

Snacks

Groeien maakt je hongerig. Daarom ervaren kinderen en adolescenten in een groeispurt soms een grotere eetlust dan gewoonlijk waardoor ze nood hebben aan gezonde snacks. Deze honger stillen ze beter niet met snoep en andere zoete/zoute snacks maar eerder met vers fruit, groenten, volkoren graanproducten, ongesuikerde ontbijtgranen of yoghurt.

Een groeispurt is echter niet de enige reden die het verlangen naar snacks aanwakkert. Verveling en het zoeken naar aandacht zijn meer voorkomende redenen die kinderen en adolescenten doen grijpen naar snacks. Ook bij volwassenen zien we dit terug. Het regelmatig eten van snacks zonder dat men een echt hongergevoel ervaart, kan een ongezonde gewoonte worden die kan leiden tot overgewicht.

Verder kan het koppelen van bepaalde activiteiten aan “eten” eveneens een gewoonte worden. Zo kan spelen bijvoorbeeld geassocieerd worden met snoepen of tv-kijken met het eten van chips. Onbewust worden deze situaties gekoppeld aan het consumeren van voedsel en het daarbij horende genot waardoor men het echte honger- en verzadigingsgevoel negeert en verliest. Daarbij komt dat, wanneer men eet of snackt zonder hier aandacht aan te besteden, de normale signalen van de hersenen die ons doen stoppen met eten minder efficiënt zijn waardoor we meer eten dan nodig is.

Hieronder vind je enkele tips die gezond eetgedrag stimuleren:

Eet 5 keer per dag op regelmatige tijdstippen: Een ontbijt, gezond tussendoortje in de voormiddag, middagmaal, gezond tussendoortje in de namiddag en avondmaal. De warme maaltijd kan 's middags of 's avonds gegeten worden naargelang het tijdstip dat best past. Een gezond tussendoortje is bijvoorbeeld vers fruit, groenten, een volkoren graanproduct, ongesuikerde ontbijtgranen of yoghurt.

Eet gevarieerd en evenwichtig: Een brede waaier van voeding in de juiste hoeveelheden zorgt voor de aanvoer van alle belangrijke voedingsstoffen. Eet bij elke maaltijd graanproducten (brood, rijst of deegwaren: bij voorkeur volkoren) of aardappelen. Drink dagelijks melk en/of melkproducten. Per dag volstaat 100 gram bereid vlees, vis, ei of een vegetarisch

vervangproduct. Tracht wekelijks vis te eten.

Eet veel fruit en groenten: Dagelijks 5 porties vers fruit of groenten (rauw of kort gekookt) eten, voorziet ons van de nodige vitamines, mineralen en vezels.

Drink regelmatig: Minstens 1.5 liter vocht per dag. Water en energiearme dranken krijgen de voorkeur.

Eet in goed gezelschap: Eet zoveel mogelijk samen in een ontspannen sfeer. Neem altijd voldoende maal'tijd', vermijd snel eten en kauw voldoende.

Snoep met mate: Af en toe een snoepje kan, maak er geen gewoonte van.

