

Wat geef ik mijn kind te eten?

Hoe zit het met koeken waarop staat 'zonder toegevoegde suiker' of met 'natuurlijke suikers'? Vaak zit in deze koeken gedroogd fruit, zoals bosbessen, rozijnen of appel. Het lijkt gezond, maar per saldo levert zo'n reep toch veel suiker, wat je lichaam uiteindelijk gewoon moet verwerken.

De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert om niet meer dan 10 procent van de dagelijkse calorie-inname uit toegevoegde suikers te halen. Nog beter is 5 procent. Dit is ongeveer 17 gram suiker (4 suikerklontjes). Met de tussendoorkoeken ga je gemakkelijk over dat dagelijkse quotum.

Bekijk het overzicht hieronder (Bron: Eetmeter, Voedingscentrum).

Koek	Kilocalorieën per pakje	Koolhydraten (meest suikers)
Evergreen Crunchy	150	23 gram (bijna 6 suikerklontjes)
Evergreen bosvruchten	163	29 gram
Hero B'tween Graanreep	111	19 gram
Liga Milkbreak	178	25 gram
Mueslireep	108	13 gram
Snelle Jelle	170	38 gram
Sultana Yofruit	144	26 gram
Sultana Crunchers	144	25 gram

