Door. *Voeding en dieetleer*.

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

Gids dieteo (2007 – 2008)

NUBEL (2004). *Belgische voedingsmiddelentabel*. Brussel.

Vaes, I. (1991). *120 vragen over sportvoeding*. Bodytalk.

Voeding NU (2000). *Dagelijks een half uur bewegen*.

Voeding ...lekker en gezond. Een uitgave van de Provincie Limburg in samenwerking met de Limburgse Preventieve Gezondheidsraad

[www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)

[www.cm-fit.be](http://www.cm-fit.be)

---

[www.schoolsport.be](http://www.schoolsport.be)

<http://www.klasse.be/archieven/archieven.taf?actie=extra&nr=1446&type=Pers&bestand=gezondheid&folder=19-11-1997>

[www.health.fgov.be](http://www.health.fgov.be)

Bloso. Handboek, [www.bloso.be](http://www.bloso.be)

*Fitte School (SVS, VIG en NICE). voedings- en beweegbeleid in de school + praktische informatie en tips.* [www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be)

Hoge Gezondheidsraad (2003). *Voedingsaanbevelingen voor België*. FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Brussel. Te raadplegen op [www.health.fgov.be](http://www.health.fgov.be)

Universiteit Gent, *tailoring beweegtest*. Voor volwassenen te raadplegen op [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be); voor jongeren vanaf 12 jaar te raadplegen op [www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be). Te raadplegen op [www.bewegingsadviesonline.be](http://www.bewegingsadviesonline.be)

[http://www.vig.be/content/pdf/VD\\_gids\\_marok.pdf](http://www.vig.be/content/pdf/VD_gids_marok.pdf)

---