

## Wat zijn de maaltijden van het kind?

EEN KIND IS GEEN  
MINIATUURVOLWASSENE!



VOLWASSENEN

3 maaltijden/dag

(eventuele tussendoortjes)



KINDEREN

4 maaltijden/dag

(+ tienuurtje in bepaalde gevallen)

Beperktere reserves → hogere frequentie van maaltijden

### EEN GOEDE NACHTRUST

- ✓ Om weer op krachten te komen
- ✓ Om het spijsverteringsstelsel te laten rusten
- ✓ Tot de ochtend worden de glycogeenreserves aangesproken: weer aanvullen met het ontbijt
- ✓ Om een gezond eetpatroon te bevorderen



### HET ONTBIJT



- ✓ Om de dag goed te starten
- ✓ Om het snoepen 's ochtends te vermijden

### HET TIENUURTJE



Het tienuurtje is in bepaalde gevallen gerechtvaardigd:

- ✓ Onvoldoende ontbijten
- ✓ Vroeg ontbijten (vóór 7 u)

### DE HOOFDMAALTIJD



- ✓ Warme maaltijd
- ✓ 's Middags in de kantine of 's avonds thuis

### HET VIERUURTJE



- ✓ Voor een betere verdeling van de energie over de dag:
  - Batterijen weer opladen na school
  - Ongecontroleerd snoepen beperken
  - Energietoever aanvullen
  - Lichtere avondmaaltijd
- ➔ Betere eetlust de volgende ochtend
















### DE SECUNDAIRE MAALTIJD



- ✓ Broodmaaltijd
- ✓ 's Middags of 's avonds thuis

# De diëtist informeert je

PLEZIER & EVENWICHT

Ontbijt				<p><b>1 graanproduct (ontbijtgranen, brood ...)</b>  <b>+ 1 melkproduct + 1 stuk fruit + water</b></p> <p><i>Fruitsap: max. 1 glas per dag. Geef de voorkeur aan vers fruit, volledig of in stukjes gesneden, i.p.v. sap.</i></p>
Tienuurtje				<p><b>1 stuk fruit en/of 1 melkproduct en/of 1 graanproduct + water</b></p> <p><i>Pas het tienuurtje aan in functie van de samenstelling van het ontbijt</i></p>
Hoofdmaaltijd				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/5 bron van eiwitten (vlees, kip, vis ...)</li> <li>• 1/4 zetmeelhouder (aardappelen, pasta, brood ...)</li> <li>• 1/3 groenten (rauw en/of gekookt) + water</li> </ul> <p><i>Varieer de groentebereidingen: in puree, gratineerd, in soepen of quiches ...</i></p>
Vieruurtje				<p><b>1 graanproduct (boterham) + 1 melkproduct + 1 stuk fruit (afhankelijk van de samenstelling van de andere maaltijden van de dag)</b></p> <p><i>Deze maaltijd hoeft niet noodzakelijk zoet te zijn, ze mag ook hartig zijn (bv. brood met kaas).</i></p>
Secundaire maaltijd				<p><b>1 zetmeelhouder + 1 bron van eiwitten (vlees, fijne vleeswaren, kaas, ei ...) + groenten (rauw en/of gekookt) + water</b></p> <p><i>Of de avondmaaltijd nu een broodmaaltijd of warme maaltijd is, probeer 's avonds licht te eten.</i></p>

Ontwikkeld op initiatief van Nestlé:



Good Food, Good Life

Bestemd voor gezondheidswerkers

© 2014