

Snacks voor kinderen

Twée koeken is al te veel

Het is een slechte collectieve gewoonte geworden: koeken meegeven naar school of voeren als zoethoudertje. Hoe kan het beter?

Geef een kom soep met een boterham, of een stuk fruit en een boterham met kaas of confituur.

De meeste jonge ouders geven hun kinderen een tienuurtje mee, zoals een koek, wafel of cakeje. Dat verdienen die jongetjes en meisjes toch wel, na enkele uren op school? Ook in hun boterhamendoos vinden ze vaak een lekker snackje. Ze moeten immers nog een hele namiddag opletten. Komen ze thuis rond 16 uur, dan mogen ze vaak opnieuw toetasten als beloning voor hun schoolse prestaties of voor het eten van een fruitje. Op die manier consumeren de meeste kinderen dagelijks veel vetten en suikers via snacks die verder geen enkele voedingswaarde hebben. Dat kan beter.

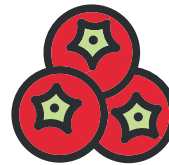
Vier maaltijden per dag

De aanbevelingen die gelden voor de voeding van kinderen komen niet uit het niets. Ze houden rekening met de behoeften van jonge kinderen in elk stadium van hun groeiproces. Wat en hoeveel ze eten zal mede bepalen hoe bijvoorbeeld de hersenen, de stofwisseling en het immuunsysteem ontwikkelen. Een gezond voedingspatroon voor kinderen is dus niet een miniversie van het voedingspatroon voor volwassenen. Wat is het wel? Kinderen moeten vier keer per dag een maaltijd nemen: ontbijt, middagmaal, vieruurtje en avondmaal. In de meeste gezinnen krijgen ze die ook. Maar behalve kwantiteit speelt ook de kwaliteit een belangrijke rol. Het loopt meestal al fout bij het ontbijt. Veel kinderen krijgen een kom melk met pakweg Honey Pops en dat was dan dat. Zulke fantasiegranen en heel wat cruesli's en granola's zijn echter te calorierijk (op www.testaankoop.be/vergelijkontbijtgranen vind je onze beoordeling van ruim 300 ontbijtproducten). Betere alternatieven zijn volkoren brood of havermoutproducten. Melk of yoghurt is een goed idee, en een volwaardig ontbijt bevat ook een stuk fruit. Kinderen die goed hebben ontbeten, hebben om tien uur geen nood aan een suikershot in de vorm van een koek of een wafel. De speeltijd dient om te spelen, niet om te snoepen. Wil je niet dat je kind met lege handen staat terwijl iedereen



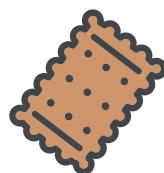
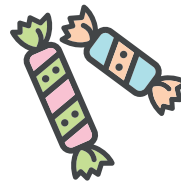
60%
van de kinderen (4+) drinkt te weinig water en melk

66%
van de kinderen (4+) eet niet elke dag groenten



60%
van de kinderen (4+) eet niet elke dag fruit

70%
van de kinderen (4+) eet elke dag snoep



38%
van de energie die kinderen (6-9) dagelijks innemen, komt uit koekjes, chips, frisdrank enz.

op de speelplaats loopt te knabbelen, dan geef je bijvoorbeeld wat druiven of aardbeien mee.

's Middags kan het twee kanten op: warm of koud. Ofwel eet je kind boterhammen met kaas of charcuterie (niet te vet), eventueel met een soepje of groentjes ernaast. Ofwel eet het warm en krijgt het voldoende groenten en aardappelen, pasta of rijst, niet te veel vlees (10 g per levensjaar en maximaal 100 g). Geef er geen frisdrank of fruitsap bij, maar water. Afhankelijk van het middagmaal, serveer je 's avonds de andere optie.

Het belang van een vieruurtje kan niet worden overschat. De meeste kinderen moeten ongeveer zes uur overbruggen tussen hun middag- en avondmaal. Een lichte maaltijd wanneer ze terugkeren uit school voorkomt dat ze recht de snoepkast in duiken. Geef je kinderen bijvoorbeeld een kom soep en een volkoren boterham, of een stuk fruit en een boterham met kaas of confituur, en een glas melk of water. Vanaf de leeftijd van vier jaar krijgen kinderen trouwens beter geen groeimelk of volle melk meer, omdat die te vet zijn. Halfvolle of plantaardige melk is een goed alternatief.

We weten het, maar doen het niet

De meeste ouders weten wel wat gezond is en wat niet. Toch blijven ze hun kinderen dagelijks te veel suiker, vet en zout voeren. Hoe komt dat?

In de eerste plaats is het natuurlijk gemakkelijk. Het is veel eenvoudiger en sneller om koekjes in plastic verpakking mee te geven dan een appel in partjes te snijden en in een apart doosje te steken. Koekjes kosten meestal ook minder. Bovendien hebben we de neiging om een zoetje te gebruiken als beloning voor goed gedrag, bijvoorbeeld als het kind zijn bord >

Te nemen en te laten



Na een goed ontbijt hebben tienuurtjes geen zin. Een hartig vieruurtje raden we wel aan.

> heeft leeggegeten of lang moet stilzitten. Maar er is meer aan de hand. Vroeger waren de maaltijden het moment dat het hele gezin aan tafel zat. Deze momenten zijn niet meer heilig. Moeder of vader vertrekt 's morgens extra vroeg om de files te vermijden. De andere ouder is 's avonds juist later thuis om dezelfde reden. Jammer, want een gezin dat samen aan de ontbijttafel zit, neemt meestal meer tijd om genoeg en evenwichtig te eten. Een gunstig neveneffect van deze goede start van de dag is dat het nut van het tienuurtje vanzelf verdwijnt.

Een derde factor die ons sneller doet grijpen naar zoete tussendoortjes voor onze kinderen, is de niet aflatende stroom van merchandising-snacks. Bumba, Winnie de Poeh, K3, de Smurfen, Sponge Bob: ze hebben allemaal hun koekjes, wafels of madeleines. In maar liefst 23 % van de voedingsreclame draagt het product de stempel van een kinderidool. Ze geven vaak aanleiding tot conflictsituaties tussen ouders en kinderen.

Nog krasser is dat sommige producenten de twijfelende ouder over de streep proberen te trekken met een gezondheidsclaim. Minicakes met figuurtjes uit de Disney-film "Frozen" prijzen zichzelf aan met de claim "rijk aan vezels". De claim klopt, maar met meer dan 400 kcal per 100 g zijn de cakes ook echte caloriebommetjes. Dit soort van voorbeelden zet ons er trouwens toe aan de strijd voor voedingsprofielen verder te zetten. Een claim zou dan enkel nog kunnen verschijnen op een product dat aan bepaalde minimale vereisten op het



Nieuw label: de nutri-score

Sinds kort kun je in sommige supermarkten een nieuw voedingslabel tegenkomen: de nutri-score. Het is een label dat de Franse overheid in 2016 heeft ingevoerd om de consument te helpen met het maken van verantwoorde keuzes in de supermarkt. Weinig mensen nemen immers de moeite om de kleine lettertjes op de verpakking te ontcijferen. Dankzij het label zie je in een oogopslag of je een verstandige keuze maakt.

In oktober 2017 sprak Test Aankoop al een positief oordeel uit over de nutri-score en in juli zijn we gaan pleiten bij minister van Volksgezondheid De Block voor de invoering ervan in België. Nu is het zover.

Delhaize en Intermarché hebben de nutri-score al aangebracht op enkele eigen producten. Danone zou zijn producten voor de Belgische en Duitse markt willen voorzien van het label. Ook andere fabrikanten en supermarkten zouden warmlopen voor de nutri-score.

vlak van de voedingswaarde voldoet. Overigens, in de analyse van snacks die wij hier hebben gedaan, zijn, op een enkele uitzondering na, alle merchandisingproducten ronduit ongezond.

Kinderen snoepen het meest

Het gevolg van al die slechte gewoonten is dat ruim 80 % van de kinderen tot negen jaar elke schooldag een tienuurtje eet. Dat blijkt uit de Voedselconsumptiepeiling uit 2014. Hetzelfde verhaal na school: tot de leeftijd van negen jaar krijgt de overgrote meerderheid van de kinderen een vieruurtje. Vanaf tien jaar neemt de frequentie af. De enquête vroeg niet naar de aard van deze tussendoortjes, maar we weten dat Belgische kleuters dagelijks ongeveer 480 kcal innemen door de consumptie van koeken, chocolade en andere zoetheid. Dat is meer dan viermaal de aanbevolen hoeveelheid voor hun leeftijdscategorie (110 kcal). Ter vergelijking: één koek van Choco Prince is al 138 kcal. We mogen daarom gerust aannemen dat tien- en vieruurtjes in de regel veel te calorierijk zijn. De gevolgen van dit ongezonde eetpatroon zijn al uitvoerig gedocumenteerd. Steeds meer kinderen lijden aan overgewicht en lopen een hoger risico om op latere leeftijd diabetes, hartziekten of kanker te ontwikkelen.

Onderzoek van 400 producten

Van 400 producten die kinderen – en heel wat volwassenen – als tussendoortje eten, hebben we de voedingswaarde onder de loep genomen. We hebben ons gebaseerd op de verplichte gegevens over ingrediënten, nutriënten en energiewaarde op de verpakking. Als eindoordeel hebben we elk product een zogenaamde nutri-score toegekend (zie bladzijde hiernaast).

Onze algemene conclusie zal niet verbazen: bijna alle snacks bevatten overdadige hoeveelheden vetten en/of suikers. Zelfs in de lichtste snack, een portie (twee sneetjes) peperkoek van Lotus, zit meer energie van de ongezonde soort dan een kleuter in een hele dag mag >

Weinig gezonde tussendoortjes

We beoordelen de voedingswaarde van een product op de aanwezigheid van positieve elementen (vezels, eiwitten, groenten, fruit, noten) en negatieve elementen (kilocalorieën, verzadigde vetten, suikers en zout). Afhankelijk van de balans tussen deze stoffen krijgt een product een nutri-score van A (zeer goed) tot E (zeer slecht). Op www.testaankoop.be/vergelijktussendoortje vind je onze nutri-score voor bijna 400 snacks.

A



B



C



D



E



Op enkele uitzonderingen na hebben producten met populaire animatiefiguren allemaal een slechte nutri-score.

Koek of caloriebom?



Wanneer een portie meer dan 40 g weegt, eet je meestal geen koek maar een caloriebom.

> innemen. Kinderen van zes tot elf jaar mogen iets meer hebben, maar één brownie van het Carrefour-merk is al de limiet.

Het meest energierijke van alle tussendoortjes is Kinder Bueno. Deze reep bestaat voor 37 % uit vetten. Ook de Milk Jumbo's en Knoppers van Aldi zinken als een baksteen naar de maag. Onder de producten die specifiek zijn gericht op kinderen, verdienen verschillende versnaperingen een oneervolle vermelding. De Koala Cacao van Kuchenmeister is ongeveer het slechtste tussendoortje dat ouders in huis kunnen halen. Het bevat de meeste calorieën en de meeste verzadigde vetzuren. Eveneens nergens goed voor: de Lulu-koeken met aardbeien, die voor bijna 60 % uit suiker bestaan.

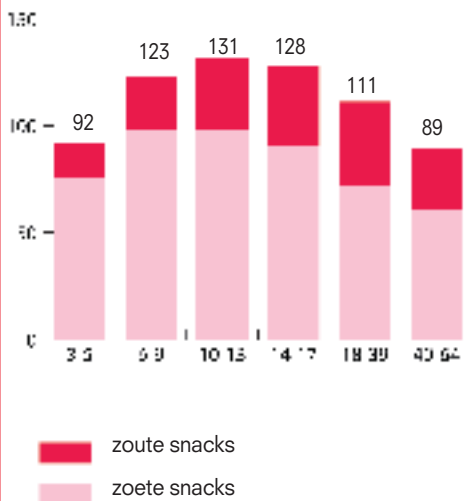
De Dinosaurus-koeken van Lotus zijn vooral te mijden omdat de porties te groot zijn. Een mini-Dinosaurus van 25 g daarentegen is makkelijker te verhapstukken. Als leidraad mag je ervan uitgaan dat zodra een koek of cake meer dan 35 g weegt, de portie te groot is. Vanaf 40 g geef je meestal geen koek maar een caloriebom aan je kind.

Aan de andere kant van het spectrum is de keuze erg beperkt. Rijst- en maïswafels (zonder chocolade) scoren goed, maar krijg je dan ook niet verkocht aan elk kind. Enkele graanrepen van Nakd en Quaker kunnen er best mee door, en soms mag je een Sultana-koek of sneetje peperkoek geven.

Op blz. 15 vind je een overzicht van enkele slechte en minder slechte snacks voor kinderen en volwassenen. Surf naar www.testaankoop.be/vergelijktussendoortje voor ons onderzoek van bijna 400 snacks. Negen

Vooraf kinderen eten ongezond

Gemiddelde dagelijkse consumptie (in g) per leeftijdscategorie



op de tien onderzochte tussendoortjes halen overigens een slechte score (D of E).

Lekker kun je leren

Al weten ouders nog zo goed wat gezond is, ze krijgen hun kinderen er vaak gewoon niet aan. Dat is normaal: elk kind heeft een aangeboren voorkeur voor bepaalde smaken. Naarmate de jaren vorderen, verliezen de ouders steeds meer de controle over de smaakpapillen van hun kroost. Kinderen beginnen elkaars gedragingen en voorkeuren te kopiëren.

Toch moet je je daar niet noodzakelijk bij neerleggen. Ouders kunnen de smaakontwikkeling van kinderen sturen. In de eerste plaats door te eten in een aangename sfeer. Dat is niet alleen essentieel voor de affectieve en sociale ontwikkeling van het kind, maar ook voor het aanleren van gezonde voedingsgewoonten. Eet dus zo vaak mogelijk samen, praat over leuke dingen en houd kleine en grote schermen uit de buurt van de eettafel.

Makkelijker gezegd dan gedaan, is misschien je bedenking. Kinderen slagen erin om als engeltjes aan tafel te gaan en zich binnen twee minuten druk te maken omdat de aanblik van de maaltijd hun niet bevalt. Ook dat is normaal. Nieuwe smaken moeten ze aanleren door er regelmatig een beetje van te proeven. Door kinderen te betrekken bij de bereiding van de maaltijd, kun je al enige weerstand vermijden. Vooral rond de leeftijd van vier à zes jaar vinden ze het leuk om mee te koken met mama of papa. Een "moeilijke" groente ludiek presenteren kan ook helpen.

Bij veel ouders is de verleiding groot om te eisen dat de kinderen hun bord leegeten. Van die regel mag je afstappen. Als je een kind dwingt te blijven eten tegen zijn wil, leer je het om zijn signalen van verzadiging te negeren. Een van de problemen van obese mensen, weten we nu, is dat ze vinden dat ze "alles moeten opeten". Een gouden regel: ouders bepalen *wat* kinderen eten, de kinderen bepalen *hoeveel*. ❤️



400 SNACKS ONLINE

Op www.testaankoop.be/vergelijktussendoortje vind je de nutri-score van meer dan 400 zoete snacks. Wil je weten welke ontbijtgranen een goede score halen, surf dan naar www.testaankoop.be/vergelijktontbijtgranen.