



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER  
ViGeZ - VLAAMS INSTITUUT VOOR GEZONDHEIDSPROMOTIE  
EN ZIEKTEPREVENTIE - thuis in gezond leven



ONDER TOEZICHT VAN  
EEN WETENSCHAPPELIJKE  
ADVIESRAAD

# 9 Een opkikkertje nodig?

TIPS EN TRICKS VOOR GEZONDE  
TUSSENDOORTJES



# Wat je moet (w)eten

Gezond eten is gezond kiezen én regelmatig brengen in je voeding. Dat wil zeggen: een ontbijt, een warme maaltijd en een tweede broodmaaltijd nemen. Is er ook nog plaats voor tussendoortjes? Ja, maar doe het bewust en gecontroleerd. Dit klinkt saai, maar het is wel effectief.

## 3 gouden tussendoorregels

### 1 TUSSENDOORTJES MET INHOUD

Tussendoortjes kunnen bijdragen tot een gezonde voeding. Op voorwaarde dat ze slim worden gekozen. Dat wil zeggen: ze brengen veel essentiële voedingsstoffen aan (bv. vitamines, mineralen, vezels) en relatief weinig suiker en vet. Vooral kinderen en kleine eters, waaronder ook veel ouderen, kunnen hiermee hun voordeel doen. Wat ze tijdens een hoofdmaaltijd niet meer op kunnen (bijvoorbeeld een stuk fruit, een potje yoghurt, een extra boterham), kunnen ze als tienuurtje of vieruurtje nemen.

### 2 GEZOND VOOR DE MOND

Wat en wanneer je eet en drinkt, is belangrijk voor je algemene gezondheid, maar ook voor je tandgezondheid. Veel suiker eten is slecht voor de tanden. Te dikwijls eten ook. Gun jezelf maar ook je gebit de nodige rust.

Vandaar de aanbeveling: eet niet meer dan zes keer per dag (drie hoofdmaaltijden en twee tot maximum drie tussendoortjes). Drink ten slotte een glas water na elk tussendoortje.

### 3 LICHT VOOR HET GEWICHT

Een goed tussendoortje brengt tussen de 100 en de 150 kcal aan, niet meer. Allereerste zoete en vetrijke snacks, zitten hier meestal ver boven. Een suikerwafel, een snoep- of chocoladereep (ongeveer 50 g) brengt gemakkelijk 200 tot 300 kcal aan. Eens per gelegenheid kunnen ze weinig kwaad. Maar dagelijks en gretig op menu zullen ze snel doorwegen op de weegschaal.

**"ALS DE KLEINKINDEREN  
NA SCHOOL THUISKOMEN  
MAKEN WE TIJD  
VOOR EEN GEZOND  
VIERUURTJE. DAT LEVERT  
DE NODIGE ENERGIE  
VOOR ONZE AVOND-  
ACTIVITEITEN."**

Lena, oma van Jasper (8) en Linde (5)

## Welk tussendoortjes-type ben jij?

### ALS IK NIET OM HET UUR EET, VOEL IK ME FLAUW EN SLAP

Heel de dag door eten, ook al zijn het kleine hoeveelheden, kan ertoe leiden dat je ongemerkt meer binnenkrijgt dan je nodig hebt en langzaam maar zeker verdikt.

*Jouw tips:* Begin de dag met een goed ontbijt en neem voldoende tijd voor de lunch (zie de folders “Goed gemutst de ochtend door” en “Een deugddoende middagbreak” binnen de NICE-to-know-folderreeks). Dit kan ervoor zorgen dat je tussendoor minder snel honger krijgt en voortdurend loopt te “grazen”. Plan indien nodig tussendoortjes in maar beperk het aantal tot maximum drie per dag. Ga voor slimme tussendoortjes en laat je niet inpalmen door zoete verleiders.

*Extra tip:* Stel jezelf de vraag waarom je zo vaak naar tussendoortjes grijpt. Is het misschien uit verveling, omdat je je niet goed voelt in je vel of door stress? Is het antwoord ja, zorg dan voor voldoende afleiding of zoek bijkomende hulp.

### IK HEB GENOEG AAN DRIE HOOFDMAALTIJDEN PER DAG

Geen probleem. Maar let er wel op dat je hoofdmaaltijden voldoende van alle benodigde voedingsstoffen aanbrenge om gezond en energiek te blijven. Neem je bij de maaltijden bijvoorbeeld ook voldoende fruit en melkproducten?

*Jouw tip:* Raadpleeg binnen de NICE-to-know-folderreeks de voedingsaanbevelingen voor jouw leeftijdscategorie.



### IK TREK REGELMATIG DE SNOEPKAST OPEN

Koekjes, snoep, chocolade, chips of nootjes. Keuze genoeg! Ja, en daar knelt vaak het schoentje. De verleiding is groot. Allerhande kant-en-klare zoetigheden en snacks zijn gemakkelijk mee te nemen en je moet ze niet koel bewaren. Ze bevatten doorgaans veel suiker en/of vet, en dus ook veel calorieën, maar in verhouding weinig vitamines en mineralen.

*Jouw tips:* Haal geen zoete en hartige snacks in huis. Dan kunnen ze je ook niet verleiden. Ga voor een gezonder tussendooraanbod. Wil je toch iets in huis voor eventueel bezoek? Geef de snoepkast dan een andere, minder voor de hand liggende plek. Wedden dat je je tijdens de eerste weken vaak vergist? Beschouw elke confrontatie met de oude snoepkast zonder snoep als een kans om alsnog te kiezen voor een ander, gezonder tussendoortje.

### MIJN VAST TRIO VOOR TUSSENDOOR: EEN STUK FRUIT, EEN POTJE YOGHURT EN EEN VOLKOREN CRACKER

Een voorbeeld van een goede combinatie van slimme tussendoortjes die de voeding aanvullen zonder dat ze – letterlijk – zwaar doorwegen. Verderop vind je tips om te variëren.

# Gezonde tussendoortjes: concrEET

Kies tussendoortjes uit de volgende groepen van de actieve voedingsdriehoek <sup>1</sup>.

## ✓ **GRAANPRODUCTEN**

Een bruine boterham met beleg en groenten kan ook prima dienst doen als een gezond tussendoortje. Idem dito voor een portie ongesuikerde ontbijtgranen, een rijstwafel of een volkoren cracker. En koeken? Zij behoren tot de restgroep (zie de tussendoortjestabel).

## ✓ **FRUIT**

Wissel af in soort en kleur en kies zoveel mogelijk voor seizoensfruit. Dat zorgt automatisch voor variatie in je eetpatroon.

## ✓ **GROENTEN**

Rauwe groenten zijn even lekker en handig als fruit, bijvoorbeeld kers-tomaatjes, radijzen, een wortel of wortelreepjes, komkommerschijfjes, paprikasnip-pers, selderstengels, witloofblaadjes, bloemkoolroosjes, enz. Groenten verwerkt in zelfbereide soepen of sappen bieden ook variatie.



© VIGeZ - [www.vigez.be](http://www.vigez.be)

## ✓ **MELKPRODUCTEN**

of calciumverrijkte sojaproducten  
Ideaal bij het ontbijt of als dessert maar ook als verfrissend tussendoortje. Een extra gelegenheid ook om wat extra calcium binnen te krijgen. Magere of halfvolle melk-producten zonder toegevoegde suiker krijgen de voorkeur.

## ✓ **DRANKEN**

Drink niet alleen bij de maaltijden maar ook regelmatig tussendoor. Geef de voorkeur aan water, koffie of thee.

<sup>1</sup> Een gezond tussendoortje bevat tussen 100 en 150 kcal. Tussendoortjes mogen in totaal 300 tot 375 kcal aanbrengen, dat is maximaal 15 % van de gemiddelde aanbevolen energiebehoefte per dag. Volwassenen en kinderen beperken zich best tot 2 tussendoortjes. Adolescenten in volle groei mogen al eens een extra tussendoortje nemen.

Voor de gemiddelde dagelijkse aanbevelingen per voedingsgroep en per leeftijdsgroep, surf naar [www.vigez.be/voeding](http://www.vigez.be/voeding) of raadpleeg de NICE-to-know-folderreeks rond verschillende leeftijdsgroepen: [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Brochures.

# Lekkere recepten



## *Appelkoekjes* (voor een 15-tal koekjes)

100 gram zachte vetstof – 2 eieren – 50 gram suiker (of een equivalente hoeveelheid hittebestendige zoetstof) – 3 appels – een mespuntje kaneel – 250 gram zelfrijzende bloem – bakpapier

Meng de suiker met de eidooiers en de vetstof en klop het geheel luchtig. Meng er de gezeefde bloem onder. Schil de appels, verwijder het klokhuis, snij ze in kleine stukjes en strooi er kaneel over. Meng ze onder het deeg. Maak met een eetlepel kleine hoopjes op een bakplaat met bakpapier. Bak de koekjes 10 tot 15 minuten in een voorverwarmde oven (200°C).

## *Rijstpap met aardbeien* (voor 4 personen)

200 gram aardbeien – 1 liter magere of halfvolle melk – 1 opengesneden vanillestokje – 2 dosissen saffraan (naar smaak) – 120 gram dessertrijst – 2 eetlepels suiker

Breng de melk aan de kook met het vanillestokje en de saffraan. Verwijder het vanillestokje zodra de melk kookt en voeg de rijst toe. Laat dit 40 minuten zachtjes koken tot alle vocht is opgeslorpt. Roer geregeld om. Laat het mengsel afkoelen. Schraap intussen het merg uit het vanillestokje en snij de aardbeien in plakjes. Roer het vanillemerg, de aardbeien en de suiker door de rijstpap. Serveer het dessert in kleine glaasjes.



## *Perenboterham* (voor 1 boterham)

1 sneed volkorenbrood – 1 eetlepel magere verse kaas – ½ eetlepel geraspte hazelnoten – ½ peer – 1 theelepel basterdsuiker

Meng de verse kaas met de hazelnoten. Smeer het op het brood. Snij de peer in dunne partjes en verdeel ze dakpansgewijs over het kaasmengsel. Bestrooi het geheel met een weinig suiker en plaats de belegde boterham ongeveer 5 minuten onder een warme grill.

# Varieer !

Tussendoortjes zijn geen must maar wel handig om ontbrekende puzzelstukken in een gezonde dagvoeding aan te vullen. Zorg ervoor dat er altijd een duidelijk onderscheid is tussen een maaltijd en een tussendoortje. Drie hoofdmaaltijden en twee tot maximaal drie tussendoortjes mogen niet verzanden in zes of meer maaltijden. Tenzij er hiervoor duidelijk afgesproken medische redenen zijn.

## FRUIT, DE ABSOLUTE NUMMER 1

Vers seizoensfruit krijgt de voorkeur. De vorm kies je zelf: een stuk fruit, een fruitsla, een fruitbrochette of eens een smoothie. Kant-en-klare fruitbereidingen kunnen de dagelijkse fruitconsumptie aanvullen maar niet volledig vervangen. Ze bevatten doorgaans minder vezels dan vers fruit, stillen minder de honger, zijn duurder en kunnen toegevoegde suiker bevatten. Gedroogd fruit is rijk aan vezels maar ook aan calorieën. Neem daarom niet meer dan een handvol gedroogd fruit per dag. Idem dito voor noten.

## MELK & CO

Melk en melkproducten bieden veel variatie. Bijvoorbeeld, een potje yoghurt, pudding of rijstpap, een schaalte plattekaas, een smoothie of milkshake – ook lekker zonder ijs: mix fruit, een glas ijskoude melk en 2 eetlepels magere plattekaas en serveer het in hoge glazen – of gewoon een glas melk of karnemelk. Magere of halfvolle melkproducten zonder toegevoegde suiker krijgen de voorkeur. Varieer in smaak met bijvoorbeeld allerhande soorten vers fruit, fruitmoes, cacao- of mokkapoeder.

## ZIJN ER “GEZONDE” KOEKEN?

Zoete en hartige snacks zoals gebak, wafels, cake, koeken, snoeprepen, roomijs, chocolademousse, chips, zoute snacks, enz. behoren tot de restgroep van de actieve voedingsdriehoek. Dat betekent dat ze niet bijdragen tot een gezonde voeding. Zijn ze verboden? Neen, ze worden beschouwd als toemaatjes, dat betekent: neem ze maar af en toe en altijd met mate. De ene koek bevat al wat meer vezels en minder vet dan de andere. Slimme tussendoortjes brengen niet meer dan 150 kcal per portie aan. Tussendoortjes die per portie tussen de 150 kcal en de 200 kcal aanbrenge, kunnen ter afwisseling. Je kan dit nakijken op de verpakking.



## Tussendoortjestabel

BIJ VOORKEUR, SLIMME TUSSEN- DOORTJES	TER AFWISSELING	BIJ SPECIALE GELEGENHEDEN, ALS TRAKTATIE
<p>Vers fruit of verse fruitsalade (125 gram) zonder toegevoegde suiker of siroop</p> <p>Een bruine boterham met groenten en mager beleg</p> <p>Een beschuit, cracker, toast</p> <p>Een portie ontbijtgranen zonder toegevoegde suiker</p> <p>Magere of halfvolle melkproducten of calciumverrijkte sojaproducten zonder toegevoegde suiker of zoetmiddelen</p> <p>Eerstekeuzekoeken (maximaal 150 kcal per portie), bv. peperkoek, rijstwafels, sommige granenkoeken en droge koeken</p>	<p>Fruit in blik</p> <p>Gedroogd fruit, noten</p> <p>Gesuikerde ontbijtgranen</p> <p>Gesuikerde of gezoete melkproducten of calciumverrijkte sojaproducten</p> <p>Volle yoghurt, volle plattekaas</p> <p>Tweedekeuzekoeken (maximaal 200 kcal per portie), bv. speculaas, boudoirs, sommige granenkoeken, mueslirepen en droge koeken</p>	<p>Chocolade, snoeprepen</p> <p>Suikersnoep</p> <p>Chips</p> <p>Roomijs</p> <p>Gebak en taart</p> <p>Derdekeuzekoeken (meer dan 200 kcal per portie), bv. chocoladekoeken, wafels, gevulde koekjes, cake</p>

"OP HET WERK HEBBEN WE IN ALLE VERGADERZALEN DE KOEKJES-DOZEN VERVANGEN DOOR FRUITSCHALEN. EEN APPEL KNABBELT OOK DE STRESS GOED WEG."

Robert (SQ), office manager

Bron: Jobfit, 2011 (VIGeZ)

## NICE-to-know

Gezond eten is gezond kiezen én regelmaat brengen in je voeding. Dat betekent drie maaltijden en twee tot maximum drie tussendoortjes per dag.

Tips en tricks voor het ontbijt, de lunch en de warme maaltijd vind je in andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Brochures.

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)      [www.vigez.be/voeding](http://www.vigez.be/voeding)

>> Weten over eten

>> Brochures

>> Zoeken op thema > Maaltijden



## Nuttige adressen

### [www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be)

Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. 15 logo's verdeeld over Vlaanderen bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

### [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)

Snelle en eenvoudige testjes om zelf na te gaan of je gezond eet. Eet je voldoende fruit? Hoe zit het met zuivelproducten? Eet je niet te vet? Je vindt er meer info over de actieve voedingsdriehoek en je kan er je eigen actieve voedingsdriehoek samenstellen.

### [www.vbvd.org](http://www.vbvd.org)

De Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar de diëtist. De diëtist kan je ondersteunen en helpen met een individueel aangepast voedingsadvies.

### [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.



**VIGeZ** - Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie  
Gustave Schildknechtstraat 9 - 1020 Brussel  
[www.vigez.be](http://www.vigez.be)



**NICE** - Nutrition Information Center  
Koning Albert II-laan 35 bus 56 - 1030 Brussel  
[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)  
NICE maakt deel uit van VLAM vzw

Met steun van de  
Vlaamse overheid

