



## VOEDING > gezonde maaltijden

### Samenstellen van een gezonde maaltijd

In dit hoofdstuk worden de verschillende maaltijden besproken en tips gegeven hoe je zelf een gezonde maaltijd kan samenstellen.

- [het ontbijt](#)
- [de warme maaltijd](#)
- [de tweede broodmaaltijd](#)
- [de tussendoortjes](#)

### **Het ontbijt:**

Bij het ontwaken zijn er acht tot twaalf uren verstreken na de laatste maaltijd. Het ontbijt is de maaltijd bij uitstek om de energiereserves terug aan te vullen. Het ontbijt dient ons 25% van de benodigde dagenergie te leveren. Laat opstaan, geen zin om te eten, denken dat je vermagert door een maaltijd over te slaan, de tijd niet nemen om te eten, ... zijn stuk voor stuk slechte redenen om een evenwichtig ontbijt achterwege te laten.

Een flink ontbijt is noodzakelijk om je gedurende de voormiddag een maximaal prestatievermogen te garanderen, zowel op intellectueel als op lichamelijk vlak.

Een gezond ontbijt is rijk aan meevoudige koolhydraten en arm aan vet. Een ontbijt kan bestaan uit graanproducten (bij voorkeur volkoren granen), melk of alternatieven zoals yoghurt, vers fruit of fruitsap. De verschillende voedingsgroepen in een ontbijt:

- volkoren graanproducten (brood, ongesuikerde muesli, ongesuikerde ontbijtgranen) zijn een bron van meevoudige koolhydraten, plantaardige eiwitten, ijzer, voedingsvezels en vitaminen uit de B-groep
- besmeer het brood matig met een zachte margarine of minarine
- melk en melkproducten zoals yoghurt of calciumverrijkte sojaproducten zijn een goede bron van eiwitten, vitaminen en mineralen (meer specifiek calcium)
- fruit: kies bij voorkeur vers fruit of fruitsap

### Tips voor als ontbijten moeilijk ligt:

- een snel en gemakkelijk ontbijt kan bestaan uit ontbijtgranen, melk of sojadrink en fruit.
- een alternatief voor snelle ontbijters: een milkshake van fruit, melk en (soja)drink, vul in de voormiddag aan met bv. een boterham met beleg, een stuk fruit of een yoghurtdrinkje.
- Geen tijd: maak de avond voordien een ontbijtpakket en neem dit mee naar school

### Enkele suggesties:

Basis voedingsmiddelen	Variatiemogelijkheden
Brood en/of ontbijtgranen 2 à 4 sneden, bij voorkeur volle granen	Voorkeur: <ul style="list-style-type: none"><li>• tarwe-, volkoren-, rogge-, ...</li><li>• volkorenbescuit</li><li>• ongesuikerde (volkoren) ontbijtgranen</li><li>• muesli, haverhout</li></ul> Gebruik met mate:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• croissants, koffiekoeken, gesuikerde ontbijtgranen</li> </ul>
Smeerstof matig smeren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• margarine rijk aan onverzadigde vetzuren;</li> <li>• minarine;</li> </ul>
Broodbeleg beperk het gebruik van hartig beleg en vetrijke smeerproducten	<p>Zoet beleg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fruit: aardbeien, banaan, peer, appelmoes, abrikozenmoes, perzik, ananans, ...</li> <li>• groenten: tomaat, sla, radijs, zelfbereide groentenslaatjes, ...</li> <li>• vetarm zoet: confituur, stroop en honing</li> <li>• vetrijk zoet: chocoladepasta, chocolade en chocoladehagelslag</li> </ul> <p>Hartig beleg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zuivel: smeerkaas, vaste kaas, platte kaas, enz. (geef de voorkeur aan magere producten)</li> <li>• vleeswaren: kippenfilet, kalkoenham, rookvlees, gekookte ham, rosbief, ... (geef de voorkeur aan magere producten)</li> <li>• andere: zacht of hard gekookt ei, roerei, vegetarische paté</li> </ul>
Zuivelproducten Geef de voorkeur aan magere of halfvolle producten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• magere of halfvolle melk;</li> <li>• calciumverrijkte sojadrink;</li> <li>• yoghurt (ongesuikerd);</li> <li>• karnemelk (ongesuikerd).</li> </ul>
Fruit	Bij voorkeur vers fruit
Drank	Water, koffie, thee, fruitsap (zonder toegevoegde suikers), melk (halfvolle).

## De warme maaltijd

Een warme maaltijd moet 30% à 35% leveren van de dagelijks benodigde energie. Een warme maaltijd bestaat bij ons meestal uit aardappelen, vlees en groenten. Belangrijk is om steeds voldoende groenten, aardappelen of vervangproducten (zoals rijst en deegwaren) te eten en een matige portie vlees, vis of vervangproducten. Een warme maaltijd moet bestaan uit de volgende componenten:

- een zetmeelproduct: aardappelen, rijst, deegwaren of alternatieven, bij voorkeur bereid zonder extra vettoevoeging en in volkoren vorm
- voldoende groenten: bereid of rauw, minimum 200 gram of een half bord
- een eiwit- en ijzerbron: vlees, vis, eieren of vervangproducten, bij voorkeur onder magere of halfvette vorm en niet meer dan 100 gram onbereid product
- bereid in een matige hoeveelheid bereidingsvet rijk aan onverzadigde vetzuren.
- drank: een groentesoep vooraf en na het eten water, ter variatie ongezoet fruitsap
- dessert: vers fruit, melkproduct zoals yoghurt, pap, pudding, ... op basis van halfvolle melk

### Enkele suggesties:

Voedingsmiddel	14-daagse frequentie	Omschrijving
Soep	12 x groentesoep 2 x melkpap 1 kop van 200 ml of 1 bord van 250 ml	<p>Aanbeveling samenstelling:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• flinke portie groenten, matig gezouten, laag vetgehalte (dus niet te veel room toevoegen).</li> <li>• bouillonblokjes zijn zoutrijk (25% zout).</li> <li>• soep kan gebonden worden met aardappelen of vermicelli</li> </ul>

		<p>Melkpap:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• op basis van karnemelk, eventueel + fruit;</li> <li>• vermijd hoge toevoeging van extra suiker.</li> </ul>
Graanproducten en aardappelen	<p>10 x gekookte aardappelen  2 x bruine rijst of volkoren deegwaren  1 x puree  1 x frieten of gebakken aardappelen  3 tot 5 stuks aardappelen en 60 tot 100 gram rijst en deegwaren</p>	<p>Matig de toevoeging van vet via graanproducten en aardappelen: toevoegingen van ei en boter zijn niet nodig</p>
Groenten	<p>10 x gekookte groenten  2 x rauwkost  2 x fruitmoes  Ongeveer 300 gram per dag verdeeld over de warme maaltijd en de broodmaaltijd</p>	<p>Deze hoeveelheid is meer dan een blaadje sla, wat waterkers of een radijsje. Indien fruitmoes bij de warme maaltijd, z eker bij de broodmaaltijd voldoende groenten voorzien.  Alle dagen groenten voorzien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dus ook bij frieten, stoverij, vis, ...</li> <li>• peterselie en citroen vervangen geen groenten</li> <li>• champignons, tomaten in sauzen vervangen geen groenteportie</li> </ul>
Vlees en vervangproducten	<p>4 x vis (mager of vet)  5 x mager vlees  5 x iets vetter vlees  Een portie van 100 gram onbereid vlees is voldoende.</p>	<p>Vervang wekelijks vlees 1 tot 2 x door plantaardige vervangproducten zoals peulvruchten, tofu, quorn of andere.</p>
Bereidingsvet	<p>10 tot 15 gram per persoon is voldoende</p>	<p>Matig de hoeveelheid vetten in je voeding: 1 eetlepel bereidingsvet per persoon bij de warme maaltijd is voldoende. Geef de voorkeur aan olie, margarine rijk aan onverzadigde vetzuren</p>
Nagerecht	<p>6 x fruit  7 x melknagerecht  1 x gebak of koek</p>	<p>Het dessert hoef je niet steeds onmiddellijk na de maaltijd te eten maar kan ook als tussendoortje in de loop van de namiddag of avond geconsumeerd worden. Een dessert kan echter ook overdaad geven: kies voor vetarme desserts zoals fruit en magere melkproducten. Kies maximaal 1 keer per week voor gebak, koek of ijsroom.</p>
Drank	<p>14 x</p>	<p>Voorkeur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• water;</li> <li>• alternatief: koffie, thee of ongezoet fruitsap, halfvolle melk</li> <li>• geen frisdrank of (tafel)bier: werkt eetlustremmend en is een lege energiebron</li> </ul>

## De tweede broodmaaltijd



De tweede broodmaaltijd moet 30% leveren van de dagelijks benodigde energie. Het is belangrijk dat er bij de twee broodmaaltijd zeker groenten worden gegeten. De indeling is hetzelfde als bij het ontbijt, behalve dat de voorkeur wordt gegeven aan mager beleg.

## Tussendoortjes

In een dagvoeding wordt maximaal 15% van de dagelijks benodigde energie aangebracht via tussendoortjes. Ze leveren een belangrijke bijdrage aan de voedingstoffeninname. Tussendoortjes die worden aangeraden zijn onder andere halfvolle melkproducten, calciumverrijkte sojaproducten, vers fruit en een belegde (mager beleg) boterham.