

## Volle graansoorten heel belangrijk voor de groei van kinderen

Sommige voedingsmiddelen moeten versterkt of verrijkt worden om ons maximumvoordelen te geven, maar de volle granen maken hier geen deel van uit. Integendeel, wanneer volle granen in hun natuurlijke staat worden gelaten bieden ze juist meer gezondheidsvoordelen. Laten we even gaan kijken naar wat een graan is alvorens te kijken naar de gezondheidsvoordelen uit natuurlijk, onbewerkt graan.

Graan is eigenlijk het zaad van een plant, zoals tarwe, rijst, koren, haver en gerst om er maar een paar te noemen. Graan bestaat uit drie verschillende delen:

- **Zemelen:** dit bestaat uit de lagen aan de buitenkant die het graan tegen zonlicht, ongedierte, water en ziekte beschermt. De zemelen zijn rijk aan ruwe vezels en bevatten daarnaast ook B-vitaminen, ijzer, zink, koper en bepaalde fytovoedingsstoffen (voedingsstoffen die veel helpen bij het bestrijden van ziekten) zoals lignanen en fytsisch zuur.
- **Kiem:** een klein maar belangrijk deel van de korrel, omdat dit deel onder de juiste omstandigheden kan uitgroeien tot een nieuwe plant. De kiem bevat vitamine E, B-vitaminen en essentiële vetten.
- **Endosperm:** 80% van het graan bestaat uit endosperm. Dit is niets anders dan het door kiemplantjes gebruikte reservevoedsel tijdens het kiemen. Het bevat koolhydraten, proteïnen en kleine hoeveelheden B-vitaminen.

Bij het streven naar voedsel met een beter aroma, een betere textuur en houdbaarheidsduur wordt het graan vaak ontdaan van een heleboel belangrijke voedingsstoffen door raffinage, waarbij de zemelen en de kiem worden verwijderd. Het graan lijdt aan een groot voedselverlies: zijn ruwe vezels, de meeste vitaminen, mineralen, essentiële vetten en fytovoedingsstoffen worden totaal weggehaald en wat er overblijft is maar een klein beetje van zijn van nature grote schat aan vitaminen, mineralen, vetten en fytovoedingsstoffen.

Gelukkig wordt dit alles nu wel behouden, doordat men de gezondheidsvoordelen van niet geraffineerde graan heeft aangetoond uit enkele onderzoeken. Nu moedigen wij jonge kinderen en adolescenten aan om van de volgende voordelen van graan te genieten:

### Brandstof voor de groei

Kinderen en pubers hebben meer energie per kilogram lichaamsgewicht nodig in vergelijking met volwassenen. Zij hebben constant energie nodig voor hun eindeloze activiteiten, leren, spelen en groeien. (Vol)graan verteert langzaam en laat op een regelmatige basis, dus niet te snel noch te langzaam energie vrij. Dit is heel voordelig voor de concentratie en voorkomt een ongezond eetpatroon.

### Gezonde spijsvertering

Dit graan zit, zoals eerder gezegd, vol ruwe vezels (het onverteerbare materiaal). Vandaar dat je, samen met voldoende vloeistof (het liefst schoon water), heb je geen last van constipatie. Naast het feit dat constipatie irritatie bij een kind opwekt en een opgeblazen gevoel geeft, kan ook zijn of haar eetlust eronder lijden en de spijsvertering beïnvloeden. Ruwe vezels bevorderen juiste werking van de stoelgang met als gevolg een gezond spijsverteringskanaal.

### Goede dieetgewoonten

Wist je dat je goede eetgewoonten die je van kleinsaf leert ook later in het leven als volwassen met je meeneemt? Eetgewoonten uit de kinderjaren leggen de fundering voor gezondheid op latere leeftijd. Daarom moeten ouders hun kinderen aanmoedigen gezond voedsel te eten, bijvoorbeeld graan. Als graan vaker voorkomt in het menu van

kinderen terwijl zij nog bezig zijn hun smaakvoorkeuren te vormen, zullen zij hoogst waarschijnlijk opgroeien om van graan te houden en het permanent te maken tot een deel van hun dagelijks menu.

### **Voordelen voor de gezondheid**

De kinderjaren en de puberteit zijn wat voeding betreft belangrijke periodes in het leven. Aan de ene kant moeten wij ervoor zorgen dat deze kinderen voldoende energie en voedingsmiddelen uit hun dieet krijgen zodat zij optimaal kunnen groeien en zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Aan de andere kant moeten wij hen helpen een gezond lichaamsgewicht tot in volwassenheid te handhaven om de risico's van ziekten te minimaliseren met betrekking tot zwaarlijvigheid, zoals hartproblemen en suikerziekte.

Graan hoort hierbij. Het is niet alleen een goed energiebron, het bevat ook heel veel voedingsstoffen zoals je nu al weet. Het is rijk aan bijvoorbeeld B-vitaminen en zorgt ook voor de nodige energieproductie en bloedvorming. Dan hebben we ook nog de vele mineralen en vitamine E die het afweersysteem van een kind opvoeren.

We weten dus nu waarom graan zo belangrijk is voor ons. Maar hoe kunnen we het nou opnemen in ons dieet? Nou, ze kunnen heel gegeten worden, gebarsten, afgeschilferd of in blom gemengd voor het bereiden van verschillende heerlijke schotels. Dus je kind kan de voordelen van graan halen uit bijvoorbeeld een schaaltje ontbijtgranen of pap, een pak popcorn of gekookte gerst, graanbeschuiten, pasta, volkoren brood of ook andere soorten gebakken voedsel.

Bron: *Nutrition Society of Malaysia*