



5

Gezond eten om goed te groeien

TIPS EN TRICKS VOOR KIDS VAN 6 TOT 12



Een goede (op)voeding

Jonge kinderen zijn niet te stoppen. Een hele dag lopen, klimmen, ravotten, ... En tussendoor groeien ze loeihard. Om dat allemaal te kunnen, hebben ze een evenwichtig samengestelde en gevarieerde voeding nodig.

Jong geleerd

Een gezonde voeding van jongs af aan vermindert de kans op overgewicht en andere gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en osteoporose op latere leeftijd. De eetgewoonten die je als

kind aanleert, bepalen bovendien in sterke mate je latere voedingspatroon. Ouders hebben wellicht de grootste invloed op het eetgedrag van hun kinderen. Goede eetgewoonten aanleren maakt daarom best van bij de start deel uit van de opvoeding.

Nog geen goede cijfers voor gezond eten

Naarmate kinderen ouder worden, willen ze meer zelf beslissen wat ze eten. Op school leren ze over een gezonde voeding. Maar ook bij kinderen is weten nog niet eten. Lagere schoolkinderen maken nagenoeg dezelfde voedingsfouten als volwassenen: ze eten te vet en te zoet en ze nemen te weinig groenten, fruit, melk en melkproducten. Een op tien kinderen heeft last van overgewicht. Dat is niet goed voor hun gezondheid, nu en later.

Hocus pocus...

Neen, een magisch recept om kinderen gezond te doen eten bestaat niet. Er zijn wel enkele vuistregels die ouders kunnen helpen bij de opvoeding van hun kind tot een gezond eetgedrag.



**"QUALITY TIME, DAT IS
VOOR MIJ 'S AVONDS
SAMEN ETEN EN
LUISTEREN NAAR DE
VERHALEN VAN MIJN
TWEË DEUGNIETEN."**

Jeroen, vader van Ruben (9) en Emily (7)

ConcrEETe tips & tricks

1 HET GOEDE VOORBEELD

Kinderen leren door gedrag te imiteren, in de eerste plaats dat van hun ouders. Geef dus zelf het goede voorbeeld. Eet veel groenten en fruit, neem voldoende melk en melkproducten, snoep niet te veel en drink vooral water in plaats van frisdranken of alcohol. Eet zoveel mogelijk samen met het gezin.

2 STRUCTUUR, REGELMAAT EN RUST

Een kind heeft nood aan structuur en regelmaat, ook als het over eten gaat. Eet op vaste tijdstippen. Zorg voor een rustige, ontspannen sfeer aan tafel. Laat kinderen geen spelletjes spelen, tv kijken of lezen tijdens de maaltijd. En hou je hier zelf natuurlijk ook aan.

3 EEN NIEUWE SMAAK IS NIET METEEN RAAK

Laat kinderen regelmatig iets nieuws proeven. Zo breng je variatie in hun voeding. Vergeet niet dat het gemiddeld acht tot negen keer kan duren vooraleer een kind een nieuwe smaak herkent en waardeert. Oefen geduld, geef niet te snel op. Blijf ook minder geliefde voedingsmiddelen aanbieden. Vanaf 7 jaar staan kinderen doorgaans meer open voor nieuwe smaken dan kleuters en peuters. Wees creatief in de bereiding en betrek ze zoveel mogelijk bij het keukengebeuren. Een leuk kinderboek kan inspiratie bieden.

4 NIET DWINGEN, NIET BELONEN

Een beloning voor een leeg bord of een straf voor onaangeroerde groenten maakt van eten een strijd die je niet kan winnen.



Een kind doen eten onder dreiging van een straf vergroot de afkeer voor wat op het bord ligt. Een snoepje geven als beloning voor enkele hapjes groenten, is evenmin aan te raden. Dit versterkt bij het kind de idee dat snoepjes lekker zijn en groenten vies. Probeer vooral positief te motiveren.

5 GOESTING ≠ HONGER

Een baby eet precies wat hij nodig heeft. Naarmate een kind ouder wordt, verliest het dit vermogen deels. Leer je kind onderscheid te maken tussen honger hebben en zin hebben in iets. Eten om je honger te stillen is noodzakelijk. Eten uit pure goesting kan leiden tot overeten en mogelijk tot overgewicht.

Wist je dat?

Elke dag drie hoofdmaaltijden en maximum twee tussendoortjes nemen, dat is een goede gewoonte voor jong en oud.

Start de dag met een goed ontbijt

Maak van een goed ontbijt een prioriteit. Na een goede nachtrust heeft je kind nieuwe "brandstof" nodig. Kinderen die niet ontbijten kunnen zich minder goed concentreren in de klas en laten zich makkelijker verleiden door ongezonde tussendoortjes. Hierdoor lopen ze meer kans op voedings tekorten zoals aan ijzer en calcium. Al die voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden zijn nochtans super belangrijk om goed te groeien maar ook voor een stel sterke botten die tegen een stootje kunnen. Een goed ontbijt bestaat uit brood met een puntje smeervet of een ander graanproduct, een stukje fruit en een melkproduct zoals een glas melk, wat yoghurt of een sneetje kaas als broodbeleg. Ter afwisseling wat zoet beleg zoals confituur of stroop mag en kan. Af en toe een boterhammetje met choco is ook lekker, maar maak er geen dagelijkse gewoonte van.

Slimme tussendoortjes vullen de maaltijden aan

Een slim tussendoortje brengt 100 tot 150 kcal aan, niet meer, maar wel een gezonde portie vitamines, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen. Voorbeelden van slimme tussendoortjes zijn halfvolle melk en melkproducten, vers fruit, een belegde boterham of sommige granenkoeken. En als



je samen gewoon even de tijd neemt voor een slim tussendoortje, dan is het nog zo gezellig.

Tandbederf voorkomen

Melktandjes gaan, nieuwe tandjes komen. Gun ze de nodige rust. Voorzie daarom niet meer dan 5 tot 6 eetmomenten per dag. Een glas water drinken na elk eetmoment is aan te raden. Een snoepje nu en dan kan, maar weet dat zelfs een kindergebit dit telkens als een extra eetmoment ervaart. Beperk zoetigheden. Gezonde tussendoortjes zonder suiker zijn beter voor het kind, maar ook voor zijn tanden. Melk zonder suiker is een tandvriendelijke drank en dus ook perfect als slim tussendoortje.

"'S AVONDS MAKEN WE DE BOEKENTASSEN KLAAR EN DEKKEN WE DE ONTBIJTTAFEL. MINDER STRESS 'S MORGENS EN MEER TIJD OM SAMEN TE ONTBIJTEN!"

Anna, moeder van Laura (11) en Eva (6)

Lekkere recepten



Gezonde ijsjes (voor 1 portie)

yoghurt of plattekaas

Vul een ijslollyvormpje met yoghurt of plattekaas en eventueel stukjes vers fruit. Zet het vormpje een nacht in de diepvriezer. Je kunt ook verschillende smaken in één vormpje combineren. Zet elk laagje ongeveer 2 uur in de diepvriezer alvorens je het volgende laagje toevoegt.

Kwarkpannenkoeken (voor 4 personen)

100 g zelfrijzende bloem - 300 g magere plattekaas (kwark) - 1 ei - 50 g suiker - 1 zakje vanillesuiker - fruit naar keuze (frambozen, bramen, rode bessen, aardbeien, ...) - vetstof om te bakken

Doe de bloem samen met de suiker en de vanillesuiker in een kom. Maak een kuiltje in het midden. Klop het ei los en giet het in het kuiltje. Doe ook de plattekaas in het kuiltje. Meng alles voorzichtig door elkaar en blijf roeren tot je een glad beslag hebt. Was het fruit en snij eventueel in stukjes. Verhit een beetje vetstof in een pan. Bak kleine pannenkoekjes. Leg ze op een bord en leg er een bergje fruit op. Zoetebekjes kunnen er een beetje bloedsuiker over strooien, maar dat is niet nodig.



Spinazietoast met kaas (voor 4 personen)

500 g (diepvries)spinazie - 2 hardgekookte eieren - ½ ui - 4 sneetjes bruin brood - 4 sneetjes kaas - 1 eetlepel vetstof - peper - nootmuskaat

Snij de hardgekookte eieren in plakjes. Maak de ui schoon en snij het in dunne ringen. Verhit de vetstof en bak de uiringen. Doe er wat peper en nootmuskaat bij. Bak de spinazie al roerend kort mee. Gebruik je diepvriesspinazie, laat deze dan eerst ontdooien en uitlekken in een zeef. Rooster de 4 sneetjes bruin brood en leg ze in een ovenschaal. Beleg het brood met het spinaziemengsel, leg er de plakjes ei op en een sneetje kaas. Schuif de ovenschaal ongeveer 5 minuten onder de grill of bovenin een voorverwarmede oven tot de kaas gesmolten is.



Op zoek naar meer kindvriendelijke gezonde recepten en inspiratie om samen te kokerellen?
Surf naar www.calcimus.be > Toemaatjes voor kids > De knibbel knabbel Calcimuskeuken en www.123aantafel.be.

De actieve voedingsdriehoek

VOOR EEN DAGELIJKE EVENWICHTIGE KEUZE

De actieve voedingsdriehoek toont welke voedingsgroepen je elke dag nodig hebt en hoeveel je ervan moet gebruiken om gezond en energiek te blijven. De aanbevelingen die je hier vindt, zijn gemiddelden voor gezonde kinderen van 6 tot 12 jaar ^{1,2}.

MELKPRODUCTEN, CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

3 glazen, halfvolle (in totaal 450 ml)
(bv. melk, yoghurt, karnemelk, pudding)

KAAS

1 sneetje (20 g)
bij voorkeur magere of light

GRONTEN

250-300 g, vers, diepvries

GRAANPRODUCTEN

5-9 sneden bruin brood

AARDAPPELEN

3-4 stuks, gekookt
ter afwisseling kunnen
ook rijst en deegwaren

WATER

1,5 liter

RESTGROEP

Niet nodig. Beperk sauzen, snoep, zoetigheden,
frisdranken en vetrijke snacks, zoals chips.
Eet maximaal 1 keer per week
gefrituurde gerechten.

SMEER- EN BEREIDINGSVET

1 mespuntje per sneetje brood en
1 eetlepel bereidingsvet

VLEES, VIS, EIEREN, VERVANGPRODUCTEN

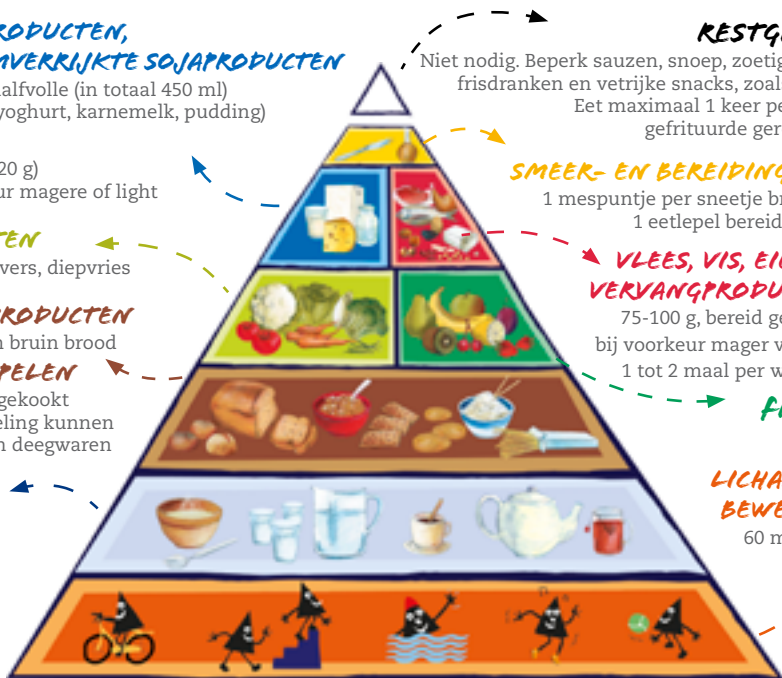
75-100 g, bereid gewogen
bij voorkeur mager vlees en
1 tot 2 maal per week vis

FRUIT

2 stuks

LICHAAMS- BEWEGING

60 minuten



© VIGeZ - www.vigez.be

¹ Moet je kind een dieet volgen, vraag dan advies aan de behandelende arts en diëtist.

² De voedingsaanbevelingen voor adolescenten, vrouwen, mannen en 60-plussers vind je in andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar www.nice-info.be > Brochures.
De voedingsaanbevelingen voor kleuters vind je op www.123aantafel.be.

Tips bij onze dagelijkse kost

1 DORST? DRINK WATER

Kids moeten zo'n 8 tot 10 glazen per dag drinken. Water is de ideale dorstlesser. Bewaar frisdranken voor speciale gelegenheden en traktaties. Lightfrisdranken en fruitsap kunnen eens ter afwisseling maar geef ook dan niet meer dan 1 glas per dag. Dranken die cafeïne bevatten, zoals koffie en cola, kunnen een kind rusteloos maken.

2 MELK, DE WITTE MOTOR

In melk zitten heel wat voedingsstoffen die kinderen nodig hebben om te groeien en zich optimaal te ontwikkelen. Ideaal zijn 3 tot 4 glazen melk of melkproducten (in totaal zo'n halve liter) per dag. Niet meer maar ook niet minder. Wat als je kinderen geen melk lusten? Verschalk ze met yoghurt, karnemelk of plattekaas. Ga vooral voor ongezoet.



3 KEIZER, KONING, BEDELAAR?

Neem je de warme maaltijd best 's middags of 's avonds? Het tijdstip maakt niet zoveel uit. Belangrijk is dat de warme maaltijd evenwichtig en gevarieerd is samengesteld. Komt het zo uit dat je kind beter warm eet op school, check dan het aanbod en bekijk eventueel in overleg met de school of het gezonder kan. Hou hiermee ook rekening bij de samenstelling van de broodmaaltijd 's avonds. Variatie is belangrijk. Eet je 's avonds met het gezin warm, geef je kind dan een gezond lunchpakket mee.

4 RENNEN, SJOTTEN, ZWEMMEN,...

Bewegen is gezond. Kinderen die van jongs af aan leren om voldoende te bewegen en regelmatig te sporten, hebben het meeste kans om dit hun hele leven te blijven doen. Elke dag een uurtje fysiek actief bezig zijn, is het minimum. Voldoende lichaamsbeweging inbouwen in het dagelijkse leven is belangrijker dan op een competitieve manier aan sport doen.

5 NIET OP DIEET

Kinderen die nog volop groeien mogen niet zomaar op dieet. Alleen een arts kan oordelen of een kind overgewicht heeft. Vaak volstaan kleine veranderingen in de eetgewoonten en meer beweging om het gewicht onder controle te houden. Als meer drastische maatregelen nodig zijn, dan is begeleiding van een arts en diëtist noodzakelijk.

NICE-to-know

Een gezonde voeding is belangrijk voor een gezond leven op elke leeftijd.

Tips en tricks voor adolescenten, vrouwen, mannen en 60-plussers en nog veel meer vind je in andere folders binnen deze reeks.

Vraag ernaar of surf naar www.nice-info.be > **Brochures**.

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

www.nice-info.be

>> Weten over eten

>> Brochures

>> Zoeken op thema > Gezond eten en bewegen > Kinderen en jongeren



Nuttige adressen

www.123aantafel.be

Wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet.

Gezond eten voor kinderen tussen 3 en 6 jaar.

Tips, weetjes en heerlijke recepten.

www.vigez.be/voeding

Je vindt er alle info over de actieve voedingsdriehoek.

www.gezondheidstest.be

Snelle en eenvoudige testen om vanaf 8 jaar zelf na te gaan of je gezond eet. Eet je voldoende fruit? Hoe zit het met zuivelproducten en eet je niet te vet?

www.vbvd.org

De Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar de diëtist. De diëtist kan je ondersteunen en helpen met een individueel aangepast voedingsadvies.

www.lekkervanbijons.be

Voor een breed gamma aan recepten met producten van bij ons.