NICE TO KNOW

NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER
GEZOND LEVEN - VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

✓ ONDER TOEZICHT VAN EEN WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

9

Een opkikkertje nodig?

TIPS EN TRICKS VOOR GEZONDE TUSSENDOORTJES



Wat je moet (w)eten

Gezond eten is gezond kiezen én regelmaat brengen in je voeding. Dat wil zeggen: een ontbijt, een warme maaltijd en een tweede broodmaaltijd nemen. Is er ook nog plaats voor tussendoortjes? Ja, maar ze zijn geen must. Doe het bewust en gecontroleerd. Dat klinkt saai, maar het is wel effectief.

3 gouden tussendoorregels

1 TUSSENDOORTJES MET INHOUD

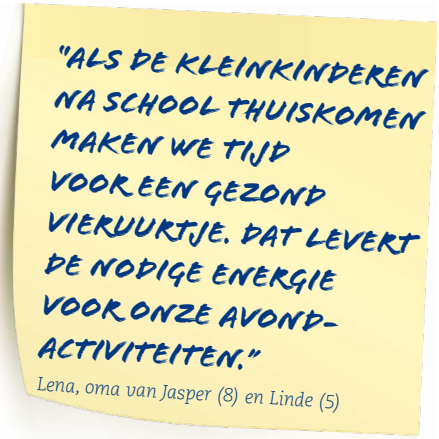
Tussendoortjes kunnen bijdragen tot een gezonde voeding. Op voorwaarde dat ze slim worden gekozen. Dat wil zeggen: ze brengen veel essentiële voedingsstoffen aan (bv. vitaminen, mineralen, vezels) en relatief weinig suiker en (verzadigd) vet. Vooral kinderen en kleine eters, waaronder ook veel ouderen, kunnen hiermee hun voordeel doen. Wat ze tijdens een hoofdmaaltijd niet meer op kunnen (bijvoorbeeld een stuk fruit, een potje yoghurt, een extra boterham), kunnen ze als tienuurtje of vieruurtje nemen.

2 GEZOND VOOR DE MOND

Wat en wanneer je eet en drinkt, is belangrijk voor je algemene gezondheid, maar ook voor je tandgezondheid. Veel suiker eten is slecht voor de tanden. Te dikwijls eten ook. Gun jezelf maar ook je gebit de nodige rust. Vandaar de aanbeveling: eet op vaste tijdstippen en vermijd te veel tussendoortjes. Drink een glas water na elk tussendoortje.

3 LICHT VOOR HET GEWICHT

Allerhande zoete en vetrijke snacks zijn vaak sterk bewerkt en brengen snel veel calorieën en weinig of geen voedzame stoffen aan. Een suikerwafel, een snoep- of chocoladereep (ongeveer 50 g) brengt gemakkelijk 200 tot 300 kcal aan. Eens per gelegenheid kunnen ze weinig kwaad. Maar dagelijks en gretig op het menu zullen ze snel doorwegen op de weegschaal.



Welk tussendoortjes-type ben jij?

ALS IK NIET OM HET UUR EET, VOEL IK ME FLAUW EN SLAP

Heel de dag door eten, ook al zijn het kleine hoeveelheden, kan ertoe leiden dat je ongemerkt meer binnenkrijgt dan je nodig hebt en langzaam maar zeker aankomt.
Jouw tips: Eet op vaste tijdstippen. Begin de dag met een goed ontbijt en neem voldoende tijd voor de lunch (zie de folders 'Goed gemutst de ochtend door' en 'Een deugddoende middagbreak' binnen de NICE-to-know-folderreeks). Dat kan ervoor zorgen dat je tussendoor minder snel honger krijgt en voortdurend loopt te 'grazen'. Plan indien nodig tussendoortjes in maar beperk het aantal tot maximum drie per dag. Ga voor slimme tussendoortjes en laat je niet inpalmen door zoete verleiders.
Extra tip: Stel jezelf de vraag waarom je zo vaak naar tussendoortjes grijpt. Is het misschien uit verveling, omdat je je niet goed voelt in je vel of door stress? Is het antwoord ja, zorg dan voor voldoende afleiding of zoek bijkomende hulp.

IK HEB GENOEG AAN DRIE HOOFDMAALTIJDEN PER DAG

Geen probleem. Maar let er wel op dat je hoofdmaaltijden voldoende van alle benodigde voedingsstoffen aanbrengen om gezond en energiek te blijven. Neem je bij de maaltijden bijvoorbeeld ook voldoende fruit, noten en melkproducten?
Jouw tip: Raadpleeg binnen de NICE-to-know-folderreeks de voedingsrichtlijnen voor jouw leeftijdscategorie.



IK TREK REGELMATIG DE SNOEPKAST OPEN

Koekjes, snoep, chocolade of chips. Keuze genoeg! En daar knelt vaak het schoentje. De verleiding is groot. Allerhande kant-en-klare zoetigheden en snacks zijn gemakkelijk mee te nemen en je hoeft ze niet koel te bewaren. Ze bevatten doorgaans veel suiker, zout en/of vet, en dus ook veel calorieën, maar in verhouding weinig vitaminen en mineralen.
Jouw tips: Haal geen zoete en hartige snacks in huis. Dan kunnen ze je ook niet verleiden. Ga voor een gezonder tussendooraanbod. Wil je toch iets in huis voor eventueel bezoek? Geef de snoepkast een andere, minder voor de hand liggende plek. Wedden dat je je tijdens de eerste weken vaak vergist? Beschouw elke confrontatie met de oude snoepkast zonder snoep als een kans om alsnog te kiezen voor een gezonder tussendoortje.

MIJN VAST TRIO VOOR TUSSENDOOR: EEN STUK FRUIT, EEN POTJE YOGHURT NATUUR EN EEN VOLKOREN CRACKER

Een voorbeeld van een goede combinatie van slimme tussendoortjes die de voeding aanvullen zonder dat ze – letterlijk – zwaar doorwegen. Verderop vind je tips om te variëren.

Gezonde tussendoortjes: concrEET

Kies slimme tussendoortjes uit de voedingsdriehoek.

✓ **FRUIT**
Wissel af in soort en kleur en kies zoveel mogelijk voor vers seizoensfruit. Dat zorgt automatisch voor variatie in je eetpatroon. Diepvriesfruit is een alternatief voor vers fruit.



✓ **GROENTEN**
Rauwe (seizoens)groenten zijn even lekker en handig als fruit, bijvoorbeeld kerstomaatjes, radijzen, een wortel of wortelreepjes, komkommerschijfjes, paprikasnippers, selderstengels, witloofblaadjes, bloemkoolroosjes, enz. Mini- of snoepgroentjes zijn hapklaar zonder snijwerk. Een kom zelfbereide groentesoep biedt ook variatie.

✓ **VOLKOREN GRAANPRODUCTEN**
Een volkoren boterham met beleg en groenten kan prima dienst doen als gezond tussendoortje. Idem dito voor een portie ongesuikerde vezelrijke ontbijtgranen, een volkoren rijstwafel of cracker (je vindt hierover meer info in de NICE-to-know-folders met tips en tricks voor het ontbijt en de lunch).

✓ **EEN HANDJE NOTEN**
Varieer met verschillende soorten ongezouten noten.

✓ **MELKPRODUCTEN**
Een extra gelegenheid om wat extra calcium binnen te krijgen. Melkproducten zonder toegevoegde suiker krijgen de voorkeur.

✓ **DRANKEN**
Drink niet alleen bij de maaltijden maar ook regelmatig tussendoor. Drink vooral (kraantjes)WATER en ter afwisseling een tas koffie of thee zonder suiker.

Meer concrete info en tips: **www.nice-info.be** en **www.gezondleven.be**.

Lekkere recepten



Koekjes met appel en pindakaas

(voor een 10-tal koekjes)

125 g bloem – 85 g havermout – 1 kl bakpoeder – 5 el appelmoes – 4 el pindakaas – 2 el maïsolie – 1 appel

Verwarm de oven voor op 175° C. Meng bloem, havermout, bakpoeder, appelmoes, maïsolie en pindakaas. Kneed alles goed onder elkaar. Schil en snijd de appel in stukjes en meng ze voorzichtig onder het deeg. Maak 10 balletjes uit het deeg en plet ze tot ronde koekjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de koekjes ongeveer 15 minuten in de oven.

Koude paprikasoep *(voor 4 personen)*

300 g rode paprika's – 2 geroosterde paprika's (bokaal) – 1 komkommer – 3 teentjes look – 1 rode ui – 75 ml olijfolie – peper
Voor de salsa: 1 tomaat en ½ komkommer in blokjes – 1 fijngesneden sjalot – 1 el citroensap – scheutje olijfolie

Snipper de ui en knoflook. Spoel de rode paprika's en verwijder de zaadlijsten. Snijd ze samen met de geroosterde paprika's en komkommer grof. Doe de groenten en de olijfolie in een blender en mix glad. Kruid met peper. Voeg eventueel wat water toe als de soep te dik is. Meng alle ingrediënten voor de salsa. Serveer de soep in glazen en schep er een lepel salsa op.





Yoghurtsnoepjes met blauwe bessen

(voor 4 personen)

125 g Griekse yoghurt – 200 g blauwe bessen – satéprikkers – bakpapier

Prik een blauwe bes op een satéprikker, dip in de yoghurt en leg ze op een vel bakpapier. Herhaal dit totdat alle bessen omhuld zijn met een laagje yoghurt. Leg ze een uurtje in de diepvriezer.

Varieer !

Tussendoortjes zijn geen must maar wel handig om ontbrekende puzzelstukken in een gezonde dagvoeding aan te vullen. Zorg ervoor dat er altijd een duidelijk onderscheid is tussen een maaltijd en een tussendoortje. Eet op vaste tijdstippen en vermijd te veel tussendoortjes. Tenzij er medische redenen zijn om hiervan af te wijken.

FRUIT, DE ABSOLUTE NUMMER 1

Vers seizoensfruit krijgt de voorkeur. De vorm kies je zelf: een stuk fruit, een fruitsla, een fruitbrochette. Diepvriesfruit kan ook. Kant-en-klare en bewerkte fruitbereidingen zoals fruit uit blik, vruchtenmoes en smoothies kunnen de dagelijkse fruitconsumptie aanvullen maar niet volledig vervangen. Ze bevatten doorgaans minder vezels dan vers fruit, stillen minder de honger, zijn duurder en kunnen toegevoegde suiker bevatten. Gedroogd fruit is rijk aan vezels maar ook aan calorieën. Neem daarom niet meer dan een handvol gedroogd fruit per dag.

MELK & CO

Melk en melkproducten bieden veel variatie. Bijvoorbeeld, een potje yoghurt, een schaaltje plattekaas of eens pudding, een smoothie of milkshake – ook lekker zonder ijs: mix fruit, een glas ijskoude melk en 2 eetlepels magere plattekaas en serveer het in hoge glazen - of gewoon een glas melk of karnemelk. Halfvolle melkproducten zonder toegevoegde suiker krijgen de voorkeur. Varieer zelf met smaken met allerhande soorten vers fruit, fruitmoes, cacao- of mokkapoeder, wat noten, pitten of zaden. Binnen het groeiende aanbod aan plantaardige dranken kan alleen een sojadrink verrijkt met calcium en vitaminen melk vervangen. Opteer ook dan voor varianten zonder extra suiker.

ZIJN ER 'GEZONDE' KOEKEN?

Zoete en hartige snacks zoals gebak, wafels, cake, koeken, snoeprepen, roomijs, chocolademousse, chips, zoute snacks, enz. behoren tot de rode zone buiten de voedingsdriehoek. Dat betekent dat ze niet bijdragen tot een gezonde voeding. Zijn ze verboden? Neen, maar neem ze niet te vaak en niet te veel. Wil je toch eens een koek ter afwisseling, ga dan voor een granenkoek, een mueslireep of een droge koek.



Tussendoortjestabel

BIJ VOORKEUR, SLIMME TUSSENDOORTJES	TER AFWISSELING	BIJ SPECIALE GELEGENHEDEN, ALS TRAKTATIE
Vers fruit of verse fruitsalade (125 gram) zonder toegevoegde suiker of siroop	Fruit uit blik of glas	Chocolade, snoeprepen
Een portie snoepgroenten (bv. kerstomaten, minikomkommers, paprika- en wortelreepjes)	Gedroogd fruit	Suikersnoep
Een handvol ongezouten noten	Vruchtenmoes, smoothies	Chips
Een volkoren boterham met bijvoorbeeld magere kaas, fruit of groenten als beleg	Gesuikerde volkoren ontbijtgranen	Desserts op basis van room
Een volkoren beschuit, cracker of rijstwafel	Gesuikerde of gezoete melkproducten of sojaproducten verrijkt met calcium en vitaminen	Koek en gebak
Een portie volkoren ontbijtgranen, muesli of granola zonder toegevoegde suiker		Fantasieontbijtgranen
Halfvolle melkproducten of sojaproducten verrijkt met calcium en vitaminen zonder toegevoegde suiker of zoetmiddelen		

"OP HET WERK HEBBEN WE IN ALLE VERGADERZALEN DE KOEKJESDOZEN VERVANGEN DOOR FRUITSCHALEN. EEN APPEL KNABBELT OOK DE STRESS GOED WEG."

Robert (50), office manager

Bron: www.gezondleven.be (2022)

NICE-to-know
Gezond eten is gezond kiezen én regelmaat brengen in je voeding. Eet op vaste tijdstippen en vermijd te veel tussendoortjes. Eet langzaam en bewust.

Tips en tricks voor het ontbijt, de lunch en de warme maaltijd vind je in andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar **www.nice-info.be > Brochures en materialen.**

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

www.nice-info.be

>> Informatie per thema
>> Brochures en materialen
>> Recepten

Nuttige adressen

www.gezondleven.be
Alle informatie en materialen over de voedingsdriehoek en tips over hoe je gezonder kan eten.

www.nice-info.be
Wetenschappelijk onderbouwde informatie om gezonde en duurzame voedingskeuzes te maken.

www.eetexpert.be
Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen. Eetexpert beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 professionele hulpverleners om je gericht door te verwijzen bij eet- of gewichtsproblemen.

www.vlaamselogos.be
Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. Ze bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

www.vbvd.be
De Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar een erkende diëtist. Een diëtist kan je ondersteunen en helpen met een individueel aangepast voedingsadvies.

www.lekkervanbijons.be
Voor 'hapklare' informatie, inspiratie en lekkere recepten met producten van bij ons.

V.U. F. Fontaine, VLAM vzw, Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel - 2024

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

GEZOND LEVEN - Vlaams Instituut Gezond Leven
www.gezondleven.be

NICE

NICE - Nutrition Information Center
www.nice-info.be

NICE maakt deel uit van VLAM vzw

Vlaamse overheid