

Visie t.a.v. advisering over tussendoor eetmomenten

Een dagvoeding kun je verdelen over maximaal zeven eetmomenten: drie hoofdmaaltijden en 1 tot 4 keer iets tussen de maaltijden door. Dit biedt structuur en regelmaat en verkleint het aantal zuuraanvallen op het gebit. Kies bij alle eetmomenten vooral voor basisproducten uit de Schijf van Vijf; deze leveren veel goede voedingsstoffen. Afhankelijk van leeftijd en geslacht is er een beetje ruimte voor het gebruik van extra's zoals snoep, koek, snacks, frisdrank. Een jong kind heeft minder ruimte dan een volwassene. Voor zowel basisproducten als extra's geldt dat je het beste kunt kiezen voor producten uit de voorkeur en middenweg-categorie. Verder geldt dat het nemen van extra's tijdens tussendoor eetmomenten niet gestimuleerd hoeft te worden, zeker niet bij kinderen. Bovendien moet bij voorverpakte extra's gelet worden op de portie(s) in de verpakking.

Aantal eetmomenten per dag

Het Voedingscentrum adviseert voor iedereen van 1 jaar en ouder om hooguit zeven eetmomenten per dag aan te houden. Drie hiervan zijn bestemd voor de hoofdmaaltijden en de overige momenten zijn de zogenaamde tussendoor eetmomenten. Dit past goed bij het traditionele eetpatroon in Nederland en geeft bovendien regelmaat en structuur. Een beperkt aantal eetmomenten voorkomt bovendien dat de tanden de hele dag door blootstaan aan zuuraanvallen. Het is daarom ook verstandig om een eet- en drinkmoment te combineren, omdat in dranken vaak ook veel suiker en zuur zit, waardoor het een aanslag is op het tandglazuur.

Wat is een tussendoor eetmoment?

Een tussendoor eetmoment kan een pauze zijn tijdens werk of op school of het kopje koffie in de ochtend. Zogeheten pauzehappen en -dranken (onderwijs), vieruurtjes et cetera vallen allemaal onder een tussendoor eetmoment. Maaltijdpatronen verschillen tussen mensen: niet iedereen zal evenveel behoefte hebben aan eten tussen de maaltijden door. Je hoeft dan ook niet per se tussen de maaltijden door iets te eten. Voor iedereen is het in elk geval belangrijk om drie hoofdmaaltijden te eten, inclusief ontbijt.

Wat eet je op een tussendoor eetmoment?

Bij de keuze van een extra houdt het Voedingscentrum houdt de volgende criteria aan, gebaseerd op de Richtlijnen Voedselkeuze (RV):

- Kies bij zowel de producten die in de Schijf van Vijf staan (basisproducten) als de niet-basisproducten voor de zogenaamde voorkeurs- en middenwegproducten. Deze vind je in de keuzetabel. <http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-gevarieerd.aspx>
- Gebruik als tussendoor eetmomenten vooral basisproducten, zoals een goed belegde boterham, groente of fruit. Zo past het binnen de aanbevolen basisvoeding en hoeft er niet te worden gelet op de vrije ruimte voor extra's.

'Extra's' zijn **niet-basisproducten**; hier geldt een zogenaamde **vrije ruimte** voor. Dit is het verschil tussen de dagelijkse energiebehoefte en de energie die door de basisvoeding wordt geleverd. De vrije ruimte verschilt dan ook per leeftijd en geslacht. Een jong kind heeft bijvoorbeeld minder vrije ruimte en zou met één extra de hele vrije ruimte op kunnen snoepen. Een volwassene heeft met ongeveer 400 kcal per dag meer ruimte voor extra's. Zie voor het overzicht van vrije ruimte per leeftijd en geslacht:

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-niet-teveel-en-beweeg/wat-kan-ik-tussendoor-eten.aspx>

Inspiratielijst voor productkeuze op tussendoor eetmoment

Er zijn een heleboel producten die geschikt zijn om voor een tussendoor eetmoment te kiezen.

Basisproducten

- Kleine handgroente, zoals tomaatjes, kleine worteltjes en komkommertjes, radijsjes.
- Klein handfruit, zoals appel(schijfjes), kleine banaan, mandarijntje, peer, druiven.
- Een goed belegde bruine of volkoren boterham, met halvarine, appelstroop, vruchtenhagel of jam en krentenbol.
- Ook wat betreft dranken kies je het best voor basisproducten.
 - water of koffie/thee zonder suiker
 - water met een klein beetje aanmaaklimonade
 - halfvolle melk/ karnemelk
 - magere zuivel dranken zonder suiker
 - ongezoete vruchtensappen die ook meetellen voor de fruitconsumptie, zoals sinaasappelsap met vruchtvlees.

Niet-basisproducten

- Alle voorkeursproducten.
- Middenwegproducten, die liefst ook nog voedingsstoffen leveren
 - een plakje ontbijtkoek zonder boter of smeersel
 - volkorenbiscuits, zoals Evergreens of Sultana's, per **stuk** (dus los meenemen/-geven)
 - rijst-, meergranen- of popcornwafel.

Als er toch frisdranken worden gekozen, kies dan de producten met minder dan 30 kcal per 100 ml.

Wanneer je kiest voor een tussendoor uit een grotere portieverpakking, neem dan één stuks mee of geen één stuk mee naar school.

Definities

Het Voedingscentrum gebruikt het woord 'snacks' of 'extra' waar anderen vaak 'tussendoortje' zeggen. Met tussendoor bedoelen we 'iets dat je tussendoor kunt eten' en dat kunnen ook andere producten zijn dan snacks. Om hier geen verwarring over te laten ontstaan kiezen wij dus voor:

- Tussendoor eetmoment: duidt het moment aan.
- Snack / extra: niet-basisproduct dat je op een tussendoor eetmoment neemt.

Gebruik van deze visie door andere partijen

Het bovenstaande geeft de kaders van het Voedingscentrum voor tussendoor eetmomenten aan. Als andere (lokale) partijen hiermee willen werken, kan dat binnen deze kaders. Een verscherping van het stramien met het oog op specifieke omstandigheden (voorkomen van overgewicht in een wijk, culturele samenstelling binnen een wijk etc.) is zeker mogelijk.