nieuws

Vezelrijke voeding goed voor concentratie bij kinderen

nieuws

Vezelrijke voeding zoals meergranenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, havervlokken, muesli en groenten, heeft een positieve invloed op de hersenfunctie, het gedrag, humeur, de cognitie en concentratie bij kinderen. Dat zegt Erasmushogeschool Brussel, onder meer op basis van onderzoek naar de invloed van voeding op het gedrag door de Universiteit van Oxford.

3 OKTOBER 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:16

Lees meer over:
gezondheid

Vezelrijke voeding zoals meergranenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, havervlokken, muesli en groenten, heeft een positieve invloed op de hersenfunctie, het gedrag, humeur, de cognitie en concentratie bij kinderen. Dat zegt Erasmushogeschool Brussel, onder meer op basis van onderzoek naar de invloed van voeding op het gedrag door Alex Richardson (Universiteit van Oxford).
Dergelijke voedingsmiddelen hebben een lage glycemische index (GI), wat staat voor de snelheid waarmee koolhydraten uit een voedingsmiddel in het bloed worden opgenomen. "Producten met een hoge GI zoals zoete ontbijtgranen, wit brood en veel fruitsap geven het kind voor een korte periode veel energie. Op lange termijn hebben ze echter geen energie meer", zegt Marie-Laure Prévost, docente Voedings- en Dieetkunde aan de Erasmushogeschool.

Producten met een lage GI zorgen voor een geleidelijke toename aan energie, die daarna opnieuw langzaam afneemt. "Dat is beter voor de kwaliteit van de concentratie van het kind, dat bij een moeilijke wiskundeoefening minder snel gefrustreerd raakt", aldus Prévost.

Prévost ontwikkelde samen met Hans Stiens van de vakgroep Sociologie een

sensibiliseringscampagne over gezonde voeding, die de voorbije drie jaar samen met het Lokaal Gezondheidsoverleg Brussel binnen een aantal voorzieningen van de Bijzondere Jeugdzorg gevoerd werd.
"Daar werd minder aandacht gevestigd op de samenstelling van de voeding. De link tussen voeding en gedrag werd in het project echter beklemtoond. Ondertussen zijn de menu's en het voedingsaanbod erop vooruitgegaan, met meer volkorenproducten, groenten, vis, fruit en water", klinkt het.

Bron: Belga

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada