

## Over suiker en suikervervangers

# Zoetekauwen in de

Heel wat grote en kleine mensen zijn echte zoetekauwen. Frisdrank, koekjes en chocolade maken deel uit van het dagelijks menu. Maar ook andere voedingsproducten, waarvan het minder bekend is, zitten vaak boordevol suiker. Hoe ga je in de opvang om met deze zoetstoffen?

### Tips

- Gebruik geen suikervervangers of zoetstoffen in de opvang.
- Gebruik zo min mogelijk suiker. Als je voedingsproducten koopt, lees dan het etiket erop na.
- Zoet gerechten met vers of gedroogd fruit, kokos of vruchtensap.
- Als je voor een zoet tussendoortje kiest, neem dan een gezond alternatief.
- Laat kinderen ook kennis maken met andere smaken dan 'zoet'. Ga aan de slag met kruiden en specerijen.
- Vermijd suikerrijke (fris)dranken. Water is de ideale dorstlesser voor kinderen!
- Geef zelf het goede voorbeeld in je eet- en drinkgedrag.
- Zondig heel af en toe tegen alle bovenstaande principes. Bij een kinderfeestje horen nu eenmaal heerlijke pannenkoeken of een lekkere chocoladecake...

Eigenlijk het hele jaar door maar vooral rond de feestdagen duiken óók in de opvang de heerlijkste hapjes en drankjes op. Helaas zijn de meeste daarvan verre van gezond. Wees daar als begeleid(st)er altijd alert op. Zoetigheden, snoep, suikerrijke (fris)dranken en dergelijke behoren tot de restgroep van de actieve voedingsdriehoek. Ze zijn niet essentieel in een evenwichtige voeding. Gebruik ze dus met mate. Suikers (vooral enkelvoudige suikers) hebben immers flink wat nadelen. Ze leveren 'lege calorieën': je voelt je verzadigd, maar je hebt niet de noodzakelijke voedingsstoffen binnen gekregen. Je wordt er dik van en het is ook slecht voor je tanden. Wanneer kinderen te veel suiker eten, bestaat het gevaar dat ze hun neus ophalen voor andere smaken. Sommige kinderen worden ook overactief als ze te veel suiker gebruiken.

### Zoete alternatieven

Natuurlijk zijn er genoeg alternatieven voor suiker. Je kunt bijvoorbeeld gerechten zoeten door gedroogd of vers fruit, kokos of suikervrij vruchtensap toe te voegen. Voedsel op smaak brengen met specerijen zoals kaneel, anijs en munt is bijzonder lekker. Een heel andere sensatie! Wees matig met rietsuiker en honing. Ook al zijn dit natuurproducten, ze bevatten toch evenveel calorieën als andere suiker en leiden eveneens tot tandbederf. Geef geen honing aan kinderen jonger dan één jaar. Honing kan immers besmet

zijn met de bacterie die botulisme veroorzaakt. Hoewel die ziekte heel zeldzaam is, kan het bij baby's leiden tot verlamming en zelfs tot de dood.

Beperk op de opvang alle tussendoortjes tot drie per dag. Beperk ook het volume per tussendoortje; bied ze aan náást de drie hoofdmaaltijden in plaats van als een hoofdmaaltijd. Zoete tussendoortjes kunnen af en toe. Kies dan wel voor 'gezond zoet'. Een handvol rozijntjes of yoghurt met vers fruit zijn lekkere vieruurtjes. Een gezond ijsje maak je zelf door twee eetlepels volle yoghurt met een banaan en een sinaasappel te mixen en in ijsvormpjes in het vriesvak te zetten.

### Suikervervangers

In de strijd tegen de kilo's maakt de voedingsmiddelenindustrie steeds meer gebruik van suikervervangers of zoetstoffen. Je wordt er niet dik van en ze zijn tandvriendelijk. De bekendste zijn aspartaam, sacharine, xylitol en isomalt. De aanvaardbare dagelijkse inname van zoetstoffen is in wetten vastgelegd. Maar let op: geef kinderen liever niets van deze stoffen. Omdat zij een lager lichaamsgewicht hebben, bereiken ze sneller de aanvaardbare dagelijkse inname. Bovendien werken sommige zoetstoffen laxerend bij hoge inname. Van een aantal zoetstoffen is er een gebrek aan wetenschappelijke studies over het gebruik ervan bij jonge kinderen. •

# opvang

