

ODISEE-STUDENTE ONTWIKKELT GEZONDE KOEK VOOR LAGERESCHOOLKINDEREN

Karen De Sagher, studente Agro- en biotechnologie, Agro-industrie, onderzocht 600 bestaande koekjes, constateerde dat er heel weinig gezonde koekjes bestaan voor lagereschoolkinderen en ontwikkelde daarom een gezond koekje speciaal voor hen. Dit deed ze in het kader van haar bachelorproef aan de Odisee-hogeschool, Campus Waas in Sint-Niklaas.

“Tussendoortjes zijn nodig om de dag door te komen. De beste keuze hierbij zijn fruit, groenten en melkproducten, maar kinderen eten toch graag een koek als tussendoortje”, zegt Karen. “De gezonde koekjes die beschikbaar zijn op de markt, zijn vaak voor baby’s, kleuters of volwassenen. Daarom besloot ik voor mijn eindwerk een gezonde koek voor lagereschoolkinderen te ontwikkelen.”

Gezonde koeken op de markt

Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie heeft enkele criteria vastgelegd voor gezonde koeken. Karen onderzocht 600 bestaande koekjes en keek in hoeverre die voldeden aan de criteria van het ViGeZ. 46 soorten koeken bleken aan de criteria te voldoen, vooral droge koeken en graanrepen die niet zo aantrekkelijk zijn voor lagereschoolkinderen. De meeste koeken zijn voor baby’s en kleuters of volwassenen. Daarom ontwikkelde Karen een nieuw koekje.

Nieuw gezond koekje

Karen ontwikkelde een gezond ‘chocolate chip’ koekje met een verlaagd vetgehalte en voldoende voedingsvezels waardoor er sneller een verzadigingsgevoel optreedt. Het resultaat is een natuurlijk en gezond koekje zonder kunstmatige ingrediënten en vrij van kleurstoffen en conserveermiddelen.

Meer info (niet voor publicatie)

Karen De Sagher, studente Agro- en biotechnologie: karendesagher@gmail.com; 0496 89 08 68
Catherine Decraene, Dienst Marketing & Communicatie Odisee, catherine.decraene@odisee.be,
tel. 0468 19 07 52.