

## → Wat u moet weten

### 1. Een vieruurtje betekent niet dat je om het even wat knabbelt

Het vieruurtje is een volwaardige maaltijd, wat betekent dat **er niet om het even wat wordt gegeten**.

De bloedsuikerspiegel is het suikergehalte in het bloed. Het gehalte neemt toe na de maaltijd en neemt vervolgens geleidelijk af naarmate het lichaam de suikers gebruikt.

Deze verhoging, gevolgd door een daling, wordt "bloedsuikerpiek" genoemd.

### 2. Het vieruurtje heeft zo zijn redenen

Het vieruurtje geeft kinderen de **aanvulling van energie en noodzakelijke vitamines**.

### 3. Een evenwichtig vieruurtje

Koolhydraten vindt u in brood, granen of droge koekjes die worden gegeten met een stuk fruit of een melkproduct.

### 4. Geef de voorkeur aan trage suikers

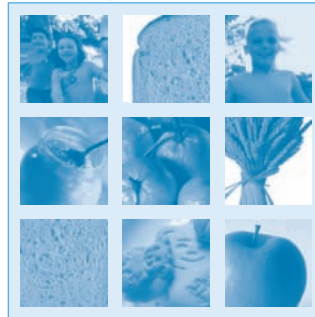
Energiebevoorraders voor de lange duur zijn zetmeel in brood, granen of droge koekjes.

### 5. Een vieruurtje is geen dikmaker

Kinderen die regelmatig een vieruurtje nuttigen zijn niet dikker dan andere kinderen.

Deze brochure wordt uitgegeven door Newton 21 Healthcare

Neem een kijkje op onze website:  
[www.bvksbp.be](http://www.bvksbp.be)  
[www.infogezondheid.be](http://www.infogezondheid.be)



Vraag raad aan uw huisarts



Het vieruurtje voor kinderen,  
een volwaardige maaltijd

# Het vieruurtje voor kinderen, een volwaardige maaltijd.

## → Gezond en gezellig

Dankzij het vieruurtje kan uw kind zich terug voltanken met energie na de schooltijd om aan sport te doen of om zijn huistaken te maken. Of het kan wachten tot het avondeten zonder iets te moeten knabbelen.

Het vieruurtje geeft u de gelegenheid om uw kinderen een gezond en smakelijk tussendoortje te geven dat helpt zorgen voor een goed voedingsevenwicht.

En, niet te vergeten, door uw kind te vergasten op een vieruurtje wanneer het van school terugkomt, kunt u na de schooldag enkele minuten samen doorbrengen. Een bevoorrecht moment om onderling te delen.

Een vieruurtje is geen maaltijd waar om het even wat wordt gegeten. Het vieruurtje moet op een intelligente manier de dagelijkse energie-aanvoer voor uw kind aanvullen, d.w.z. door het ook de vitamines en mineralen te leveren die essentieel zijn voor zijn groei.



**Fruit** zorgt voor de eenvoudige koolhydraten en vitamines.

**Melkproducten** leveren calcium en proteïnen voor de harmonieuze groei van het skelet.

**Zetmeelhoudende stoffen** (brood, granen, droge koekjes enz. ) zorgen voor complexe koolhydraten maar ook vezels voor de darmtransit, vitamines van de B-groep en mineralen.

Het vieruurtje moet vooral complexe koolhydraten leveren, de voornaamste energiebron van uw kind. Het mag tevens proteïnen en lipiden bevatten, maar wel in kleinere hoeveelheden.



## Enkele voorbeelden van vieruurtjes

- Brood, margarine en jam, een glas melk.
- Havergort, vruchtensap.
- Fruitsla, petit suisse, een glas water.
- Enkele droge koekjes, een hard stuk fruit, een glas melk.
- Krentenbrood, margarine, chocolademelk.
- Een stuk appeltaart, een glas water.
- Rijstebrij, een stuk fruit, een glas water.



**Een gulden regel: houd het leuk, zorg voor afwisseling!**

## Waar loopt het vaak fout ?

Voor veel kinderen beperkt het vieruurtje zich systematisch tot chips, chocoladerepen of andere industriële snacks die te vet en te gesuikerd zijn.

Ze geven veel energie maar scoren zeer zwak op het vlak van vitamines die essentiële voedingsstoffen zijn.

Dat betekent niet dat die snacks niet af en toe eens mogen gegeten worden: maak er echter geen gewoonte van. Denk er ook eens aan om uw kind een boterham met een paar stukjes chocola voor te schotelen: dit alternatief zal zeker in de smaak vallen !

## → De bloedsuikerpiek

De bloedsuikerspiegel is het suikergehalte in het bloed. Het gehalte neemt toe na de maaltijd en neemt vervolgens geleidelijk af naarmate de suikers door het lichaam worden gebruikt. Deze verhoging, gevolgd door een daling, wordt “bloedsuikerpiek” genoemd.



## → Waarom trage suikers kiezen ?

De doortocht van trage suikers en complexe koolhydraten in het bloed duurt langer. Het lichaam zal ze meer geleidelijk gebruiken en ze zullen langer energie leveren. De snelle suikers, de naam zegt het zelf, gaan sneller door het bloed, en worden ook sneller opgebruikt.



**Door voor trage suikers te opteren helpt u uw kind om het maximum aan energie te behouden tot de volgende maaltijd.**



- Snelle suikers (of eenvoudige koolhydraten): witte suiker, bruine suiker, fijne poedersuiker, jam, honing...



- Trage suikers (of complexe koolhydraten): granen, brood, deegwaren, rijst, aardappelen, droge koekjes ...