

Wist je dat:



- ✓ je lichaam een zoetbehoefte van 25 gram toegevoegde suikers op één dag heeft? Onafhankelijk van hoeveel je sport en beweegt?
- ✓ er in één suikerklontje 4 gram suiker zit?
- ✓ je ongeveer 6 suikerklontjes aan toegevoegde suiker op een dag mag eten
- ✓ toegevoegde suiker niet betekent: de suikers die van nature in fruit of groente aanwezig is.
- ✓ toegevoegde suiker betekent: toegevoegd door een fabrikant.

Laten we eens een kleine check uitvoeren. Schrijf alle voedingswaren met zoetmiddelen* die je dagelijks eet over op onderstaande lijst. Je mag het ook een paar dagen bijhouden mocht dat meer inzicht geven.

Wat eet je kind?

Bij het ontbijt?

- 1/2/3 boterhammen met vlees (check ingrediëntenlijst op suiker*)/kaas?
- 1/2/3 boterhammen met zoet* (bijv. jam, hagelslag, pindakaas)
- Havermoutpap/brintapap naturel
- Havermoutpap/brintapap met zoetmiddel* suiker of honing (rozijnen en dadels tellen ook als zoetmiddel)
- Yoghurt met cruesli* of yoghurt met ongezoete muesli?
- Eitjes gekookt of omelet?
- Melk met cornflakesvariant*

Tussendoortje

- Verpakt snackje uit supermarkt*
- Stuk fruit aantal:...?
- Anders...?

Lunch

- 1/2/3 boterhammen met vlees (check ingrediëntenlijst op suiker*)/kaas?
- 1/2/3 boterhammen met zoet* (bijv. jam, hagelslag, pindakaas)
- Of anders

Na school

- Koekje/snoepje x .../ chips/ verpakt snackje /gedroogd fruit of anders ...*
- Donut/wafel/cake/taart*
- Fruit/groenten
- Handje noten

Avondeten

Noteer hier alleen als je avondeten uit zoete bereiding bestaat.

Bijv. pannenkoeken met zoet*.

Soep uit zak of blik (toevoegingen*)

Vers bereide maaltijden zonder pakje of zakje vallen hier niet onder.

Toetje: zuivel met een smaakje* /naturel yoghurt met vers fruit?/ijs*

Vergeet de traktatie
op school niet.

voedingsmiddel	aantal suikerklontjes	gram suiker	Totaal aantal gram suikerbehoefte lichaam is 25 gram per dag. Onderstaand mag je nog aan gram eten per dag
<i>tussendoortjes</i>			
koekje met chocola	1,5	6	19
wafel	2,5	10	15
eierkoek	4,5	18	7
snelle jelle	6,6	26,4	-1,5
sultana	2,5	10	15
evergreen	1,0	4	21
milkabreak	2,0	8	17
klein zakje haribo snoep	2,0	8	17
snackreep (twix, mars etc)	4,0	16	9
<i>maaltijden</i>			
kellogs smacks 100 gram	14,0	56	-31
basic cornflakes 100 gram	2,5	10	15
boterham met zoet	3,0	12	13
gezoete yoghurt met fruit	2,0	8	17
1 eetlepel ketchup	0,5	2	23
pot pastasaus	6,5	22	3
blik/pak tomatensoep	8,0	32	-7
<i>drinken</i>			
drinkpakje wicky	4,0	16	9
drinkpakje taxi	1,0	4	21
drinkpakje fristi	0,5	2	23
drinkpakje chocolademelk	6,0	24	1
drinkpakje appelsap	5,0	20	5
AA drink	12,5	50	-25
zuiveldrank met smaak	10,0	40	-15
blikje frisdrank	8,5	34	-9
<i>ijs</i>			
magnum	5,5	22	3
raketijs	2,0	9	16
1 stuk (80 ml) Ben en Jerry's	4,8	19	6

Nog een paar vraagjes

Hoe was het invullen van dit voedingsdagboek voor je kind voor jou?

Hoe belangrijk vind je goede voeding voor je kind?

Wat is de belangrijkste conclusie als je naar het voedingsdagboek kijkt?

Ben heel benieuwd naar **jouw reactie**. Je kunt een gratis voedingsconsult voor jouw kind winnen als je dit document naar me toestuurt. Ik verloot een consult onder de eerste 10 deelnemers.

Vergeet niet dat wij **onze voedingsgewoonten vaak door kopiëren naar dat van onze kinderen**. Al het voedingsgedrag is aan te leren. Afleren is een stuk uitdagender maar zeker een mogelijkheid. Je wilt toch niet wachten tot je geen keuze meer hebt door gezondheidsklachten? Liever ben je het voor.

Ook het **gedrag van je kind kan te herleiden zijn vanuit zijn voedingspatroon**. Uit onderzoek is gebleken dat gevangenen een stuk **minder agressief zijn als ze suikers uit hun voedingspatroon** halen. Nu heeft suiker een 'gezellig' imago en geen suiker zou dus minder gezellig zijn. Vergeet niet dat de voedingsindustrie gebaat is bij het vele suikergebruik en de farmacie in geval van ziekte. Dat zou toch zomaar ook de reden kunnen zijn waarom er nog geen alarmbellen afgaan bij de meeste mensen. Maar ook sociaal gezien is het als ouder een behoorlijke uitdaging "nee" te zeggen tegen suikers in voeding als het lijkt dat andere ouders daar soepeler mee omgaan. Vergeet niet dat ook zij met de rug tegen de muur kunnen staan omdat het "gemeengoed" anders is. Ziektes die te herleiden zijn vanuit suikergebruik zijn vaak 'onzichtbaar' op diabetes na dan. Toch de moeite waard daar wat over te leren zodat je **bewuste keuzes** kunt gaan maken. Tegenwoordig zou je toch ook niet meer kunnen beweren dat roken gezond voor je is!

Als ouder of school heb je er baat bij als de **kinderen stabiel** zijn en **minder last hebben van bloedsuikerspiegelwisselingen**. Dat hun groei niet belemmert wordt door toevoegingen in voedingsmiddelen. **Toename lichaamsgewicht, vermoeidheid en hyperactiviteit kunnen door bepaalde voeding gestimuleerd worden maar andersom kan het ook!** Uit ervaring blijkt dat als kinderen overstappen op een meer natuurlijke voeding, ze minder last hebben. Mijn doel is om alle kinderen en hun (groot) ouders/verzorgers meer bewust te maken van de rol die voeding speelt in hun gezondheid. Hoe meer mensen gezonder en natuurlijker gaan eten hoe meer vraag er zal zijn naar gezonde producten. Op dit moment zijn **41 miljoen kinderen onder de vijf gediagnosticeerd met diabetes**. Daar schrik ik van. Diabetes was ooit slechts een ouderdomsziekte! Samen met jullie wil ik de kennis over goede voeding verbreden, zodat de nieuwe generatie opgroeit met kennis over goede voeding.

Je hoort vaak mensen zeggen: dat ene koekje maakt toch niet uit? Nee, waarschijnlijk maakt dat ene koekje ook niet uit. Als je eerlijk kijkt naar wat je kind nog meer op een dag binnenkrijgt. En dat dagelijks? Denk je dat het dan verschil maakt?

Wil je weten welke **alternatieven** je ze kunt meegeven of hoe je **sommige voedingspatronen** kunt doorbreken? Neem contact met me op zodat ik mijn kennis over voeding met je kan delen. Samen worden we wijzer en kunnen we het beste bieden voor onze kinderen en de generaties na ons.