



Richtlijnen gezonde schoolmaaltijden

De klassen zijn verdeeld, de boeken gekaft en de lessen gestart. Maar hoe staat het met het voedingsbeleid op school?

Een gezond eetpatroon is een gewoonte die van jongs af moet worden aangeleerd. Thuis, maar ook op school. Een goed en consequent voedingsbeleid met een evenwichtig aanbod van schoolmaaltijden, dranken en tussendoortjes zorgt voor een gezonde omgeving voor alle kinderen en maakt gezond eten en drinken makkelijker.

Kieskeurig, de methodiek voor een gezond voedingsbeleid op school en uitgewerkt door het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ), biedt schoolfiches aan met onderbouwde aanbevelingen voor het aanbod van dranken, tussendoortjes, warme maaltijden en belegde broodjes. Er zijn fiches voor de basisschool en voor de secundaire school.

Alvast drie tips:

- Minstens 200 g groenten bij elke schoolmaaltijd dankzij een smakelijk en gevarieerd groenteaanbod, een saladbar, groentesoep.
- Participeer aan schoolfruit- en schoolmelkprojecten.
- Voorzie water als dorstlesser.

www.gezondeschool.be/kieskeurig
> Beleidsinstrumenten

Nieuwe voedingsregels

Sinds 20 juli 2016 is de nieuwe regelgeving voor voeding voor specifieke doelgroepen van kracht. Deze nieuwe verordening EU nr. 609/2013 regelt de samenstelling en de marketing van producten die ontwikkeld en bedoeld zijn voor kwetsbare doelgroepen met specifieke voedingsbehoeften. Hieronder vallen volledige zuigelingenvoedingen en opvolgzuigelingenvoedingen, bewerkte levensmiddelen op basis van granen en andere babyvoeding, voedingen voor medisch gebruik en producten die de dagelijkse voeding volledig of gedeeltelijk vervangen met het oog op gewichtsbeheersing.

Deze nieuwe verordening vervangt de vroegere wetgeving van 2009 voor bijzondere voeding bestemde voedingsmiddelen en dieetvoedingsmiddelen.



Schaal- en schelpdieren

Belgische klassiekers zoals mosselen en tomaat-garnaal belanden nogal eens in lijstjes met 'te mijden gerechten' omdat ze te veel cholesterol zouden bevatten. In vergelijking met andere zeeproducten bevatten enkel schaaldieren zoals garnalen wat meer cholesterol: zo'n 100-165 mg tegenover gemiddeld zo'n 60 mg per 100 g (1). Volgens de voedingsaanbevelingen mag men gemiddeld 300 mg cholesterol per dag innemen. Onderzoek heeft bovendien uitgewezen dat het vooral de inname van te veel verzadigd vet is die het cholesterolgehalte in het bloed kan verhogen. Schaal- en schelpdieren zijn arm aan verzadigd vet. Nu en dan genieten van een portie schaal- en schelpdieren is dus meestal geen probleem.

1. www.internubel.be



Overgewicht ouder en kind gaat vaak samen

Overgewicht komt vaker voor bij kinderen van wie de ouders of verzorgers ook overgewicht hebben. Dat blijkt uit de Nederlandse Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor van CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) en het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu).

Zes procent van 4 tot 12-jarigen met ouders zonder overgewicht is te zwaar. Dat cijfer loopt op tot 17 procent als beide ouders overgewicht hebben en tot 25 procent als ten minste een van de ouders kampt met obesitas.

Bron: Lengte en gewicht van personen, ondergewicht en overgewicht; vanaf 1981 – april 2016 – CBS


Sportdiëtisten maken het verschil

We zijn trots op de Belgische Olympische medaillewinnaars. Maar in het bijzonder ook op de sportdiëtisten die hen naar deze topprestaties hebben begeleid.

Topsport vergt rigoureuze trainingen van lichaam en geest. Een aangepaste voeding biedt hiervoor de nodige ondersteuning.

Dagelijkse voedingsmiddelen zijn geen wondermiddelen maar ze kunnen wel bijdragen tot wonderbaarlijk mooie prestaties. De kunst ligt in een correcte vertaling van de voedingswetenschappen naar praktisch haalbare voedingsadviezen op maat van de atleet. Dat is de sterkte van een professioneel geschoolde sportdiëtist.

Sportdiëtisten moeten een vaste waarde worden in de multidisciplinaire professionele sportbegeleiding. Er wordt vandaag nog te vaak ingezet op adviezen 'van horen zeggen', allerlei voedingssupplementen en juist eten tijdens wedstrijddagen, terwijl een aangepaste voeding op de vele voorafgaande trainingdagen even cruciaal is.

 Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten: www.vbvd.be

 Gezond sporten van de Vlaamse overheid: <https://cjsm.be/gezondsporten>