

De wijzer in voeding krant

Het is weer een volle krant geworden met onderzoeksresultaten, wetenswaardigheden, een lekker recept en een berekening die kan voorspellen of de koolhydraten snel of langzaam in ons bloed komen. Veel leesplezier!



Vijftien minuten voor een lunch

Onderzoekers bevroegen leerkrachten en schoolleiders om meer te weten te komen over hoe kinderen eten op school. Waar een groot deel van de kinderen vroeger naar huis ging tussen de middag, blijkt het (kort) lunchen op school inmiddels op grote schaal te zijn toegenomen: 8 op de 10 schoolleiders geven aan dat hun school een continuurooster heeft.

Het staat scholen in Nederland vrij om hun lunchtijden zelf te bepalen, zolang de activiteiten maar evenredig verdeeld zijn over de dag. **Nederlandse kinderen hebben vaak maar een kwartier om hun broodtrommel leeg te krijgen**, bleek uit een eerdere peiling onder ouders.

Van de website van VoedingNu

Te veel suiker en te weinig groente en fruit

Een derde van de leerkrachten geeft in de enquête aan zich **zorgen te maken over hoe gezond de kinderen in hun klas eten**. Leerkrachten zien het verschil tussen arme en rijke gezinnen in de broodtrommels. Een leraar schrijft: "Mensen willen wel gezond voedsel, maar kunnen het niet betalen." Het is echter niet alleen maar armoede wat gezond eten in de weg zit. Zo meldt een leerkracht op een 'rijke' school: "Ondanks dat we in een goede buurt wonen, zie ik toch erg veel koek en zoete dranken."

De zorgen en het beeld van leerkrachten komen overeen met metingen van het RIVM en het CBS. Volgens hun cijfers eet nog **niet de helft van de kinderen tot 12 jaar voldoende groente en fruit**. Ook eten Nederlandse kinderen te veel suiker: 90 procent van de kinderen krijgt **meer suiker** binnen dan de Wereldgezondheidsorganisatie aanbeveelt.

Van de website van VoedingNu

Februari 2023

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Wegen met of zonder schoenen?

Iemand die naar de diëtist gaat wordt vaak gewogen, gewoon met kleding en schoenen aan. Iedereen weet dat we dan zwaarder zijn dan zonder kleding en schoenen. Recent is een onderzoek gedaan naar het gewicht vanschoenen!

De onderzoekers (van ziekenhuis De Gelderse Vallei in Ede) hebben verschillende soorten schoenen gewogen. Zowel mannenschoenen als vrouwenschoenen en ook in verschillende maten en van verschillende merken. De meest voorkomende schoenmaat voor mannen is maat 43 en de meest voorkomende schoenmaat voor vrouwen is maat 39.

Er bleek wel een duidelijk verschil te zijn tussen het gewicht van dames- en herenschoenen, maar de maat bleek weinig invloed te hebben op het gewicht van de schoen.

Uit: Nederlands Tijdschrift voor Voeding & Diëtetiek, december 2022

De onderzoekers van Ziekenhuis de Gelderse Vallei hebben in 2017 al eens onderzoek gedaan naar het gewicht van verschillende soorten kleding. De conclusie van hun onderzoek was dat het gewicht van de kleding varieert voor 0,5 kilo voor een hoogzomer outfit (jurkje of korte broek/rokje) tot 1 kilo voor een enkele laag kleding (lange broek met bloes) tot 1,5 kilo voor een dubbele laag kleding of zware kleding (jeans of dikke broek met overhemd/shirt en trui/vest/colbert)

Uit: Nederlands Tijdschrift voor Voeding & Diëtetiek, 2017

Voor mannen varieert het gewicht van hun schoenen meestal tussen 0,6-1,4 kilo (per paar).

Voor vrouwen tussen 0,5- 1,2 kilo (per paar).

Behalve als u met lood in uw schoenen naar de diëtist gaat.....

Groentefrittata,

Een heerlijk , gezond en makkelijk recept voor 2 personen. Met de groentes kunt u variëren. Zo is het heel makkelijk om restjes groente te verwerken. Dank weer aan de inzender !!

Benodigdheden:

2 wortels

2 courgettes

1/2 koolrabi

1 rode ui

100 gr champignons

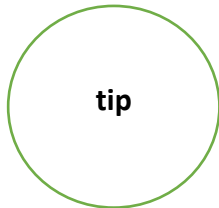
1 eetlepel olijfolie

2 (vlees)tomaten

4 eieren

4 eetlepels melk

peper iets nootmuskaat en eventueel zout



bereiding:

1. Alle groenten wassen, schoonmaken en - voor zover van toepassing schillen - en in dunne reepjes snijden.
2. De oven voor verwarmen op 180 graden.
3. De groenten door elkaar mengen en - behalve de tomaten - op middelmatig vuur in 5-10 minuten aanfruiten
4. De pan van het vuur nemen en de tomatenreepjes toevoegen. Het groentemengsel in een ovenvaste schaal doen.
5. De eieren met de melk, peper, nootmuskaat (en eventueel zout) mengen, dit mengsel over de groenten in de ovenvaste schaal gieten en door elkaar mengen.
6. Nu kan de frittata in de oven (in het midden) en ongeveer 20-25 minuten bakken tot de frittata gestold is.

Waarom zijn onze wortels oranje?

Grote kans dat u daar nog nooit over nagedacht heeft. Volgens sommige historici heeft dit te maken met de strijd van de Nederlanders tegen de Spanjaarden in de 16^e eeuw. In die tijd waren de meeste wortels bruin, wit en paars. Willem van Oranje vocht in die tijd tegen de Spanjaarden. Om hem te steunen gingen de boeren oranje wortels kweken die daardoor veel gangbaarder werden dan de traditionele bruine, witte en paarse variëteiten. Een soort boerenprotest dus.

Uit: Going Dutch van ben Coates, ISBN:9789400406728

Steeds plantaardiger

We eten met zijn allen steeds plantaardiger laat onderzoek in opdracht van de Vegetariërsbond zien.

4 procent van de Nederlanders eet elke dag vegetarisch. Het aantal mensen dat iedere dag **vegetarisch** eet is vastgesteld op 1,5 procent. Bij een bevolkingsgrootte van 17,4 miljoen zijn dat 261 duizend mensen. Dit cijfer ligt ruim 110 duizend mensen hoger dan eerdere schattingen. Vooral onder de 40 jaar is vegetarisch eten populair. 7 procent van de 40-minners eet elke dag vegetarisch. En associeert u vegetariërs vooral met de Randstad? Dan heeft u het mis. **In Oost-Nederland wonen verhoudingsgewijs de meeste vegetariërs: 4,9 procent** . In Noord-Nederland eet 2,7 procent van de bevolking **vegetarisch**, terwijl in Zuid-Nederland nauwelijks **vegetaristen** te vinden zijn (0,4 procent).

Uit: Voeding NU, nummer 2 van 2023

Verbruikt de vriezer meer energie als hij vol met producten zit?

Een vriezer is een echte energieslurper. Dat komt omdat vriezers, net als koelkasten, altijd aanstaan en constant een temperatuur onder de nul graden moet houden. Dat kost veel elektriciteit. Maar verbruikt een vriezer ook meer energie als het apparaat tot de nok toe gevuld is met producten? Nee, vriezers vragen minder elektriciteit om te koelen als ze vol zitten dan wanneer ze halfvol zijn. Als de diepvries leeg of halfvol is ontstaan er ijslaagjes aan de wanden. Een vriezer verbruikt ongeveer 10 procent meer energie per ijslaag van 2 millimeter. Stop de vriezer dus zo vol mogelijk.

Tip: Als er niet genoeg etenswaren in zitten kunnen we de lege holtes opvullen met flessen water .

Uit: Voeding NU, nummer 2 van 2023

Per definitie eet een **vegetariër** geen producten van gedode dieren, dus geen vlees, geen vis, en soms ook geen producten zoals gelatine (van huid of beenderen) en kaas (met kalfsstremsel).

Veganisten zijn mensen die helemaal geen dierlijke voedingsmiddelen eten. Dus geen vlees, vis, zuivel, eieren en honing.

van de website van de Vegetariërsbond

Kijk op de verpakking naar het aantal grammen koolhydraten per 100 gram. Deel dat getal door 5. Is dit getal hoger dan het aantal grammen vezel per 100 gram, dan zijn het snelle koolhydraten.

Uit: Glucoserevolutie van Jessie Inchauspé, ISBN9789464041453

Glucosepiek

Op het etiket van een voedingsmiddel staat vermeld wat de ingredienten zijn, hoeveel calorieën het product bevat en hoeveel koolhydraten, vet, vezel en eiwit, maar nooit wordt vermeld hoe snel de koolhydraten in ons bloed komen. Terwijl dat toch wel handig kan zijn. Hiernaast staat een berekening die aangeeft of de koolhydraten snel in ons bloed komen.