

Jij bent het voorbeeld

Kinderen nemen meestal de leefstijl van hun ouders over. Gewoontes die je kind nu van jou meekrijgt, leggen dus een basis voor later. Laat daarom zien dat je gezond eten en veel bewegen belangrijk vindt én hoe je dat in de praktijk brengt. Loop of fiets dus zoveel mogelijk samen naar school, winkels, naar vriendjes of de sportclub en laat de auto als het even kan staan.

'Nee' zeggen

Wees niet bang om 'nee' te zeggen tegen je kind. Kinderen van nu groeien op in een wereld met eten in overvloed en moeten leren om daar op een goede manier mee om te gaan. Leer je kind ook bij het boodschappen doen dat niet alles hoeft te worden gekocht wat hij lekker vindt en in de reclame ziet. Hiermee wijs je je kind niet af. Je leert hem om zichzelf in te houden en zo bescherm je hem juist.

Richtlijn hoeveelheden voedingsmiddelen voor kinderen van 4 - 8 jaar *

PRODUCTGROEP	HOEEVEELHEID	GOEDE KEUZE
Groente	2-3 opscheplepels (100-150 gram)	Vers, diepvries, blik/glas
Fruit	1 ½ stuk (150 gram)	Vers, diepvries, blik/glas zonder suiker
Brood	3-4 sneetjes (105-140 gram)	Volkorenbrood, bruinbrood, roggebrood
Aardappelen Rijst, pasta, peulvruchten	2-3 aardappelen/opscheplepels (100-150 gram)	Gekookte aardappelen, peulvruchten, volkoren pasta, zilvervliesrijst
Melk (producten)	400 ml	Magere melk, magere yoghurt, magere vruchtenyoghurt en magere vla zonder toegevoegde suikers
Kaas	½ plak (10 gram)	20+ en 30+ kaas
Vlees(waren), kip, vis, eieren, vleesvervangers **	60-80 gram	Kipfilet, rosbief, schouderham, achterham, mager rundvlees, mager varkensvlees, kipfilet, alle soorten vis, vegetarische burger, tahoe, tempeh
Halvarine	15-20 gram (5 gram per sneetje)	
Bak-, braad- en frituurproducten	1 eetlepel (15 gram)	Vloeibare bak- en braadproducten, olie
Dranken	1 liter (inclusief melk)	Water uit de kraan, thee

* Houd voor de jongere kinderen de kleinste hoeveelheden aan en voor de wat oudere kinderen de grootste hoeveelheden.

** Praktische informatie over eten zonder vlees vind je in "Vandaag geen vlees", zie www.voedingscentrum.nl

Meer informatie

Vragen over gezond eten? Bel het Voedingscentrum, (070) 30 68 888. Of kijk op www.voedingscentrum.nl
Hier vind je nog meer informatie. In de webshop kun je tegen betaling de uitgaven 'Gezond de basisschool door' en 'Ik deel uit!' bestellen of gratis de 'traktatie-poster' of het tijdschrift 'Smak'.

2008

Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar

Je kind gaat naar de basisschool. Dat betekent veel veranderingen voor hem en voor jou. Als ouder krijg je dagelijks te maken met alle nieuwe indrukken die hij opdoet.

Vraag je je af hoe je ervoor kunt zorgen dat je kind gezond groot wordt? Dat hij leert omgaan met de overdaad aan eten en drinken en de verleiding van computer en televisie? Lees dan deze praktische folder over gezond eten en bewegen met kinderen tussen de 4 en 8 jaar.

Het belang van een gezond gewicht

Er zijn veel redenen om te zorgen dat je kind een gezond gewicht heeft. Natuurlijk kan je kind zich dan makkelijk bewegen en zich lichamelijk goed ontwikkelen. Maar wist je ook dat een ongezond gewicht op jonge leeftijd het begin kan zijn van overgewicht op volwassen leeftijd? Dat brengt veel gezondheidsrisico's met zich mee, zoals

hart- en vaatziekten en diabetes. Daarnaast gaat overgewicht vaak samen met sociale problemen.

Steeds meer kinderen hebben een ongezond gewicht. De oorzaak: ze eten voortdurend meer dan ze nodig hebben. Zo raakt hun 'energiebalans' verstoord. De energie uit het eten die ze niet verbruiken, hoopt zich op in de vorm van lichaamsvet. Dat vet verdwijnt niet vanzelf met de groei. Dat is echt een fabeltje.

Een actief leven met een gezond eetpatroon voorkomt overgewicht. Leer je kind daarom gezond te leven en geef zelf het goede voorbeeld. Zo leg je nu een goede basis voor later. Want wat hij jong leert, leert hij niet makkelijk af.

'Hij' in deze folder betekent 'hij' en 'zij'

Wat is een gezond gewicht?

Bij een gezond gewicht staat het gewicht in een goede verhouding tot de lengte. Je kunt dit zelf testen met de Body Mass Index (BMI) op de internetsite van het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl)

De basis voor een gezond gewicht:

- Gezond en gevarieerd eten
- Een regelmatig eetpatroon met 3 hoofdmaaltijden
- Max. 4 keer iets tussendoor eten en/of drinken
- Elke ochtend ontbijten
- Weinig snoepen, snacken en frisdrank drinken
- Veel bewegen en buiten spelen
- Weinig tv kijken en computeren

Dring geen eten op. Heeft je kind alleen weinig trek aan tafel, dan eet hij misschien teveel tussendoor?

Gezond en gevarieerd eten

Door gevarieerd te eten uit alle groepen voedingsmiddelen van de Schijf van Vijf, krijgt je kind van alle benodigde voedingsstoffen voldoende binnen. De tabel op de achterzijde bevat hiervoor een richtlijn.

Drie hoofdmaaltijden vormen de basis voor een goede voeding, beperk het aantal keren dat je kind tussendoor eet tot maximaal vier. Eet je kind weinig, maak je dan niet te snel zorgen. Als hij groeit en actief is, komt hij niets te kort.

Drie hoofdmaaltijden

Elke ochtend ontbijt

Ontbijten is goed voor de concentratie op school en voorkomt trek in snoep, koek en snacks de rest van de dag. Kies bij voorkeur

voor volkorenbrood of bruinbrood. Hierin zitten veel vitamines, mineralen en vezels. Besmeer het brood met halvarine. Zo krijgt je kind voldoende vitamine A en D binnen en een beetje van het goede vet. Neem beleg dat niet te veel calorieën bevat: jam, appelstroop, honing, vruchtenhagel, gestampde muisjes, 20+ en 30+ kaas, ham of kipfilet. Zet pindakaas, chocoladepasta, chocoladehagel en hazelnootpasta niet elke dag op tafel, want hierin zitten veel calorieën. Eet je kind 's morgens minder goed brood, dan is pap of muesli met melk of yoghurt ook een goede start.

Tussen de middag

Ook voor het overblijven op school zijn groente en fruit lekker als aanvulling. Denk aan aardbeien, plakjes banaan, schijfjes tomaat of plakjes komkommer. Denk daarnaast eens aan sandwichtspread of groentespread. Houd het ook tussen de middag bij volkorenbrood of bruinbrood; croissants zijn erg vet.

Drinken

Kies naast melk ook voor (vruchten)thee, water, bouillon of groentesap. Geef weinig limonade, yoghurt drank, frisdrank en vruchtensap, want daarin zitten veel calorieën. Bewaar ze liever voor speciale gelegenheden. Af en toe frisdrank zonder energie (dus gezout met zoetstof) kan, maar twee glazen per dag is het maximum. Kinderen kunnen ook te veel zoetstoffen binnenkrijgen. Een goede keuze voor op school: halfvolle schoolmelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suiker.

Water is goedkoop en bevat geen calorieën. Altijd een prima dorstlesser!

Warme maaltijd

Een goede warme maaltijd vult de maag met gezonde producten: veel groente, aardappelen, rijst, pasta of bonen en wat vlees, vis of vleesvervanger. Magere soorten vlees zijn bijvoorbeeld kipfilet, rundervlees, rosbief, tartaar, hamlappen, fricandeau en varkenshaas.

Kies twee keer in de week voor vis.

Vis bevat belangrijke vetten.

Groente bevat veel vezels, vitamine C en andere belangrijke stoffen. Eigenlijk kun je er nooit te veel van eten. Groente uit de diepvries, uit een pot of blik is een goed alternatief voor verse groente. Je kind leert makkelijker groente eten als je groentesoorten afwisselt. Varieer ook met de manier waarop je ze klaarmaakt: koken, roerbakken, verwerkt in een saus of in een salade. Wat rauwkost of een lekkere salade is een onmisbare aanvulling op een kant-en-klaarmaaltijd. Gebruik bij het koken vloeibaar bak- en braadvet, zachte margarine of olie. Hierin zit het goede soort vet. Daardoor krijg je ook een magere jus. Gebruik voor frituren vloeibaar frituurvet en zet in plaats van mayonaise liever ketchup of fritessaus op tafel.

Gezonde keuzes per productgroep vind je in de keuzetabellen op www.voedingscentrum.nl

Maximaal vier keer iets tussendoor

Iets kleins voor tussendoor hoort erbij, maar houd het maximaal op vier keer. Kies het liefst iets gezonds uit de Schijf van Vijf, zoals een boterham of fruit. Geef weinig snoep, snacks of dranken met suiker. Zoete en vette extraatjes bevatten wel veel energie, maar weinig belangrijke voedingsstoffen.

Geef je kind op vaste momenten iets tussendoor te eten en te drinken. Dan weet hij dat hij op andere momenten niet hoeft te zeuren. Bovendien is het beter voor zijn tanden.

Zet eten nooit in als troost of beloning; even aandacht geven of samen iets doen helpt net zo goed.

Lekker voor tussendoor, zowel thuis als op school: fruit, worteltjes, komkommer, snoeptomaatjes, paprika, boterham, rijstwafel, plak ontbijtkoek,

krentenbol, mueslibol, één tussendoor koek, (volkoren)biscuitje, speculaasje, kinderkoekje of een lange vinger. Veel tussendoor koeken, zoals Evergreen of Sultana, zitten per twee of meer verpakt, maar één koek per keer is echt genoeg. Bewaar de andere koek(en) voor een andere keer.

Trakteren? Kies iets dat niet te groot is en weinig calorieën bevat. Leuke ideeën staan in het boekje 'Ik deel uit!', te bestellen via www.voedingscentrum.nl

Veel bewegen en buitenspelen

Kinderen moeten dagelijks flink kunnen bewegen. Ze oefenen zo hun motoriek en verbruiken de energie ('calorieën') uit de voeding. Voldoende lichaamsbeweging is dan ook erg belangrijk om overgewicht te voorkomen. Hoe meer beweging, hoe beter.

Laat je kind eerst buiten spelen voordat hij televisie mag kijken of computeren.

Ten minste 1 uur per dag en 2 x per week intensief

Elke dag heeft je kind ten minste één uur lichaamsbeweging nodig, ook bij nat weer. Het gaat om gewone activiteiten, zoals naar school lopen of fietsen en buiten spelen. Daarnaast moet je kind twee keer in de week intensief kunnen bewegen: bijvoorbeeld sporten, zwemmen, een flinke wandeling of een fietstocht maken.

Wil je weten of je kind voldoende beweegt, kijk dan op www.30minutenbewegen.nl

Weinig tv en pc

Een kind dat televisie kijkt of computert, zit stil. Daarom is in totaal twee uur 'buistijd' per dag het maximum, minder is beter. Spreek hiervoor duidelijke momenten af en wees consequent. Zet geen televisie op de slaapkamer van je kind. Je hebt dan geen zicht op hoeveel hij kijkt.