

Traktaties & tussendoortjes

Elk jaar is het weer een probleem! Wat laat je kinderen uitdelen als ze jarig zijn. Kinderen vinden het erg belangrijk en zijn er soms al weken van tevoren mee bezig. Het liefst delen ze iets uit dat **heel lekker** is en dat er bovendien **bijzonder leuk** uit ziet. Chips en snoepzakken blijven populair.

Maar is snoep nu echt zo slecht? De alternatieve traktaties zoals kaas, worst en chips bevatten weer veel te veel vet en zout. Is dat dan bevorderlijk voor de gezondheid? Het blijft een moeilijk onderwerp.



Het gaat er niet zo zeer om **wat** je eet, maar **hoe vaak/veel** je eet.

Elke keer dat er iets gegeten wordt levert dat een zuurstoot op in je mond. Zo'n zuurstoot lost het glazuur van tanden en kiezen op. Hierdoor ontstaan gaatjes! Het glazuur kan zich weer herstellen van deze zuuraanval, als het hiervoor de kans krijgt. Herstel kan alleen plaatsvinden wanneer er niet meteen weer iets wordt gegeten. Vandaar dat het zo belangrijk is dat er niet te vaak op een dag iets wordt gegeten. Je tanden en kiezen kunnen naast de drie normale maaltijden nog

vier keer een zuurstoot aan. Dat betekent dus dat er vier keer iets tussendoor gegeten of gedronken kan worden wat je gebit betreft. Minder mag, meer is niet verstandig!

Kinderen hebben net als volwassenen behoefte aan een tussendoortje. Op school wordt dan ook vaak in de loop van de ochtend iets gegeten en/of gedronken. Op dat moment krijgt je gebit dus een zuurstoot te verwerken. Wanneer een kind jarig is, is het raadzaam om het trakteren samen te laten vallen met dit gebruikelijke tussendoortje. Hierdoor veroorzaakt de traktatie geen extra zuurstoot en is er wat het gebit betreft ook geen bezwaar tegen iets zoets.

Toch blijft "gezond snoepen" een belangrijk aandachtspunt. Plakkerig snoep, zoals toffees, lolly's en drop, blijft langer op de tanden geplakt zitten. Het zorgt ervoor dat de zuurstoot veel langer duurt. Het kost het gebit heel wat moeite om zich hiervan te herstellen. Ga maar eens na. Een lolly is niet in tien tellen op. Hier wordt zuinig mee omgesprongen. Een lolly is niet één zuurstoot, nee dat zijn er tientallen. Hetzelfde geldt voor zakjes snoep. Ook dit wordt niet in één keer opgegeten. Wie wat bewaart, heeft tenslotte nog wat! Tel maar op al die zuurstoten. Hier kan het gebit niet tegen op.

Kortom, voor een goede gezondheid en een goed gebit zijn de volgende richtlijnen heel belangrijk:

- Overdaad schaadt: dit geldt voor zowel zoete als vette en zoute lekkernijen.
- Beperk het aantal eet/drinkmomenten tot zeven per dag. Eet drie maaltijden en niet vaker dan viermaal iets tussendoor.
- Beter één keer per dag alle snoepjes achter elkaar op eten dan tien keer per dag één snoepje.
- Vermijd teveel suiker en let op plakkerigheid.
- Wees matig met vet en zout.
- Tweemaal per dag de tandenpoetsen moet (na het ontbijt en voor het slapen gaan)!

Meer informatie?

Voor vragen over mondgezondheid kunt u contact opnemen met het team Gezondheidsbevordering van GGD Kennemerland, tel. 023-7891732.