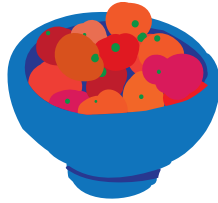


Aan de slag met: tussendoortjes

Stimuleer gezond snacken met gezonde tips



Inleiding



Werk je als professional (onderwijs, welzijn, zorg) met ouders/opvoeders en kinderen in Den Haag? Dan zijn de Doeboeken van de GGD Haaglanden een makkelijke en leuke tool om aan de slag te gaan met verschillende thema's rondom een gezonde leefstijl.

Het Doeboek Tussendoortjes bevat interessante weetjes over het thema tussendoortjes, tips en ideeën voor teambijeenkomsten, ouderbijeenkomsten, festival- en wijkactiviteiten, thematafels en kinderactiviteiten. Zo geef je ouders/opvoeders op een leuke manier handvatten en informatie over hoe ze makkelijker goede en gezonde keuzes kunnen maken voor hun kind en zichzelf.

Naast het Doeboek Tussendoortjes geeft GGD Haaglanden ook Doeboeken uit over: Waterdrinken, Groenten, Slapen, Bewegen & Spelen, Etiketten, Trakteren en Ontbijten.

Het Doeboek Tussendoortjes is via de catalogus van GGD Haaglanden te downloaden. De pagina's zijn eenvoudig te printen. Via de catalogus zijn ook aanvullende materialen te leen, zoals tafelkleden en banners, waarmee je de activiteiten kunt aankleden.

Zou je graag een training volgen om te oefenen met de werkvormen uit het Doeboek?

Meld je dan aan via gezondgewicht@ggdhaaglanden.nl.

Wat je moet weten over tussendoortjes...



Ontbijt, lunch en avondeten zijn de drie belangrijke hoofdmaaltijden van de dag. Tussen deze hoofdmaaltijden door geven tussendoortjes extra energie. Op tijd een gezond tussendoortje eten voorkomt dat je trek krijg of gaat snoepen. Voor een gezonde leefstijl is het belangrijk niet meer dan zeven keer op een dag te eten. Dat betekent dus niet meer dan vier tussendoortjes per dag.

In de supermarkt is veel keuze in tussendoortjes, zowel gezond als ongezond. Bij tussendoortjes denken we al gauw aan koekjes, snoep, chips of voorverpakte repen. Veel ouders/verzorgers geven dit soort ongezonde tussendoortjes aan hun kind mee naar school. Ze zijn er niet van bewust dat deze tussendoortjes vaak veel suiker en vet bevatten; dat is niet gezond. Ook veel drankjes bevatten suiker, soms wel 5 of meer klontjes! Dat zijn dus ook ongezonde tussendoortjes. Door dagelijks ongezonde tussendoortjes te eten en zoete drankjes te drinken, hebben kinderen meer kans op een ongezonde leefstijl en ongezond gewicht. Bovendien is suiker slecht voor de tanden en tast het glazuur aan. De kans op gaatjes wordt daardoor groter.

Gelukkig zijn er heel veel gezonde tussendoortjes. Groenten (cherrytomaatjes, komkommer, wortels, paprika), fruit en ongezoeten noten zijn gezonde alternatieven. Groenten en fruit zijn heel makkelijk als tussendoortje te geven. Water en thee zonder suiker zijn gezonde drankjes.

Waar let je op bij het kiezen van tussendoortjes? En hoe deel je je eetmomenten in? Een jong kind leert door zijn ouders/opvoeders na te doen, dus een gezond voorbeeld is belangrijk. Ouders/opvoeders en kinderen worden zich bewust van hun voeding- en beweeggedrag en ontdekken dat tussendoortjes ook lekker én gezond kunnen zijn.

Op pagina 3 vind je interessante tussendoor-weetjes. Je kunt deze pagina's uitprinten om aan ouders/verzorgers uit te delen.

Eet, naast de hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch, avondeten), niet meer dan 3 tot 4 keer een tussendoortje.

Een gezond tussendoortje voorkomt dat je trek krijgt of gaat snoepen.



Te veel tussendoortjes op een dag is slecht voor de tanden. Sommige tussendoortjes bevatten veel suiker en tast het glazuur van de tanden aan. De kans op gaatjes wordt daardoor groter.



Een tussendoortje is een extraatje.

Tussendoortjes hoeven niet ongezond te zijn. Er zijn heel veel gezonde tussendoortjes: bijvoorbeeld groenten, fruit en ongezouten noten.

Denk ook aan chefrytomaatjes, plakjes komkommer, reepjes paprika of worteltjes.



Kinderen vinden het leuk om mee te helpen met eten klaarmaken.

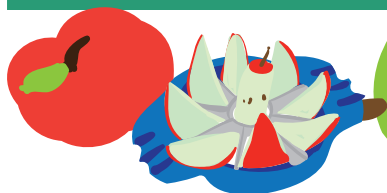
Laat kinderen, bijvoorbeeld zelf hun groente en fruit wassen.



Als kinderen genoeg eten tijdens de hoofdmaaltijden hebben ze genoeg aan een klein en gezond tussendoortje.

De schil van groenten en fruit bevat veel vitamines en vezels.

Laat de schil van groente en fruit dus het liefst er omheen zitten en was de groente en het fruit goed.



Maak het eten van groenten en fruit voor kinderen aantrekkelijk.

Maak bijvoorbeeld een gezichtje op het bord met schijfjes tomaat, komkommer of radijs of snij de groenten en het fruit in een leuke vorm.



Geef kinderen niet te veel melk of karnemelk als tussendoortje.

Halfvolle en magere (karne)melk zijn gezond, maar geven kinderen een vol gevoel. Het is belangrijk deze drankjes niet te veel te geven, zodat kinderen ook goed blijven eten.



Water en thee (zonder suiker) is het beste om te drinken en niet schadelijk voor de tanden.



Veel voorverpakte tussendoortjes, koekjes, snoep en (pakjes) drinken bevatten veel suiker.



Het is niet erg om dit af en toe te geven. Houd de portie dan wel klein. Zorg dat de zoetheid in één keer wordt opgegeten. Dit beperkt de kans op gaatjes in de tanden.

Quiz



1 Tussendoortjes zijn altijd ongezond.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Misschien denk je bij tussendoortjes meteen aan snoep, koek en chips, maar met tussendoortjes bedoelen we alles wat je eet tussen de hoofdmaaltijden. Groente en fruit kun je dus ook eten als tussendoortje en dat is gezond.



2 In een Snelle Jelle ontbijtkoek zit meer suiker dan in een glas (250ml) Coca-Cola.

WAAR

NIET WAAR

Waar! In een Snelle Jelle zit 29,3 gram suiker terwijl in een glas Coca-Cola 26,5 gram suiker zit.

3 Veel ouders van niet-Nederlandse afkomst kennen/gebruiken het woord “tussendoortje” niet.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Soms is het daarom makkelijker om het te hebben over het 10-uurtje, als je het tussendoortje tussen het ontbijt en de lunch bedoelt.



4 Groente moet je alleen tijdens het avondeten eten.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Groente is juist ook heel geschikt als tussendoortje. Je kunt bijvoorbeeld een wortel eten of een paar plakjes komkommer. Zo krijg je op een dag makkelijk genoeg groente binnen.



5 Kinderkoekjes zijn beter voor kinderen dan andere koekjes.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! In koekjes voor kinderen zit vaak net zo veel suiker als in andere koekjes. Omdat er vaak meerdere koekjes in een pakje zitten is het ook moeilijk om de portie klein te houden.



6 Je mag eigenlijk nooit koek of snoep eten als tussendoortje.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Je kunt heus wel een keer een koekje of snoepje eten als tussendoortje. Zorg er voor dat de portie dan niet te groot is. Eén snoepje of koekje is ook genoeg. Eet wel elke dag fruit en groente.

Koekjes met fruit zijn gezonder dan andere koekjes.



WAAR

NIET WAAR

Niet waar! In sommige koekjes zit fruit. Daardoor lijken ze gezond, maar meestal zijn die koekjes niet zo gezond als ze lijken. Er zit veel suiker in en eigenlijk helemaal niet zo veel fruit. Je kunt veel beter gewoon fruit eten.

Als op een verpakking staat “zonder toegevoegde suikers” betekent dat dat er geen suiker inzit.



WAAR

NIET WAAR

Niet waar! In het product kan dan toch veel suiker zitten. Die suikers zaten dan al in de ingrediënten waarvan het product gemaakt is.

Er zijn verschillende namen voor ‘suiker’



WAAR

NIET WAAR

Waar! Bij de ingrediëntenlijst op de verpakking van je tussendoortjes staan allemaal verschillende namen voor suiker. Bijvoorbeeld glucose, fructose, glucose-fructosestroop, dextrose, melasse. Honing is ook suiker!

Gedroogd fruit is net zo gezond als vers fruit.



WAAR

NIET WAAR

Niet waar! De vitamine C van vers fruit gaat verloren tijdens het drogen. Ook zit er veel suiker in gedroogd fruit, dus krijg je makkelijk teveel suiker binnen. Gedroogd fruit kun je best af en toe eten, maar niet in plaats van vers fruit.

In vruchtensap zit net zo veel suiker als in frisdrank.



WAAR

NIET WAAR

Waar! In een pakje vruchtensap zit al snel meer dan 5 suikerklontjes. Het is gezonder een stuk fruit te eten, daar zitten vezels in en je krijgt er een vol gevoel van. In plaats van vruchtensap kun je thee zonder suiker drinken met fruitsmaakjes.

Teveel suiker kan zorgen voor overgewicht.



WAAR

NIET WAAR

Waar! Van suiker krijg je energie. Maar als je teveel suiker eet en drinkt kun je daar te zwaar door worden. Als gezond eet krijg je al genoeg suiker binnen. Je hoeft dus niet extra suiker te eten.

Op een dag moet je niet meer dan 7 keer eten.



WAAR

NIET WAAR

Waar! Voor je gezondheid is het beter om niet meer dan 7 keer te eten. 3 keer voor de hoofdmaaltijden en hooguit 4 keer een tussendoortje.

In een afbakcroissantje zit meer vet dan in een zakje chips.



WAAR

NIET WAAR

Waar! Een afbakcroissantje is net als een zakje chips niet zo gezond. Zeker voor een tussendoortje zit er veel vet in. Als je vaak afbakcroissantjes eet heb je meer kans op overgewicht.

Organiseer jij...

Activiteit	Doelgroep	Kernboodschap	Duur
De Tussendoortjesquiz	Ouders/Verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar	<ul style="list-style-type: none"> Op een leuke manier het gesprek starten over tussendoortjes en op een luchtige manier kennis overbrengen aan de groep. 	60 min
Voeden of vullen?	Ouders/verzorgers Professionals met kinderen vanaf 8 jaar	<ul style="list-style-type: none"> Leren dat er veel keuze is tussen goede en slechte tussendoortjes. 	60 min
Tussendoortjesmeetlat	Ouders/verzorgers Professionals met kinderen vanaf 8 jaar	<ul style="list-style-type: none"> Leren dat kinderen niet zulke grote tussendoortjes hoeven. Leren dat tussendoortjes invloed hebben op het dagritme. <p>Leren hoeveel calorieën je nodig hebt en hoe zwaar tussendoortjes drukken op het dagschema</p>	30 min
Eetmomenten	Ouders/verzorgers, Professionals met kinderen	<ul style="list-style-type: none"> Leren dat op vaste momenten eten belangrijk is voor de (mond)gezondheid. Leren dat vaste eetmomenten structuur brengen in het dagritme van een kind. 	60 min
Kookworkshop	Ouders/verzorgers Professionals met kinderen	<ul style="list-style-type: none"> Leren dat er veel keuze is in goede en slechte tussendoortjes! Weten waar je op kunt letten bij de keuze tussen goede en slechte tussendoortjes. 	60 min
Lesje kidsmarketing	Ouders/verzorgers Professionals met kinderen	<ul style="list-style-type: none"> Weten dat je makkelijk verleid kan worden om ongezonde producten te kopen. Verleiding ligt op de loer, wees kritisch en volg niet blind je gevoel. Blijf goed opletten welke producten daadwerkelijk gezond zijn. 	60 min
Springtouw je tussendoortje eraf	Ouders/verzorgers Professionals met kinderen vanaf 4 jaar	<ul style="list-style-type: none"> Leren dat je om een tussendoortje te verbranden best lang moet bewegen. 	<i>Minimaal</i> 10 min
Drankje ook een tussendoortje	Ouders/verzorgers Professionals met kinderen vanaf 6 jaar	<ul style="list-style-type: none"> Leren dat drankjes veel suiker bevatten. Leren dat je door meerdere suikerrijke drankjes op een dag te drinken je veel calorieën binnen krijgt. Leren over hoeveel suiker er in een eenheid zit. 	15 min

... een **TEAMBIJEENKOMST** of **INLOOP VOOR OUDERS**?
Start met de quiz-vragen en deel gezonde snacks uit.

... een **KOOKWORKSHOP** voor kinderen en/of ouders?
Verzamel verschillende groenten- en fruitsoorten en maak hiermee lekkere tussendoortjes.

... een **FESTIVAL** of **BUURTEVENT**?
Dan is dit een leuk moment voor het tussendoortjesspel of voor informatie over suiker in drankjes. De combinatie met voorlichting over mondgezondheid is ook vaak een succes.

... een **THEMA TAFEL** in?
Hang de suikerklontjesposter op en zet bijvoorbeeld een gevulde fruitschaal neer.

Activiteit

Vullen of voeden

Er is veel keuze in goede en slechte tussendoortjes. Waarom is het ene tussendoortje slecht voor je en geeft het andere wat je lichaam nodig heeft. Vergelijk tussendoortjes en leer de verschillen.

MAAK JE PLAN

- Lees je in door de informatie en weetjes door te nemen uit dit doeboek. en het doeboek etiketten lezen.

Informeer ouders over datum en tijdstip van de activiteit.

ZET KLAAR

- Zet de verpakkingen van de tussendoortjes en de drankjes klaar.
- Tussendoortjesweetjes.

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Verzamel een aantal verpakkingen van tussendoortjes en drankjes.

Vraag een diëtist om aan te schuiven bij deze activiteit voor extra expertise, ook over schijf van vijf.

Organiseer ook een supermarktsafari (zie doeboek etiketten).

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Laat de ouders kijken naar de etiketten van de tussendoortjes en drankjes. Hoeveel vet en hoeveel suiker zit er in het ene tussendoortje/drankje. Hoe veel is dat in vergelijking met een ander tussendoortje/drankje?
- Bespreek de ingrediëntenlijsten. Welke ingrediënten herkennen ze en van welke hebben ze nog nooit gehoord? Welke soorten suiker herkennen ze?
- Bespreek een aantal stellingen van de tussendoortjesquiz.

GEEF MEE

Tussendoortjes-weetjes

Doelgroep

Ouders, verzorgers, professionals met kinderen vanaf 4 jaar

Duur

Totaal: 60 minuten

Activiteit

Tussendoortjes meetlat

Leer hoeveel calorieën je nodig hebt, wat teveel is en hoe zwaar tussendoortjes drukken op het dagschema.

MAAK JE PLAN

- Bekijk hoeveel suiker er in populaire tussendoortjes zit (Liga's, sultana's Snelle Jelle).

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Verzamel ongeveer 10 tussendoortjes die veel gegeten worden (Liga's, sultana's Snelle Jelle).
- Print de Suikermeetlat.
- Print het schema wat kinderen per leeftijd nodig hebben.

Informeers ouders over datum en tijdstip van de activiteit.

Laat iedereen een foto maken van de gevulde suikermeetlat zodat ze kunnen onthouden waar veel suiker in zit.

ZET KLAAR

- Maak ruimte voor de suikermeetlat en zorg dat de deelnemers het goed kunnen zien.

Laat het verschil zien tussen verschillende tussendoortjes, dus tussendoortjes met veel suiker én tussendoortjes met weinig suiker.

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Vraag ouders eerst de producten neer te leggen waar ze denken dat ze horen op de Suikermeetlat.
- Laat de ouders zien waar de producten echt horen op de meetlat.
- Houd een korte discussie over suikerinname en gezondheid. Vraag om tips voor het verminderen van suikerinname.

GEEF MEE

Tussendoortjes-weetjes

Doelgroep Ouders, verzorgers, professionals met kinderen vanaf 4 jaar

Duur Totaal: 60 minuten

7 Eetmomenten

Op vaste momenten eten is belangrijk is voor de (mond)gezondheid en brengt structuur in het dagritme van een kind.

MAAK JE PLAN

- Bereid je voor op het onderwerp. Lees de informatie in dit doeboek.

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Print de poster en flyers over 7 eetmomenten.
- Papier en stiften of pennen.

Informeert ouders over datum en tijdstip van de activiteit.

Nodig een collega van GGD Haaglanden of een CJG collega uit om meer te vertellen over mondgezondheid opvoeding!

Bekijk de activiteit over dagritme in het doeboek Slapen.

ZET KLAAR

- Zorg voor voldoende zitplaatsen voor de ouders.
- Koffie en thee.
- Hang de poster op.

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Verdeel het vel papier in vakken. Ochtend, middag, avond.
- Laat de deelnemers nadenken over wat ze allemaal op een dag eten. Vul het schema in en kijk hoeveel eetmomenten ze hebben. Wat kan er gezonder?

Doelgroep Ouders, verzorgers, professionals met kinderen

Duur Totaal: 60 minuten

GEEF MEE

Tussendoortjes-weetjes

OCHTEND

MIDDAG

AVOND

--	--	--	--	--	--	--

Activiteit

Spring je tussendoortje eraf

Om een tussendoortje te verbranden moet je best lang moet bewegen.

MAAK JE PLAN

- Lees de informatie in dit doeboek
- Op internet is te vinden hoe lang je moet touwtjespringen; dat is ongeveer 0,14 kCal per minuut.

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Een (aantal) springtouw(en).
- Een aantal populaire tussendoortjes.
- Een stopwatch, horloge of klok.

Deze activiteit is leuk tijdens een festival of buurtevenement.

Informeers ouders over datum en tijdstip van de activiteit.

ZET KLAAR

- Zet een aantal populaire tussendoortjes klaar met een bordje hoe lang kinderen moeten touwtjespringen.
- Leg de springtouwen klaar.

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Vraag een kind welke tussendoortjes zij vaak eten.
- Vertel het kind hoe lang ze moeten touwtjespringen om dat tussendoortje te verbranden.
- Laat het kind touwtjespringen. Houd de tijd bij.

Doelgroep Ouders, verzorgers, professionals met kinderen vanaf 4 jaar

Duur Totaal: 60 minuten

GEEF MEE

Tussendoortjes-weetjes

Activiteit

Drankje ook een tussendoortje

Veel drankjes bevatten veel suiker.
Door meerdere suikerrijke drankjes op een dag te drinken krijg je veel calorieën binnen.

MAAK JE PLAN

- Reken uit hoeveel suikerklontjes er in je drankjes zitten (1 suikerklontje is ongeveer 4 gram).

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Verpakkingen van populaire drankjes (pakjes, kleine flesjes frisdrank, AA flesje).
- Suikerklontjes.

Een suikerposter waarop te zien is hoeveel suiker in verschillende drankjes zit

AANBOD GGD HAAGLANDEN

Informeer ouders
over datum en tijdstip
van de activiteit.

ZET KLAAR

- Zet de drankverpakkingen op een rijtje.
- Zet de suikerklontjes ernaast.

Hang na de activiteit een
suikerposter op.

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Laat de aanwezigen gokken hoeveel suikerklontjes in een drankje zitten.
- Leg het aantal suikerklontjes bij de drankjes.
- Vertel hoeveel suiker er daadwerkelijk in de drankjes zit.

GEEF MEE

- Tussendoortjes-weetjes.
- De folder Drinken (Voedingscentrum).

Doelgroep

Ouders, verzorgers,
professionals
met kinderen
vanaf 4 jaar

Duur

Totaal: 60 minuten