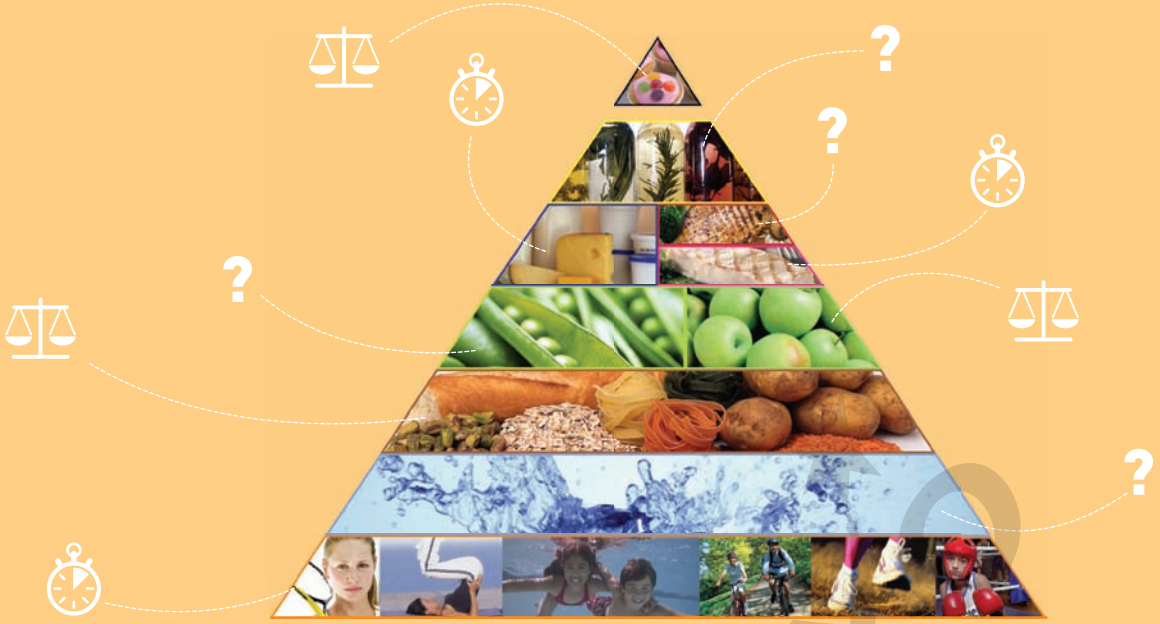


Gezonde maaltijden

sodexo

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

Op uw gezondheid!

U bent baas over uw eigen lichaam. Gelukkig maar. Dat brengt natuurlijk een zekere verantwoordelijkheid met zich mee. Alles wat u eet en drinkt heeft een invloed op het mechanisme. U bent wat u eet, is een gezegde dat nog steeds actueel is.

Een baas kan zijn functie pas uitoefenen als hij of zij goed luistert – in dit geval naar het lichaam – en de juiste informatie krijgt om beslissingen te kunnen nemen. Maar in de media verschijnen vaak tegenstrijdige berichten rond voeding en hun invloed op het lichaam. Ons gezondheidscharter “Het smaakt goed, het doet goed” wordt niet alleen als leidraad gebruikt om een gezonde en evenwichtige voeding aan te bieden, maar dient ook om onze consumenten te informeren over deze thematiek.

Sodexo informeert u via affiches over de samenstelling van de maaltijden, over voedingsmiddelen, over Body Mass Index (BMI) en beweegtips. Daarnaast houden wij ook een Vitality corner in uw bedrijf: een diëtiste die met een infostand in uw restaurant uw voedingsvragen beantwoordt. De brochure ‘Gezonde maaltijden’ maakt deel uit van een reeks handige boekjes die elk een thema aanhalen uit de voedingsleer. Geschreven in duidelijke taal, met de nodige cijfers en doorspekt van handige tips en weetjes die u onmiddellijk in de praktijk kan omzetten.

In deze brochure worden de verschillende maaltijden van dag ontleed. Na het lezen van de brochure ‘de voedingsdriehoek, ben je al wijzer in wat en hoeveel je dagelijks moet eten. Maar dan weet je nog niet wanneer je best wat eet? Deze brochure geef je een concreet beeld van een ideaal dagschema.

Michel Croisé
C.E.O. Sodexo

Copyright Sodexo Belgium

A. HET GEZOND ONTBIJT: ALGEMEEN

- Hét gezond ontbijt bestaat niet, een gezond dagschema bestaat wel.
  De voedingsdriehoek geeft je een idee van wat je dagelijks moet consumeren. Wanneer je wenst na te gaan of je ontbijt gezond is, moet je echter een volledige dag bekijken. Wat je niet bij het ontbijt nuttigt kan je gerust als tussendoortje nuttigen of tijdens een andere maaltijd. Het is je volledige dag die je nutritioneel moet evalueren en niet elke maaltijd op zich, vandaar dat de tabellen de aanbevolen dagelijks hoeveelheden (ADH) weergeven.
- Het is belangrijk om elke dag te ontbijten. Ontbijten betekent een goede start.
- Neem de tijd om te ontbijten. Maak er een gezellig sociaal moment van.
- Een gezond ontbijt is noodzakelijk om je energievoorraad aan te vullen. Je hebt dan 8 à 12u lang niet meer gegeten en het ontbijt garandeert je in de voormiddag een goed prestatievermogen.
- Voor het beleg wissel je het best af tussen zoet en hartig broodbeleg. Kies voor de helft van het aantal sneetjes voor hartig beleg en voor de andere helft voor zoet beleg. Indien je te veel snelle suikers bij het ontbijt nuttigt, kan dit een kleine hypoglycemie veroorzaken, waardoor je al snel weer zin hebt in iets zoets.

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

B. WAARUIT BESTAAT EEN GEZOND ONTBIJT?

0. Welke voedingsgroepen komen bij het ontbijt aan bod?

GEZOND ONTBIJT =
DRANK + GRAANPRODUCT + FRUIT + MELK(PRODUCT) +
HARTIG BROODBELEG + ZOET BROODBELEG + VETSTOF

Copyright Sodexo Belgium

1. Drank

Je kiest het best voor water.
Maar voor de afwisseling kan je ook vers fruitsap, fruitsap uit brik zonder toegevoegde suikers, halfvolle of magere melk, koffie of thee drinken.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (18-59j)	60 +
Drank	0,5-1L/dag	1,5L/dag	1,5L/dag	1,5L/dag	1,5L/dag	1,5L/dag

Algemeen	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (18-59j)	60 +
Water	Voorkeur	Voorkeur	Voorkeur	Voorkeur	Voorkeur	Voorkeur
Vers fruitsap of fruitsap zonder toegevoegde suikers	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie
Melk : Volle tot 4 jaar Halfvolle vanaf 4 jaar	Volle melk	Volle melk tot 4 jaar	Halfvolle	Halfvolle	Halfvolle of magere	Halfvolle of magere
Koffie	Geen	Geen	Geen	Als variatie	Als variatie	Als variatie
Thee	Lichte thee of kruidenthee	Lichte thee of kruidenthee	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie

Sodexo

Copyright Sodexo Belgium

2. Graanproduct

Als volwassene kies je het best voor volkoren graanproducten zoals volkoren brood, volkoren beschuit, volkoren pistolets, volkoren ontbijtgranen… .
Als tussenweg kan je voor bruin brood, bruine pistolets of bruin stokbrood kiezen. Vermijd wit brood, witte pistolets, gesuikerde sandwiches, koffiekoeken, gesuikerde ontbijtgranen, suikerbrood… .

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (18-59j)	60 +
Volkoren of bruin brood OF	1 à 3 sneetjes	3 à 5 sneetjes	5 à 9 sneetjes	7 à 12 sneetjes	7 à 12 sneetjes	5 à 9 sneetjes
Volkoren of bruine pistolets OF	30 à 90g	90 à 150g	150 à 180g	210 à 360g	210 à 360g	150 à 180g
Volkoren of bruin stokbrood OF	30 à 90g	90 à 150g	150 à 180g	210 à 360g	210 à 360g	150 à 180g
Volkoren beschuit OF	20 à 60g	60 à 100g	100 à 180g	140 à 240g	140 à 240g	100 à 180g
Ontbijtgranen rijk aan vezels en zonder toevoeging van suiker/ chocolade/ honing OF	15 à 45g	45 à 75g	75 à 135g	105 à 180g	105 à 180g	75 à 135g
Muesli, havermout	20 à 60g	60 à 100g	100 à 180g	140 à 240g	140 à 240g	100 à 180g

Copyright Sodexo Belgium

3. (Groenten)

Groenten mag je de ganse dag door zonder beperking eten. Ze zijn rijk aan vitaminen, mineralen en vezels en zijn energiearm.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Rauwkost	Niet bij het ontbijt	Niet bij het ontbijt	Onbeperkt	Onbeperkt	Onbeperkt	Onbeperkt

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

4. Fruit

Per dag moet je 3 stuks fruit eten, vandaar dat het inlassen van fruit bij het ontbijt een gezonde bijdrage is.
Om niet steeds water te moeten drinken kan je eens afwisselen met vers geperst fruitsap. Vers geperst fruitsap kan niet steeds in plaats van fruit genuttigd worden, er treedt namelijk een verlies op van vitaminen en vezels bij het persen van vers fruit.
Op de helft van het aantal sneetjes brood kan je zoet broodbeleg smeren, hierbij geldt dat je moet letten op het suikergehalte. Vandaar dat appelmoes en confituur met een verlaagd suikergehalte een betere keuze zijn dan confituur en stroop. Hoeveel je op je boterham mag smeren? 40% van de broodmassa. Met andere woorden per snee van 30g mag je bijvoorbeeld 12g confituur smeren.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Afwisselen tussen de verschillende fruitsoorten	1 à 2 stuks/dag	1 à 2 stuks/dag	2 à 3 stuks/dag	3 stuks/dag	2 à 3 stuks/dag	2 à 3 stuks/dag

Algemeen	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Vers fruitsap	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie

Copyright Sodexo Belgium

5. Melk(producten) en kaas

Per dag heb je 3 à 4 glazen melk of melkproducten nodig en 1 à 2 sneetjes kaas. Dit kan je ook op een ander moment van de dag nuttigen, maar het kan zeker bij het ontbijt al op het menu staan. Melk kan vervangen worden door yoghurt, plattekaas, karnemelk… maar kies dan wel voor ongesuikerde magere alternatieven. Kaas is echter geen alternatief voor melk, het bevat namelijk veel meer vetten dan melk. Op de helft van het aantal sneetjes brood kan je best hartig broodbeleg gebruiken, dit kan kaas, vleeswaren of eieren zijn.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Melk Volle melk tot 4 jaar Halfvolle melk vanaf 4 jaar OF	4 bekertjes/ dag	4 bekertjes/ dag	3 glazen/ dag	3 à 4 glazen/dag	3 glazen/dag	3 à 4 glazen/dag
Calciumverrijkte sojadrink OF	4 bekertjes/ dag	4 bekertjes/ dag	3 glazen/ dag	3 à 4 glazen/dag	3 glazen/dag	3 à 4 glazen/dag
Karnemelk (ongesuikerd) OF	4 bekertjes/ dag	4 bekertjes/ dag	3 glazen/ dag	3 à 4 glazen/dag	3 glazen/dag	3 à 4 glazen/dag
Plattekaas: Halfvolle tot 12 jaar Magere vanaf 12 jaar OF	+-12g per snee	40% Brood-massa	40% Brood-massa	40% Broodmassa	40% Broodmassa	40% Brood-massa
Yoghurt (ongesuikerd): Halfvolle tot 12 jaar Magere vanaf 12 jaar	4 potjes/dag	4 potjes/dag	3 à 4 potjes/dag	4 potjes/dag	3 à 4 potjes/dag	4 potjes/dag

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60+
Kaas: Gewone kaas tot 12j 20+ of 30+ of light kaas vanaf 12 jaar	0,5 sneetje/dag	0,5 à 1 sneetje/dag	1 à 2 sneetjes/dag	2 sneetjes/dag	1 à 2 sneetjes/dag	1 à 2 sneetjes/dag

Copyright Sodexo Belgium

6. (Vleeswaren en eieren)

Op de helft van het aantal sneetjes brood kan je best hartig broodbeleg gebruiken, dit kan kaas, vleeswaren of eieren zijn.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Magere vleeswaren zoals kippenham, kalkoenham, americain natuur, filet de Saxe OF	0,5 sneetje/dag	0,5 à 1 sneetje/dag	0 à 2 sneetjes/dag	0 à 2 sneetjes/dag	0 à 2 sneetjes/dag	0 à 2 sneetjes/dag
Eieren	1X/week	1X/week	Max 2X/week	Max 2X/week	Max 2x/week	Max 2x/week

7. Vetstoffen

Vetstoffen zijn essentieel, maar moeten met mate geconsumeerd worden. Let er vooral op dat de vetstoffen een laag gehalte hebben aan verzadigde (dierlijke) vetten en transvetzuren.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Dun besmeren met margarine rijk aan onverzadigde vetzuren of minarine	1 mespuntje (5g)/snee	1 mespuntje (5g)/snee	1 mespuntje (5g)/snee	1 mespuntje (5g)/snee	1 mespuntje (5g)/snee	1 mespuntje (5g)/snee

Copyright Sodexo Belgium

8. (Restgroep)

De restgroep is geen essentiële groep, maar kan af en toe als afwisseling dienen. Alles is een kwestie van afwisseling en evenwicht.

Gebruik met mate:

- Stroop
- Honing
- Hagelslag
- Choco
- Confituur

Hierbij geldt ook dat je broodbeleg 40% van de broodmassa mag bedragen. Met andere woorden op een boterham van 30g mag je bijvoorbeeld 12g choco smeren.

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

sodexo

C. VOORBEELDEN VAN EEN ONTBIJT

Ontbijt 1

- 3 sneetjes volkoren brood
- 1 mespuntje smeerstof/snee
- 1 met confituur met verlaagd suikergehalte of appelmoes
- 1 met sneetjeskaas
- 1 eitje
- 1 appel
- 1 glas melk
- Thee

Ontbijt 2

- 4 volkoren beschuiten
- 1 mespuntje smeerstof/snee
- 2 met hagelslag
- 1 met smeerkaas
- 1 met kalkoenham
- 1 glas fruitsap
- 1 yoghurt met banaan
- Koffie

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

sodexo

Ontbijt 3

- 45g ongesuikerde cornflakes met melk
- Fruitsla
- 1 glas fruitsap
- Thee

Ontbijt 4

- 2 volkoren pistolets
- 1 mespuntje smeerstof/snee
- 1 met magere plattekaas
- 1 met hesp
- 2 mandarijntjes
- 1 glas karnemelk
- Koffie

Copyright Sodexo Belgium

D. EEN GEZONDE TWEEDE BROODMAALTIJD: ALGEMEEN

- De gezonde maaltijd bestaat niet, een gezond dagschema bestaat wel.
  De voedingsdriehoek geeft je een idee van wat je dagelijks moet consumeren. Wanneer je wenst na te gaan of je maaltijd gezond is, moet je echter een volledige dag bekijken. Wat je bij de ene maaltijd niet nuttigt kan je gerust als tussendoortje nuttigen of tijdens een andere maaltijd. Het is je volledige dag die je nutritioneel moet evalueren en niet elke maaltijd op zich, vandaar dat de tabellen de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (ADH) weergeven.
- De 2de broodmaaltijd moet 30% van de totale dagbehoefte aan energie leveren.
- Deze maaltijd kan zowel 's middags als 's avonds worden geconsumeerd, rekening houdend met de aanbeveling dat de avondmaaltijd minder energie mag bevatten dan de middagmaaltijd.
- Als afwisseling voor het hartig beleg kan je af en toe kiezen voor een zoet beleg onder de vorm van een stuk fruit op de boterham: bijvoorbeeld een banaan of enkele aardbeien.
- Vervang af en toe vleeswaren door vis.

Copyright Sodexo Belgium

E. WAARUIT BESTAAT EEN GEZONDE 2DE BROODMAALTIJD?

0. Welke voedingsgroepen komen bij de 2de broodmaaltijd aan bod?

2de BROODMAALTIJD =
DRANK + GRAANPRODUCT + FRUIT + MELK(PRODUCT) + HARTIG BROODBELEG + VETSTOF

Copyright Sodexo Belgium

1. Drank

Je kiest best **bij voorkeur** voor water. **Als afwisseling** kan je ook eens kiezen voor vers fruitsap, fruitsap uit brik zonder toegevoegde suikers, halfvolle of magere melk, koffie of thee.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (18-59j)	60 +
Drank	0,5-1L/dag	1,5L/dag	1,5L/dag	1,5L/dag	1,5L/dag	1,5L/dag

Algemeen	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (18-59j)	60 +
Water	Voorkeur	Voorkeur	Voorkeur	Voorkeur	Voorkeur	Voorkeur
Vers fruitsap of fruitsap zonder toegevoegde suikers	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie
Melk : Volle tot 4 jaar Halfvolle vanaf 4 jaar	Volle melk	Volle melk tot 4 jaar	Halfvolle	Halfvolle	Halfvolle of magere	Halfvolle of magere
Koffie	Geen	Geen	Geen	Als variatie	Als variatie	Als variatie
Thee	Lichte thee of kruidenthee	Lichte thee of kruidenthee	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

sodexo

2. Graanproduct

Als volwassene kies je **bij voorkeur** als tussendoortje voor volkoren graanproducten zoals volkoren brood, volkoren beschuit, volkoren pistolets, volkoren ontbijtgranen of voor bruin brood, bruine pristolets of bruin stokbrood.
Als middenweg kan je voor wit brood, boerenbrood, piccolo, toast, sandwich, beschuit of rozijnbrood kiezen.
Vermijd koffiekoeken, gesuikerde ontbijtgranen, suikerbrood… .

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (18-59j)	60 +
Volkoren of bruin brood OF	1 à 3 sneetjes	3 à 5 sneetjes	5 à 9 sneetjes	7 à 12 sneetjes	7 à 12 sneetjes	5 à 9 sneetjes
Volkoren of bruine pistolets OF	30 à 90g	90 à 150g	150 à 180g	210 à 360g	210 à 360g	150 à 180g
Volkoren of bruin stokbrood OF	30 à 90g	90 à 150g	150 à 180g	210 à 360g	210 à 360g	150 à 180g
Volkoren beschuit OF	20 à 60g	60 à 100g	100 à 180g	140 à 240g	140 à 240g	100 à 180g

Copyright Sodexo Belgium

3. Groenten

Groenten mag je de ganse dag door zonder beperking eten. Ze zijn rijk aan vitaminen, mineralen, water en voedingsvezel en zijn arm aan energie. Kies bij voorkeur voor rauwkost voor bij de 2de broodmaaltijd.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Rauwkost	1-2 groentelepels	2-3 groentelepels	Min. 75g	Min. 100g	Min. 100g	Min. 100g

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

4. Fruit

Per dag moet je 1 à 3 stuks fruit eten afhankelijk van je leeftijd, vandaar dat het kiezen voor fruit als dessert bij de 2de broodmaaltijd een goede keuze is.
Kies **bij voorkeur** voor vers fruit of diepvriesfruit zonder extra toevoeging van suiker.
Kies **als middenweg** voor blikfruit, vruchtenmoes, vruchtensap of gedroogd fruit. Deze zijn meestal rijk aan enkelvoudige suikers.
Confituur en vruchtenstroop horen bij de **restgroep**.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Afwisselen tussen de verschillende fruitsoorten	1 à 2 stuks/dag	1 à 2 stuks/dag	2 à 3 stuks/dag	3 stuks/dag	2 à 3 stuks/dag	2 à 3 stuks/dag

Algemeen	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Vers geperst fruitsap	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie

Copyright Sodexo Belgium

5. Melk(producten) en kaas

Melk kan vervangen worden door yoghurt, plattekaas, karnemelk, pudding,... maar kies dan wel bij volwassenen voor de ongesuikerde magere alternatieven.
Ga **bij voorkeur** voor magere, kwartvolle of halfvolle melk, magere en halfvolle yoghurt of een calciumverrijkte sojadrink.
Kies **als middenweg** voor volle melk, gesuikerde karnemelk, volle yoghurt, gesuikerde yoghurt, yoghurtdranken, pudding, rijstpap en calciumverrijkte fantasiedrinks.
Vermijd roomijs.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Melk **Volle melk tot 4 jaar** **Halfvolle melk vanaf 4 jaar** **OF**	4 bekertjes/ dag	4 bekertjes/ dag	3 glazen/ dag	3 à 4 glazen/dag	3 glazen/dag	3 à 4 glazen/dag
Calciumverrijkte sojadrink **OF**	4 bekertjes/ dag	4 bekertjes/ dag	3 glazen/ dag	3 à 4 glazen/dag	3 glazen/dag	3 à 4 glazen/dag
Karnemelk (ongesuikerd) **OF**	4 bekertjes/ dag	4 bekertjes/ dag	3 glazen/ dag	3 à 4 glazen/dag	3 glazen/dag	3 à 4 glazen/dag
Plattekaas: **Halfvolle tot 12 jaar** **Magere vanaf 12 jaar** **OF**	+-12g per snee	40% Brood-massa	40% Brood-massa	40% Broodmassa	40% Broodmassa	40% Brood-massa
Yoghurt (ongesuikerd): **Halfvolle tot 12 jaar** **Magere vanaf 12 jaar**	4 potjes/dag	4 potjes/dag	3 à 4 potjes/dag	4 potjes/dag	3 à 4 potjes/dag	4 potjes/dag

Copyright Sodexo Belgium

Ook kaas behoort tot deze groep. Kies hier bij voorkeur voor een magere kaassoort.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60+
Kaas: **Gewone kaas tot 12 jaar** **20+ of 30+ of light kaas vanaf 12 jaar**	0,5 sneetje/dag	0,5 à 1 sneetje/dag	1 à 2 sneetjes/dag	2 sneetjes/dag	1 à 2 sneetjes/dag	1 à 2 sneetjes/dag

KAAS	
Kies bij voorkeur	**Kies als middenweg**
Magere kaassoorten, aangeduid met 20+ of 30+ of de term 'light'.	Halfvette en vette kaassoorten, alle kazen ≥ 40+.

Voorbeelden van magere kaassoorten: Brusselse kaas, Cottage cheese, magere en halfvolle plattekaas en ricotta.

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

6. Vlees, vis en eieren

Bij de 2de broodmaaltijd is het aangewezen voor hartig broodbeleg te kiezen. Dit kan kaas, vleeswaren of ei zijn. Kies bij voorkeur voor magere vleeswaren en magere kaas. Kies ook bij de bereiding van eieren voor een magere bereidingwijze zoals koken of pocheren.
Bij de 2de broodmaaltijd kan regelmatig voor vis gekozen worden, bijvoorbeeld gerookte zalm, heilbot, tonijn,...

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Magere vleeswaren OF	0,5 sneetje/dag	0,5 à 1 sneetje/dag	0 à 2 sneetjes/dag	0 à 2 sneetjes/dag	0 à 2 sneetjes/dag	0 à 2 sneetjes/dag
Eieren	1X/week	1X/week	Max 2X/week	Max 2X/week	Max 2x/week	Max 2x/week

Voorbeelden van magere vleeswaren: rosbief, kalkoenham, paarderookvlees, achterham gekookt, kippeham, schouderham, filet d'anvers, casselrib, rauwe ham, filet de saxe,...

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

7. Vetstoffen

Vetstoffen zijn essentieel, maar moeten met mate geconsumeerd worden. Let er vooral op dat de vetstoffen een laag gehalte hebben aan verzadigde (dierlijke) vetten en transvetzuren.
Kies voor minarine of margarine voor de boterham.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Dun besmeren met margarine rijk aan onverzadigde vetzuren of minarine	1 mespuntje (5g)/snee	1 mespuntje (5g)/snee	1 mespuntje (5g)/snee	1 mespuntje (5g)/snee	1 mespuntje (5g)/snee	1 mespuntje (5g)/snee

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

sodexo

8. (Restgroep)

De restgroep is geen essentiële groep, maar kan af en toe als afwisseling dienen. Alles is een kwestie van afwisseling en evenwicht.

Gebruik met mate:

- Zoet beleg zoals confituur, stroop, honing,...
- Frisdrank
- Desserts zoals ijsjes, koekjes, snoep,...

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

sodexo

F. VOORBEELDEN VAN EEN GEZONDE 2DE BROODMAALTIJD

Broodmaaltijd 1

- 3 sneetjes volkoren brood
- 1 mespuntje (5 g) smeerstof/snee
- 1 sneetje (+-30 g) hollandse kaas
- 1 gekookt eitje
- 100 g rauwkost met eventueel light vinaigrette
- Magere plattekaas (12 g/snee) (+ eventueel suiker)
- Dessert: 1 stuk fruit bijvoorbeeld: appel, peer, banaan, kiwi,...
- Drank: thee

Broodmaaltijd 2

- 4 volkoren beschuiten
- 1 mespuntje (5 g) smeerstof/snee
- 2 met magere smeerkaas (+-12 g/snee)
- 2 met kalkoenham (+-20 g)
- 100 g rauwkost eventueel met light vinaigrette
- 1 glas fruitsap zonder toegevoegde suikers
- Dessert: 1 magere yoghurt met banaan
- Drank: koffie

Broodmaaltijd 3

- 2 volkoren pistolets
- 1 mespuntje smeerstof/pistolet
- 1 met magere plattekaas
- 1 met gerookte zalm (+- 30 g)
- 100g rauwkost met eventueel light vinaigrette
- Dessert: magere vanillepudding
- Drank: koffie

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

sodexo

G. EEN GEZONDE WARME MAALTIJD: ALGEMEEN

- De gezonde maaltijd bestaat niet, een gezond dagschema bestaat wel.
  De voedingsdriehoek geeft je een idee van wat je dagelijks moet consumeren. Wanneer je wenst na te gaan of je maaltijd gezond is, moet je echter een volledige dag bekijken. Wat je bij de ene maaltijd niet nuttigt kan je gerust als tussendoortje nuttigen of tijdens een andere maaltijd. Het is je volledige dag die je nutritioneel moet evalueren en niet elke maaltijd op zich, vandaar dat de tabellen de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (ADH) weergeven.
- Een warme maaltijd moet uit 3 componenten bestaan. Deze zijn:
  - Vlees,vis, ei of vervangproducten
  - Een zetmeelproduct zoals aardappelen, rijst, deegwaren, couscous,...
  - Groenten
- Kies minstens 2x per week voor vis. Wissel regelmatig af tussen vette en magere vissoorten.
- De warme maaltijd moet 30 à 35 % leveren van de dagelijks benodigde energie.
- Kies bij voorkeur voor water als drank bij de warme maaltijd.
- Probeer dagelijks de warme maaltijd te starten met een bord groentesoep of groentebouillon.
- Maak gebruik van vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren.
- Kies af en toe voor een volwaardige vleesvervanger zoals tofu, quorn of seitan.
- Kies bij voorkeur als dessert voor een stuk fruit of een mager of halfvol melkproduct.
- Neem de tijd voor de warme maaltijd. Maak er een gezellig sociaal moment van.

Copyright Sodexo Belgium

H. WAARUIT BESTAAT EEN GEZONDE WARME MAALTIJD?

0. Welke voedingsgroepen komen bij de warme maaltijd aan bod?

GEZONDE WARME MAALTIJD =
DRANK + ZETMEELPRODUCT +
VLEES/VIS/EI/VLEESVERVANGER + GROENTEN +
VETSTOF + DESSERT (MELKPRODUCT OF FRUIT)

Copyright Sodexo Belgium

1. Drank

Als drank bij de warme maaltijd kies je bij voorkeur voor water.
Kies als middenweg voor koffie of thee zonder toevoegingen van room en suiker, ontvette bouillon of light frisdranken.
Beperk dranken met toegevoegde suikers, zoals energiedranken, alcoholische dranken en alcoholvrij bier.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (18-59j)	60 +
Drank	0,5-1L/dag	1,5L/dag	1,5L/dag	1,5L/dag	1,5L/dag	1,5L/dag

Algemeen	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (18-59j)	60 +
Water	Voorkeur	Voorkeur	Voorkeur	Voorkeur	Voorkeur	Voorkeur
Vers fruitsap of fruitsap zonder toegevoegde suikers	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie
Melk : Volle tot 4 jaar Halfvolle vanaf 4 jaar	Volle melk	Volle melk tot 4 jaar	Halfvolle	Halfvolle	Halfvolle of magere	Halfvolle of magere
Koffie	Geen	Geen	Geen	Als variatie	Als variatie	Als variatie
Thee	Lichte thee of kruidenthee	Lichte thee of kruidenthee	Als variatie	Als variatie	Als variatie	Als variatie

Copyright Sodexo Belgium

2. Zetmeelproducten

Kies bij **voorkeur** voor aardappelen en volkoren zetmeelproducten. Wissel regelmatig af met deegwaren, rijst, puree, couscous of andere alternatieven. Bereid deze zonder extra vet toe te voegen en kies voor volkoren producten, deze bevatten meer vezels en bevorderen hierdoor de stoelgang.
Kies **als middenweg** voor puree bereid zonder eieren.
Frieten,kroketten en dergelijke behoren tot de **restgroep** van de voedingsdriehoek.

Enkele magere bereidingswijzen: Koken, stomen, garen in de oven, garen in de microgolfoven,...

1 aardappel rauw (70gram) =
15 g ongekookte rijst
15 g ongekookte deegwaren
15 g ongekookte couscous
15g ongekookte bulghur

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (18-59j)	60 +
Aardappelen, rijst of deegwaren	1-2 stuks (50-100g)	1-4 stuks (50-200g)	3-4 stuks (210-280g)	3,5-5 stuks (240-350g)	3,5-5 stuks (250-350g)	3-4 stuks (210-280g)

Copyright Sodexo Belgium

3. Groenten

Groenten leveren het lichaam meervoudige koolhydraten, voedingsvezel, water, vitaminen en mineralen. Kies bij de warme maaltijd voor een ruime portie groenten. Deze kunnen zowel rauw of gekookt zijn. De hoeveelheid vet en zout dat deze groenten bevatten is afhankelijk van de bereiding.
Kies daarom **bij voorkeur** voor verse groenten of diepvriesgroenten zonder saus- en/of roomtoevoegingen.
Kies **als middenweg** voor diepvriesgroenten met room- en/of saustoevoegingen of voor groenten in blijk of bokaal, deze hebben meestal een hoog zoutgehalte.
Gepaneerde, voorgebakken groenteburgers behoren tot de **restgroep.**
Groentesoep of bouillon kan worden gebruikt als voorgerecht.
Enkele magere bereidingswijzen: koken, stomen, in de microgolfoven, wokken,...

Afwisseling binnen deze groep is belangrijk omdat elke groente andere voedingsstoffen aanbrengt.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Groenten	1-2 groentelepels (50-100g)	2-3 groentelepels (100-150g)	250-300g	300g	300g	300g
Rauwkost	1-2 groentelepels (50-100g)	2-3 groentelepels (100-150g)	250-300g	300g	300g	300g
Soep				250-300ml	250-300ml	250-300ml

Copyright Sodexo Belgium

4. Fruit

Fruit levert het lichaam enkelvoudige koolhydraten, water, voedingsvezel, vitaminen en mineralen. Per dag moet men 1 à 3 stuks fruit eten afhankelijk van je leeftijd, vandaar dat het inlassen van fruit als dessert bij de warme maaltijd een gezonde en goede keuze is. Meer dan 3 stuks fruit per dag wordt afgeraden omdat de meeste fruitsoorten rijk zijn aan suikers.

Kies **bij voorkeur** voor vers fruit of diepvriesfruit zonder extra toevoeging van suiker.
Kies **als tussenweg** voor fruit in blik of bokaal, vruchtenmoes, vruchtensap of gedroogd fruit.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Fruit	1-2 stuks (100-200g)	1-2 stuks (100-200g)	2-3 stuks (250-375g)	3 stuks (375g)	2-3 stuks (250-375g)	2-3 stuks (250-375g)

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

5. Melk- en melkproducten

Melk of melkproducten kan je ook op een ander moment van de dag nuttigen, maar het kan zeker als dessert bij de warme maaltijd op het menu staan. Melk kan vervangen worden door yoghurt, plattekaas, pudding,…kies wel bij volwassenen voor de ongesuikerde magere alternatieven.

Kies **bij voorkeur** voor magere, kwartvolle of halfvolle melk, magere en halfvolle yoghurt of een calciumverrijkte sojadrink (let op het suikergehalte).
Kies **als middenweg** voor volle melk, gesuikerde karnemelk, volle yoghurt, gesuikerde yoghurt, yoghurtdranken, pudding, rijstpap en calciumverrijkte fantasiedrinks.
Vermijd roomijs.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Melk **Volle melk tot 4 jaar** **Halfvolle melk vanaf 4 jaar** **OF**	4 bekertjes/ dag	4 bekertjes/ dag	3 glazen/ dag	3 à 4 glazen/dag	3 glazen/dag	3 à 4 glazen/dag
Calciumverrijkte sojadrink **OF**	4 bekertjes/ dag	4 bekertjes/ dag	3 glazen/ dag	3 à 4 glazen/dag	3 glazen/dag	3 à 4 glazen/dag
Karnemelk (ongesuikerd) **OF**	4 bekertjes/ dag	4 bekertjes/ dag	3 glazen/ dag	3 à 4 glazen/dag	3 glazen/dag	3 à 4 glazen/dag
Plattekaas: **Halfvolle tot 12 jaar** **Magere vanaf 12 jaar** **OF**	+-12g per snee	40% Brood-massa	40% Brood-massa	40% Broodmassa	40% Broodmassa	40% Brood-massa
Yoghurt (ongesuikerd): **Halfvolle tot 12 jaar** **Magere vanaf 12 jaar**	4 potjes/dag	4 potjes/dag	3 à 4 potjes/dag	4 potjes/dag	3 à 4 potjes/dag	4 potjes/dag

Copyright Sodexo Belgium

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60+
Kaas: **Gewone kaas tot 12 jaar** **20+ of 30+ of light kaas vanaf 12 jaar**	0,5 sneetje/ dag	0,5 à 1 sneetje/ dag	1 à 2 sneetjes/ dag	2 sneetjes/ dag	1 à 2 sneetjes/ dag	1 à 2 sneetjes/ dag

KAAS	
Kies bij voorkeur	**Kies als middenweg**
Magere kaassoorten, aangeduid met 20+ of 30+ of de term 'light'.	Halfvette en vette kaassoorten, alle kazen ≥ 40+.

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

sodexo

6. Vlees, vis, eieren of vervangproducten

Deze groep levert ons lichaam voornamelijk eiwitten. Vervangproducten van vlees zijn onder andere sojaproducten, peulvruchten,noten, tofu, quorn of seitan,. We zouden 2 maal per week vlees bij de warme maaltijd moeten vervangen door vis. Zowel magere als vette vis beschikken over tal van gezondheidsvoordelen. Zo leveren magere vissoorten voornamelijk hoogwaardige eiwitten, vitaminen en mineralen. De vette vissoorten bevatten omega 3 vetzuren, zij hebben een gunstige effect op de preventie van cardiovasculaire aandoeningen.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Vlees, gevogelte of vis (gaar gewogen)	50g	50-75g	75-100g	100g	100g	100g
Eieren	1X/week	1X/week	Max. 2X/week	Max. 2X/week	Max. 2x/week	Max. 2x/week

Per week wordt aangeraden:

- 2x vis (1x een vette vissoort en 1x een magere)
- 1x rood vlees
- 1x gevogelte
- 1x vleesvervanger
- 1x wit vlees
- 1x gehakt

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

7. Vetstoffen

Vetstoffen zijn essentieel maar moeten met mate worden gebruikt. Voor de bereiding van de warme maaltijd is het belangrijk te kiezen voor een vetstof arm aan verzadigde vetten en transvetzuren. Er kan gebruik worden gemaakt van een vloeibare margarine voor warme bereidingen of een oliesoort rijk aan onverzadigde vetzuren.

Geschikte oliën om te bakken en braden: mais-, olijf-, zonnebloem-, saffloer-, druivepit-, arachide- en koolzaadolie.

Vloeibare bereidingsvetten zijn altijd rijker aan onverzadigde vetzuren dan hun harde varianten en daardoor een betere en meer gezonde keuze.

Om te frituren kies je best een vloeibare plantaardige olie rijk aan onverzadigde vetzuren. De meest gebruikte soorten zijn zonnebloem-, maïs-, arachide- en raapzaadolie.

ADH	Peuters (1,5-3j)	Kleuters (3-6j)	Kinderen (6-12j)	Adolescenten (12-18j)	Volwassenen (19-59j)	60 +
Vetstof voor de warme maaltijd	Max. 15g	Max. 15g	Max. 15g	15g	10g	10-15g

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

sodexo

8. Restgroep

De restgroep is geen essentiële groep, maar kan af en toe als afwisseling dienen. Alles is een kwestie van afwisseling en evenwicht.

Gebruik met mate:

- Roomsoepen
- Roomsauzen
- Vetrijke sauzen
- Gefrituurde voedingsmiddelen zoals frieten, kroketten, loempia,...
- Suiker- en/of vetrijke desserten zoals koekjes, ijsjes, chocolade,...

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

sodexo

I. VOORBEELDEN VAN EEN GEZONDE WARME MAALTIJD

Warme maaltijd 1

- Tomatensoep
- 3 à 4 gekookte aardappelen
- 200 g rauwkost
- 100-120 g kabeljauw
- Bereidingsvet: vloeibare margarine
- Light vinaigrette
- Drank: water
- Dessert: appel

Warme maaltijd 2

- Kervelsoep
- 3 à 4 gekookte aardappelen
- 200 g gekookte groenten
- 100 g vlees
- Bereidingsvet: vloeibare margarine
- Drank: water
- Dessert: magere vanillepudding

Copyright Sodexo Belgium

J. GEZONDE TUSSENDOORTJES: ALGEMEEN

- Tussendoortjes leveren een belangrijke bijdrage aan de voedingsstoffeninname.
- Hét gezond tussendoortje bestaat niet, een gezond dagschema bestaat wel.
  De voedingsdriehoek geeft je een idee van wat je dagelijks moet consumeren. Wat je bij de ene maaltijd niet nuttigt kan je gerust als tussendoortje nuttigen. Het is je volledige dag die je nutritioneel moet evalueren.
- Voorbeelden van gezonde tussendoortjes zijn magere (en halfvolle) melkproducten, calciumverrijkte sojaproducten, vers fruit, verse groenten of een belegde boterham.
- Vooral peuters, kleuters, lagere schoolkinderen en adolescenten hebben nood aan tussendoortjes om de energiebehoefte over de dag te spreiden.
- Maar ook volwassenen en ouderen hebben baat bij een tussendoortje**.**
- Maximaal 15% van de dagelijkse energiebehoefte mag geleverd worden door tussendoortjes.
- Een ideaal tussendoortje bevat maximaal 100 tot 150 kcal.
- Er wordt aangeraden maximaal 2 tussendoortjes per dag te consumeren omwille van de tandhygiëne.
- Kies tussendoortjes uit de essentiële groepen van de actieve voedingsdriehoek! Vermijd de restgroep.

Copyright Sodexo Belgium

K. TUSSENDOORTJES?

0. Welke voedingsgroepen komen bij de tussendoortjes aan bod?

GEZONDE TUSSENDOORTJES =
GRAANPRODUCT of FRUIT of GROENTEN of MELK- en MELKPRODUCTEN

Copyright Sodexo Belgium

1. Graanproduct

Als volwassene kies je **bij voorkeur** als tussendoortje voor volkoren graanproducten zoals volkoren brood, volkoren beschuit, volkoren pistolets, volkoren ontbijtgranen of voor bruin brood, bruine pristolets of bruin stokbrood.
Als middenweg kan je voor wit brood, boerenbrood, piccolo, toast, ongesuikerde sandwich, beschuit of rozijnbrood kiezen.
Vermijd koffiekoeken, gesuikerde ontbijtgranen, suikerbrood… .

Kies als tussendoortje voor bijvoorbeeld:

a. 1 volkoren boterham met mager beleg
b. 2 beschuiten met mager beleg
c. 1 stukje volkoren stokbrood (10cm) met mager beleg
d. 1 volkoren pistolet met mager beleg
e. 1 kommetje ontbijtgranen rijk aan vezels (50g)
f. 1 kommetje muesli (50g)
g. ...

Kies als mager beleg voor: magere kaas, magere plattekaas, magere smeerkaas, magere vleeswaren zoals filet de saxe, kippeham, kalkoenham, rosbief, gekookte hesp,...
Gebruik als smeerstof bij voorkeur een margarine of minarine rijk aan onverzadigde vetzuren.

Copyright Sodexo Belgium

2. Groenten

Groenten zijn rijk aan water, vitaminen, mineralen en vezels en zijn energiearm. Groenten mag je de ganse dag door zonder beperking eten, vandaar dat ze ook als tussendoortje kunnen worden gebruikt.
Kies **bij voorkeur** voor verse groenten of diepvriesgroenten zonder room- en of saus toe te voegen. Kies **als middenweg** voor groenten in blik of bokaal of groentesappen.

Kies als tussendoortje bijvoorbeeld voor:

a. Enkele rauwe wortels
b. Enkele rauwe bloemkoolroosjes
c. Enkele rauwe selderstukjes
d. Enkele radijzen
e. Enkele kerstomaten of 1 tomaat
f. Een kleine salade
g. ...

Let wel op bij de keuze van vinaigrette of sauzen. Kies ook hier voor een magere variant.

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

3. Fruit

Per dag moet je 1 à 3 stuks fruit eten afhankelijk van je leeftijd, vandaar dat het kiezen voor fruit als tussendoortje een goede keuze is.

Kies **bij voorkeur** voor vers fruit of diepvriesfruit zonder extra toevoeging van suiker.
Kies **als middenweg** voor fruit in blik of bokaal, vruchtenmoes, vruchtensap of gedroogd fruit. Deze zijn meestal rijk aan enkelvoudige suikers.
Confituur en vruchtenstroop horen bij de **restgroep**.

Kies daarom als tussendoortje voor:

a. 1 appel
b. 1 peer
c. 1 banaan
d. 1 kiwi
e. 2 mandarijntjes
f. 1 appelsien
g. ½ pompelmoes
h. Enkele druiven
i. Enkele aardbeien
j. Enkele frambozen
k. 1 perzik
l. 1 nectarine
m. Enkele stukjes ananas
n. ¼ meloen
o. 1/8 watermeloen
p. ...

Sodexo

Copyright Sodexo Belgium

4. Melk- en melkproducten

Melk- en melkproducten kan je ook op een ander moment van de dag nuttigen, maar het kan zeker als tussendoortje al op het menu staan. Melk kan vervangen worden door yoghurt, plattekaas, karnemelk, pudding,... maar kies dan wel bij volwassenen voor de ongesuikerde magere alternatieven.
Ga **bij voorkeur** voor magere, kwartvolle of halfvolle melk, magere en halfvolle yoghurt of een calciumverrijkte sojadrink (let op het suikergehalte).
Kies **als middenweg** voor volle melk, gesuikerde karnemelk, volle yoghurt, gesuikerde yoghurt, yoghurtdranken, pudding, rijstpap en calciumverrijkte fantasiedrinks.
Vermijd roomijs.

KAAS	
Kies bij voorkeur	**Kies als middenweg**
Magere kaassoorten, aangeduid met 20+ of 30+ of de term 'light'.	Halfvette en vette kaassoorten, alle kazen ≥ 40+.

Voorbeelden van magere kaassoorten: brusselse kaas, cottage cheese, magere en halfvolle plattekaas en ricotta.

Kies daarom als tussendoortje voor:

- Magere yoghurt
- Magere yoghurt + fruit
- Magere plattekaas
- 1 glas magere karnemelk
- Magere pudding
- 1 glas magere of halfvolle melk
- 1 à 2 glazen calciumverrijkte sojadrink (let op het suikergehalte)
- ...

Copyright Sodexo Belgium

5. Restgroep

De restgroep is geen essentiële groep, maar kan af en toe als afwisseling dienen. Alles is een kwestie van afwisseling en evenwicht.

Gebruik met mate:

- Koekje
- Snoepje
- ...

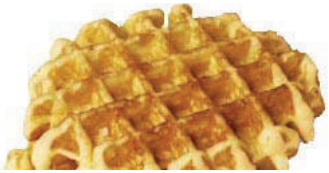
Hierbij geldt ook dat je broodbeleg 40% van de broodmassa mag bedragen. Met andere woorden op een boterham van 30g mag je bijvoorbeeld 12g confituur smeren.

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

sodexo

BOTERWAFELTJE
GAUFRETTE AU BEURRE



1 stuk/pièce = 30 g = 95.5 kcal

MELKCHOCOLADE
CHOCOLAT AU LAIT

1 reep/barre = 25 g = 129 kcal

SINAASAPPEL
ORANGE

1 stuk/pièce = 140 g = 53.2 kcal

BANAAN
BANANE

1 stuk/pièce = 130 g = 108 kcal

AARDBEI
FRAISE

1 stuk = 15 g = 3.6 kcal

APPEL
POMME

1 stuk/pièce = 155 g = 71 kcal

sodexo

Copyright Sodexo Belgium

sodexo

PERSOONLIJKE NOTA'S

Copyright Sodexo Belgium

Copyright Sodexo Belgium

FSC
Recycled
Supporting responsible use of forest resources
Cert no. SGS-COC-004627
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

STOP HUNGER

sodexo

Copyright Sodexo Belgium