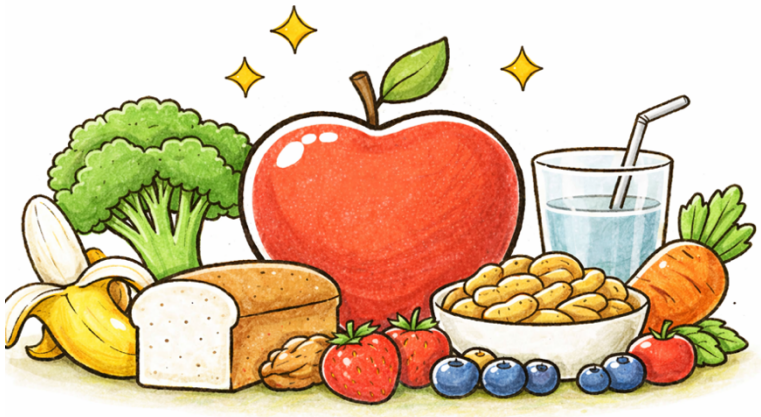


Bewust Suikervrij



Dit beleid sluit aan bij de adviezen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en de Nederlandse Gezondheidsraad met betrekking tot de beperking van vrije suikers bij kinderen.

Wat heeft een lichaam nodig?	3
Waarom hebben we glucose nodig?	4
Wat is suiker?	5
Wat bedoelen wij met suikervrij?	6
De vorming van smaak	7
Energie en rust gedurende de dag	8
Gezondheid op langere termijn	9
Onze rol en dit vormgeven	10
Suikervrij eten op het kindercentrum	11

Wat heeft een lichaam nodig?

Het lichaam heeft bouwstoffen en brandstoffen nodig om te kunnen functioneren. Voeding levert die in verschillende vormen.

Eiwitten zijn in de eerste plaats bouwstoffen. Ze zijn nodig voor de opbouw en het onderhoud van weefsels, spieren en organen. Ook spelen ze een rol bij de aanmaak van enzymen en hormonen die processen in het lichaam regelen. Eiwitten zijn essentieel voor groei en herstel. In uitzonderlijke situaties kan het lichaam eiwitten gebruiken als energiebron, maar dat is niet hun primaire functie.

Vetten vervullen zowel een bouwende als een energieleverende functie. Ze maken deel uit van celmembranen en zijn betrokken bij verschillende lichaamsprocessen. Daarnaast leveren vetten energie. Per gram bevatten zij meer energie dan koolhydraten. Het lichaam kan vetten gebruiken als langdurige brandstof, bijvoorbeeld tussen maaltijden door.

Koolhydraten zijn vooral een bron van directe energie. Tijdens de spijsvertering worden koolhydraten afgebroken tot glucose. Deze glucose wordt via het bloed naar de cellen vervoerd en daar gebruikt als brandstof, met name door de hersenen en de spieren.

Het lichaam kan dus energie halen uit koolhydraten, vetten en – in beperkte mate – uit eiwitten.

Waarom hebben we glucose nodig?

Het lichaam kan niet zonder energie. Elke beweging, elke gedachte en elke groei vraagt brandstof. Een belangrijke brandstof is glucose.

Glucose is een eenvoudige vorm van suiker. Wanneer we in dit boekje over suiker spreken, bedoelen we vaak deze stof: glucose, de suiker die het lichaam daadwerkelijk gebruikt als energie, vooral voor de hersenen en de spieren.

Wanneer we eten, zet het lichaam koolhydraten om in glucose. Dat gebeurt uit natuurlijke suikers in groente en fruit, maar ook uit koolhydraten in bijvoorbeeld brood, rijst, pasta en peulvruchten. Tijdens de spijsvertering worden deze voedingsstoffen afgebroken, waarna glucose vrijkomt en via het bloed naar de cellen wordt vervoerd. Dit is een normaal en noodzakelijk proces. Zonder voldoende glucose kan het lichaam niet goed functioneren.

Het lichaam beschikt over een regelsysteem dat ervoor zorgt dat de hoeveelheid glucose in het bloed in balans blijft. Het hormoon insuline helpt om glucose vanuit het bloed naar de cellen te brengen.

Glucose is dus een vorm van suiker die onmisbaar is als energiebron. Het verschil zit niet in het feit dát het lichaam suiker nodig heeft, maar in de manier waarop die wordt aangeleverd: geleidelijk en in passende hoeveelheden, of snel en in grote hoeveelheden.

Wat is suiker?

Het woord suiker wordt vaak gebruikt alsof het één ding is. In werkelijkheid zijn er verschillende vormen waarin suiker in onze voeding voorkomt. Om goed te begrijpen waar wij het over hebben, is het belangrijk dit onderscheid helder te maken.

Koolhydraten: Producten zoals brood, rijst, pasta en peulvruchten bevatten vooral zetmeel. Zetmeel bestaat uit lange ketens van kleine suikerdeeltjes, namelijk glucose, die aan elkaar vastzitten. Tijdens de spijsvertering knipt het lichaam deze lange ketens in kleinere stukjes. Uiteindelijk blijven er losse glucosemoleculen over. Die glucose gebruikt het lichaam als energie.

Natuurlijke suikers: Sommige suikers komen van nature voor in producten zoals groente en fruit. Dit zijn eenvoudige suikers die in het product zelf aanwezig zijn. Ze bestaan uit glucose en fructose. Tijdens de spijsvertering worden deze suikers door het lichaam opgenomen. De glucose kan direct worden gebruikt als brandstof. De fructose wordt eerst in de lever omgezet voordat zij als energie kan dienen.

Toegevoegde suikers: Daarnaast bestaan er toegevoegde suikers. Dit zijn suikers die tijdens de bereiding of productie extra aan voeding worden toegevoegd. Dat gebeurt onder andere om producten langer houdbaar te maken en om de smaak zoeter en aantrekkelijker te maken. Deze toegevoegde suikers bestaan, net als natuurlijke suikers, uit glucose en fructose en worden tijdens de spijsvertering door het lichaam opgenomen.

Wat bedoelen wij met suikervrij?

Met suikervrij bedoelen wij niet dat kinderen hier geen enkele vorm van suiker binnenkrijgen. In groente en fruit komen van nature suikers voor. Deze maken deel uit van het hele voedingsmiddel en worden, mede door de aanwezigheid van vezels, geleidelijk opgenomen.

Waar wij bewust afstand van nemen, zijn toegevoegde suikers. Dat zijn suikers die tijdens de productie of bereiding aan voeding worden toegevoegd, zoals tafelsuiker, siropen, honing of vruchtensapconcentraat. Deze suikers bestaan uit dezelfde bouwstoffen als andere suikers en worden door het lichaam gebruikt als energie. Het verschil zit niet in het molecuul zelf, maar in de vorm en de hoeveelheid waarin ze worden aangeboden.

Het vraagstuk ligt voor ons niet bij het bestaan van suiker, maar bij de hoeveelheid en de frequentie waarmee jonge kinderen ermee in aanraking komen. In de huidige voedselomgeving is zoet ruim aanwezig en vaak sterk geconcentreerd. Juist daarom kiezen wij ervoor om binnen onze opvang een andere standaard te hanteren.

Door te kiezen voor voeding zonder toegevoegde suikers houden wij de smaakbeleving van kinderen dicht bij de natuurlijke smaak van producten.

De vorming van smaak

Kinderen worden geboren met een aangeboren voorkeur voor zoet. Dat is evolutionair verklaarbaar: zoet stond voor energie en veiligheid. Die natuurlijke voorkeur betekent echter niet dat zoet onbeperkt versterkt hoeft te worden.

Smaak ontwikkelt zich door herhaling. Wat een kind vaak proeft, wordt vertrouwd. Wat vertrouwd is, voelt veilig. Wanneer sterk gezoete producten regelmatig worden aangeboden, verschuift de norm. Mild zoet kan dan als flauw worden ervaren. Groente kan bitter lijken. Water wordt minder aantrekkelijk dan sap.

Wij kiezen ervoor die verschuiving niet te laten plaatsvinden. Door geen toegevoegde suikers aan te bieden, blijft de smaaklat laag. Kinderen ervaren dat fruit van zichzelf al zoet is. Dat yoghurt niet zoet hoeft te zijn om prettig te smaken. Dat hartige smaken vanzelfsprekend onderdeel zijn van een dag.

In de praktijk zien wij dat kinderen zich hier snel aan aanpassen. Wanneer een omgeving duidelijk en consequent is, wordt die vanzelf normaal.

Energie en rust gedurende de dag

Voeding heeft invloed op het energieniveau van een kind. Toegevoegde suikers worden snel opgenomen in het lichaam. Dit kan zorgen voor een snelle stijging van de bloedsuiker, gevolgd door een daling. Niet ieder kind reageert hier zichtbaar op, maar sommige kinderen kunnen na zoete momenten onrustig of juist vermoeid worden.

In het dagelijks leven thuis is een stabiel energieniveau helpend. Het maakt het voor kinderen makkelijker om te spelen, zich te concentreren en tot rust te komen. Wanneer voeding geleidelijk energie afgeeft, blijft het energieniveau vaak gelijkmatiger gedurende de dag.

Dit is geen zwart-wit verhaal over suiker en gedrag, maar een praktische observatie. Een eenvoudige, onbewerkte basis in voeding kan bijdragen aan meer rust in het dagritme. En rust vormt een belangrijke basis voor ontwikkeling.

Gezondheid op langere termijn

Internationale gezondheidsorganisaties adviseren om de inname van vrije suikers bij kinderen te beperken. Dat advies is gebaseerd op onderzoek naar overgewicht, stofwisseling en tandgezondheid.

Een structureel hoge inname van toegevoegde suikers vergroot het risico op overgewicht en kan bijdragen aan insulineresistentie op latere leeftijd. Daarnaast speelt suiker een duidelijke rol bij het ontstaan van tandbederf, zeker wanneer zoete producten meerdere keren per dag worden gebruikt. Niet alleen de hoeveelheid is daarbij van belang, maar vooral de frequentie van inname.

Wij werken met jonge kinderen in een fase waarin gewoontes worden gevormd. Wat in deze periode normaal wordt, kan later vanzelfsprekend blijven. Onze keuze is daarom preventief van aard. Niet vanuit angst, maar vanuit zorgvuldigheid.

Onze rol en dit vormgeven

De keuze om binnen onze opvang geen voeding met toegevoegde suikers aan te bieden, maken wij binnen onze eigen omgeving. Wat ouders thuis doen, is hun eigen verantwoordelijkheid. Daar spreken wij geen oordeel over uit en wij controleren dat ook niet.

Wij zien onze aanpak als een aanvulling. In een maatschappij waarin zoete producten overal aanwezig zijn, bieden wij een plek waar dat even niet zo is. Een plek waar voeding eenvoudig en natuurlijk blijft.

Transparantie vinden wij belangrijk. Daarom hebben wij dit boekje geschreven. Niet om ouders te overtuigen, maar om inzicht te geven in onze beweegredenen en de keuzes die wij binnen onze opvang maken.

In de dagelijkse praktijk betekent dit dat kinderen water drinken, fruit eten en onbewerkte producten krijgen aangeboden. Verjaardagen vieren wij met aandacht en rituelen, niet met zoetheid. Bij ons staat gezelligheid los van suiker.

Wij zien dat kinderen zich goed aanpassen aan deze aanpak wanneer zij er vanaf het begin aan wennen. Wat niet wordt aangeboden, wordt doorgaans ook niet gemist. Eten gebruiken wij niet als beloning of troostmiddel, maar als een vanzelfsprekend onderdeel van de dag.

Suikervrij eten op het Kindercentrum

Onze visie op voeding is niet alleen gebaseerd op wat wij niet aanbieden, maar juist ook op wat wij wél aanbieden.

De dag begint bij ons met een fruitmoment in de ochtend (rond 9.30 uur). Kinderen eten vers fruit en drinken water. Zo starten we de dag met natuurlijke smaken en een lichte, voedzame basis.

Rond 11.30 uur eten de kinderen een warme, vegetarische maaltijd. Deze wordt bereid in ons eigen restaurant. De maaltijd bestaat altijd uit groente in combinatie met een bron van koolhydraten, zoals rijst, volkorenpasta of andere volwaardige producten. Voor eiwitten gebruiken wij onder andere linzen en bonen. Op deze manier krijgen de kinderen een volwaardige maaltijd met bouwstoffen en energie, zonder toegevoegde suikers.

Rond 14.30 uur is er een tussendoormoment met maïswafels met lijnzaad, besmeerd met humus. Later in de middag, rond 16.30 uur, bieden wij groentesnacks aan.

De kinderen eten thuis hun ontbijt en avondmaaltijd. Onze maaltijden vormen daarmee een aanvulling op wat zij thuis krijgen. Voor kinderen tot één jaar sluiten wij aan bij hun ontwikkelingsfase. Zij krijgen flesvoeding, groentepotjes, vers fruit en rond 16.30 uur een boterham met boter. Daarnaast bieden wij passende babysnacks aan.

Op deze manier zorgen wij ervoor dat kinderen gedurende de dag volwaardige voeding krijgen die voorziet in energie, eiwitten, vetten en vezels, zonder toegevoegde suikers.



**KINDERCENTRUM
BISONSPoor**

Bisonspoor 3002 - B401 | 3605 LT Maarssen

Tel: +31 346 575 529 | E: info@kindercentrumbisonspoor.nl