

Infomoment

Gezonde tussendoortjes en gezonde dranken op school

Nieuwe regeling !



VRIJE BASISCHOOL 't SPOOR

vrije basisschool
de horizon

KOBart vzw
Basisschool DE HORIZON -
't SPOOR
Zondereigen 57
B-2387 BAARLE-HERTOG
☎ (014)63 37 10
☎ (014)63 28 62
✉ welkom@dehorizon-tspoor.be
🌐 www.dehorizon-tspoor.be

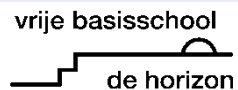


Voorstelling

Stafmedewerker voeding en beweging
Diëtiste



VRIJE BASISCHOOL 't SPOOR



KOBArt vzw
Basisschool DE HORIZON -
't SPOOR
Zondereigen 57
B-2387 BAARLE-HERTOG

☎ (014)63 37 10

☎ (014)63 28 62

✉ welkom@dehorizon-tspoor.be

🌐 www.dehorizon-tspoor.be



Opwarmertje

Cola bevat evenveel suiker dan
fruitsap



VRIJE BASISCHOOL 't SPOOR

vrije basisschool
de horizon

KOBart vzw
Basisschool DE HORIZON -
't SPOOR
Zondereigen 57
B-2387 BAARLE-HERTOG
☎ (014)63 37 10
☎ (014)63 28 62
✉ welkom@dehorizon-tspoor.be
🌐 www.dehorizon-tspoor.be



Opwarmertje

Cola bevat evenveel suiker dan fruitsap

JUIST



VRIJE BASISCHOOL 't SPOOR

vrije basisschool
de horizon

KOBart vzw
Basisschool DE HORIZON -
't SPOOR
Zondereigen 57
B-2387 BAARLE-HERTOG
☎ (014)63 37 10
☎ (014)63 28 62
✉ welkom@dehorizon-tspoor.be
🌐 www.dehorizon-tspoor.be



Dr

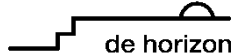


Opwarmertje

1 koffiekoek = 4 sneden brood



VRIJE BASISCHOOL 't SPOOR

vrije basisschool

de horizon

KOBart vzw
Basisschool DE HORIZON -
't SPOOR
Zondereigen 57
B-2387 BAARLE-HERTOG
☎ (014)63 37 10
☎ (014)63 28 62
✉ welkom@dehorizon-tspoor.be
🌐 www.dehorizon-tspoor.be



Opwarmertje

FOUT



= ± 6 sneden brood



VRIJE BASISCHOOL 't SPOOR

vrije basisschool
de horizon

KOBArt vzw
Basisschool DE HORIZON -
't SPOOR
Zondereigen 57
B-2387 BAARLE-HERTOG
☎ (014)63 37 10
☎ (014)63 28 62
✉ welkom@dehorizon-tspoor.be
🌐 www.dehorizon-tspoor.be



Opwarmertje

33 % van de 11-jarige Belgische jongens weegt te veel



VRIJE BASISCHOOL 't SPOOR

vrije basisschool
de horizon

KOBart vzw
Basisschool DE HORIZON -
't SPOOR
Zondereigen 57
B-2387 BAARLE-HERTOG
☎ (014)63 37 10
☎ (014)63 28 62
✉ welkom@dehorizon-tspoor.be
🌐 www.dehorizon-tspoor.be



Opwarmertje

FOUT

33 % = het Europees cijfer van overgewicht bij 11-jarige jongens.

15 % van de Belgische 11-jarige jongens en 14% van de 11-jarige meisjes hebben overgewicht



Wat is gezonde voeding?

De mensen weten het niet meer !



Een fruityoghurtje & 5 andere ontbijten die meer suiker bevatten dan een snoepreep

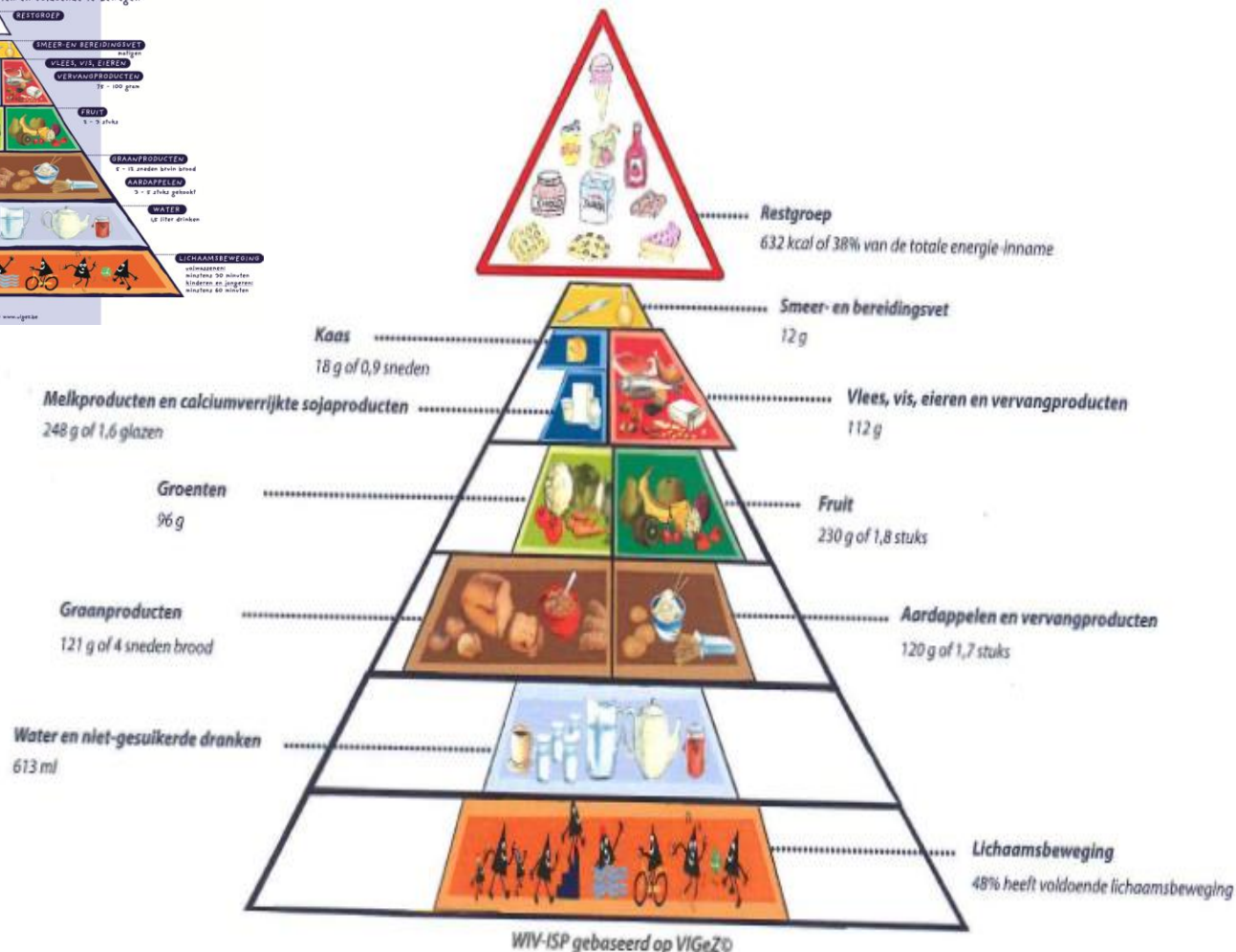


Het kan: vermageren door chocoladetaart als ontbijt te eten



Wat weten we wel!

Figuur 3 | De gemiddelde gebruikelijke consumptie van voedingsmiddelen door kinderen (6-9 jaar) ten opzichte van de aanbevolen hoeveelheid volgens de actieve voedingsdriehoek, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



Gezonde dranken

Water

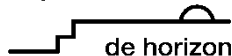
& de rest komt later

Andere dranken zijn feestdranken



VRIJE BASISCHOOL 't SPOOR

vrije basisschool



de horizon

KOBart vzw
Basisschool DE HORIZON -
't SPOOR

Zondereigen 57
B-2387 BAARLE-HERTOG

☎ (014)63 37 10

☎ (014)63 28 62

✉ welkom@dehorizon-tspoor.be

🌐 www.dehorizon-tspoor.be

logo ^{KEM}
GEZONDHEID
TROEF



Gezonde dranken

Waarom is dit zo belangrijk

- vruchtensappen, gesuikerder melkdranken of frisdranken bevatten TE VEEL suiker.

(Te veel) suiker =

- slecht voor de tanden
- maakt dik!
- verslavend
- Vloeibaar eten

‘Gezonde’ koeken kwaliteit versus kwantiteit

Bij voorkeur

150 kcal per portie

Max. 15 g vet per 100g

Bv. peperkoek, letterkoekjes, sommige granenkoeken, rijstwafels, ...





Per 100 g	
Energie (kJ)	2057
Energie (kcal)	490
Eiwit (g)	6.4
Koolhydraten (g)	68.0
waarvan Suikers (g)	23.0
Vet (g)	21.1
waarvan Verzadigd vet (g)	10.5
Voedingsvezel (g)	1.7
Zout (g)	0.66

Per portie (14,6g)	
Energie (kJ)	300
Energie (kcal)	72
Eiwit (g)	0.9
Koolhydraten (g)	9.9
waarvan Suikers (g)	3.4
Vet (g)	3.1
waarvan Verzadigd vet (g)	1.5
Voedingsvezel (g)	0.2
Zout (g)	0.10



‘gezonde’ koeken kwaliteit versus kwantiteit

1 pakje



=



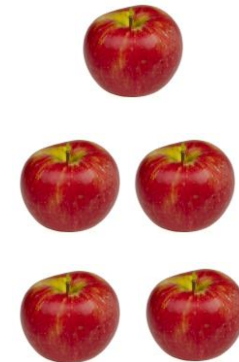
=



=

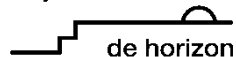


=



VRIJE BASISCHOOL 't SPOOR

vrije basisschool



de horizon

KOBArt vzw
Basisschool DE HORIZON -
't SPOOR

Zondereigen 57
B-2387 BAARLE-HERTOG

☎ (014)63 37 10

☎ (014)63 28 62

✉ welkom@dehorizon-tspoor.be

🌐 www.dehorizon-tspoor.be

logo ^{KEM}
GEZONDHEID
TROEF



Gezonde tussendoortjes

Wat zijn gezonde tussendoortjes

- Fruit
- Groentjes zoals snoeptomaatjes, komkommer,
- Vers kaasje zoals Babybelkaasje of Kiri kaasje
- Tas soep
- Rijstwafel of beschuit of cracker
- Olijven of aurgurken
- Ongezouten noten (> 5 jaar)
- Gedroogd fruit
- ...



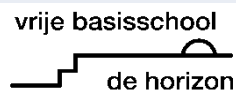
Argumentering

Mijn kind is niet dik. Waarom zou hij/zij dan geen extra koek mogen eten of een fristi mogen drinken?

- Gezonde voeding is voor iedereen nodig
- leer uw kind gezond eten



VRIJE BASISCHOOL 't SPOOR



KOBart vzw
Basisschool DE HORIZON -
't SPOOR
Zondereigen 57
B-2387 BAARLE-HERTOG

☎ (014)63 37 10

☎ (014)63 28 62

✉ welkom@dehorizon-tspoor.be

🌐 www.dehorizon-tspoor.be



Argumentering

Als ouder sta ik achter de beslissing van de school, maar ik heb bang voor de reactie van mijn kind. Hij/zij lust geen fruit en heeft niet graag water.

- Inleven
- Niet verplichten
- Goede voorbeeld geven
- Vrijheid geven

<http://www.gezondopvoeden.be/voeding/proeven>



VRIJE BASISCHOOL 't SPOOR

vrije basisschool
de horizon

KOBart vzw
Basisschool DE HORIZON -
't SPOOR
Zondereigen 57
B-2387 BAARLE-HERTOG
☎ (014)63 37 10
☎ (014)63 28 62
✉ welkom@dehorizon-tspoor.be
🌐 www.dehorizon-tspoor.be



Argumentering

Fruit is duur!

K3 koekjes = 0,26 eur / portie

Dino Céreal = 0,34 eur / portie

Frangipane = 0,27 eur / portie

Banaan = 0,28 eur / stuk

Peer = 0,27 eur / stuk

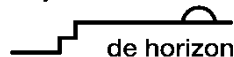
Clementine = 0,09 eur / stuk

Wortel = 0,08 eur / stuk



VRIJE BASISCHOOL 't SPOOR

vrije basisschool



de horizon

KOBart vzw
Basisschool DE HORIZON -
't SPOOR

Zondereigen 57
B-2387 BAARLE-HERTOG

☎ (014)63 37 10

☎ (014)63 28 62

✉ welkom@dehorizon-tspoor.be

🌐 www.dehorizon-tspoor.be

logo ^{KEM}
GEZONDHEID
TROEF



Een antwoord op je opvoedingsvragen

www.gezondopvoeden.be

thuis in gezond leven.

Home > Voeding



Voeding

Je kind spruiten laten eten. Hoe doe je dat? Geef je zelf het goede voorbeeld? En wat doe je als je kind stiekem zit te snoepen? Met voorbeelden, testjes, video's en allerlei nuttige info zetten jij en je kind(eren) de eerste stappen naar een gezonde en evenwichtige voeding.

GEZONDE OMGEVING

Variëren en combineren
Is gezond altijd saai?
Gezonde keuze gemakkelijk maken
Proeven
Altijd water!

GEZONDE KEUZE

Regels & afspraken

GEZOND VOORBEELD

Het gezonde voorbeeld
Het avontuurlijke voorbeeld
Het assertieve voorbeeld
Betrek de kinderen
Samen eten aan tafel

PRATEN

Waarom? Daarom!

GOED OM TE WETEN

De actieve voedingsdriehoek
Een gezond eetpatroon
Eetgewoontes en ontwikkeling

TIPS

Tips voor je jonge kind (2-5 jaar)
Tips voor je kind (6-11 jaar)
Tips voor je tiener (12-18 jaar)





**BEDANKT
VOOR UW
AANDACHT, ZIJN
ER NOG
VRAGEN?**

logo KEM
GEZONDHEID
TROEF

