

Zó gezond!

Gezond eten en bewegen
met kinderen van 9 - 12 jaar

voorkom
overgewicht



Groep 5 voorbij

Als je kind in de bovenbouw van de basisschool zit, wordt hij echt groot. Waarschijnlijk is hij volop in de groei, wordt hij zelfstandiger en heeft hij steeds meer een eigen mening over wat 'normaal' is. Ook als het gaat om eten, snoepen, bewegen, televisie kijken en computeren. Je bent zelf inmiddels een ervaren ouder, maar toch vraag je je wel eens af wat normaal is. Of liever gezegd: 'gezond' in het belang van je kind.

Er lijkt geen grens te zijn aan de hoeveelheid verleidelijke producten voor kinderen. Aan de ene kant worden ze bedolven onder een aanbod van steeds weer nieuwe tussendoortjes en drankjes. Aan de andere kant schreeuwen nieuwe computergames, internetspellen en televisieseries om aandacht. De laatste jaren wordt steeds duidelijker wat de keerzijde van dit alles is. Meer en meer kinderen krijgen te maken met overgewicht. Dit komt doordat hun 'energiebalans' verstoord raakt: ze krijgen meer energie (calorieën) binnen dan ze verbruiken. Anders gezegd: ze eten veel, maar bewegen te weinig.

Wat iedere ouder wil voorkomen

Natuurlijk weet je dat overgewicht gezondheidsrisico's met zich meebrengt, zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Maar er zijn ook directe gevolgen, vooral sociaal en emotioneel. Kinderen in deze leeftijdsgroep worden zich steeds meer bewust van zichzelf en hun uiterlijk. Overgewicht maakt een kind onzeker, neerslachtig en eenzaam en dat kan leiden tot gedragsproblemen. Anders dan meestal wordt gedacht, gaat overgewicht niet altijd vanzelf over als een kind groeit. Blijft het gewicht te veel toenemen, dan kan obesitas ontstaan, een ernstige vorm van overgewicht.

Omwille van de leesbaarheid staat in deze folder steeds 'hij', maar je kunt hiervoor natuurlijk ook 'zij' lezen.

Wat is een gezond gewicht?

Bij een gezond gewicht staat het gewicht in een goede verhouding tot de lengte. De Body Mass Index (BMI) geeft aan of iemand te licht is, normaal op gewicht is, overgewicht heeft, of obesitas.

Je kunt de BMI van je kind testen op de site van het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl). Handig als je zelf twijfelt, maar ook als bijvoorbeeld je dochter denkt dat ze te dik wordt, terwijl dat helemaal niet zo is.

Is de BMI van je kind wel iets te hoog, dan helpt minder tussendoor eten en meer bewegen al een heleboel. Is de BMI echt flink te hoog, vraag dan advies aan de schoolarts, huisarts of een diëtist. Voorkom ongezond lijnen.

De basis voor een gezond gewicht

- een gezonde, gevarieerde basisvoeding
- een regelmatig eetpatroon met drie hoofdmaaltijden
- niet te veel calorieën in de voeding (dit geldt ook voor drinken, met name frisdrank en andere dranken met suiker(s), zoals yoghurt dranken en ongezoet vruchtensap)
- niet te veel tussendoor snoepen
- voldoende lichaamsbeweging
- niet te veel televisie kijken en computeren
- duidelijke regels die consequent gehanteerd worden
- ouders die het goede voorbeeld geven

Een ongezonde leefstijl is de hoofdoorzaak van overgewicht.

Aanleg, ofwel erfelijkheid, speelt maar een kleine rol.

Meer informatie: www.overgewicht.org.



Goede voeding

Goede voeding is de ene kant van de energiebalans en onmisbaar om te kunnen groeien en goed te functioneren. Er zijn vier 'spelregels' die samen de rode draad vormen als het gaat om gezonde voeding.

Eet gevarieerd

Niet elk voedingsmiddel bevat dezelfde voedingsstoffen, zoals vitamines. Door gevarieerd te eten, zorg je ervoor dat het lichaam voldoende van alle voedingsstoffen krijgt. Het overzicht met basisvoeding in deze folder biedt hiervoor een handvat.

Eet volop groente, fruit en brood

Groente, fruit, brood, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten zijn belangrijke leveranciers van voedingsstoffen. Ze zijn belangrijk om een gezond gewicht te behouden. Je kunt er ruimschoots van eten.

Groente uit de diepvries, uit een pot of blik is een goed alternatief voor verse groente. Kant-en-klaar maaltijden bevatten vaak te weinig groente. Geef er daarom altijd een salade of rauwkost bij.

Eet weinig producten met verzadigd vet

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en vergroot daardoor de kans op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet zit onder andere in vette vleessoorten en vleeswaren, volvette kaas, volle melk(producten), roomboter en pakjes harde margarine, maar ook in cake, gebak, snacks en chocola. Bij het koken is vloeibaar bak- en braadvet, zachte margarine of olie de beste keuze. Hierin zit het goede soort vet (onverzadigd vet).

Eet niet te veel

Te veel en te vaak eten op een dag vergroot de kans op overgewicht en op tandbederf. Drie hoofdmaaltijden en maximaal drie tot vier maal iets tussendoor eten en/of drinken zijn voldoende voor alle dagelijks benodigde energie en voedingsstoffen. Beperk zoete en vette tussendoortjes, zoals chocola, koeken met chocola en chips. Dit soort producten bevat wel veel energie, maar geen belangrijke voedingsstoffen. Drink tussendoor niet te veel frisdrank en andere dranken met suiker(s).

Makkelijk te onthouden:
verzadigd vet is verkeerd vet.
Ideeën voor gezonde keuzes vind je op de 'Vetwijzer' (gratis aan te vragen bij het Voedingscentrum).

Energie en beweging in balans

Hoeveel een kind nodig heeft, is afhankelijk van zijn groei en lichaamsbouw én van hoe actief hij is op een dag. Hetzelfde kind kan de ene dag meer trek hebben dan de andere dag. Dit overzicht geeft de gemiddelde energiebehoefte aan voor jongens en meisjes. De beweegnorm voor kinderen is een minimum, meer bewegen is beter.

Gemiddelde energiebehoefte per dag

	kilocalorieën
Meisjes 9-12 jaar	2100-2300
Jongens 9-12 jaar	2200-2500

Beweegnorm voor kinderen

Elke dag	Elke week
Minimaal een uur matig intensieve beweging (lopen, fietsen, buiten spelen)	Twee keer intensief bewegen (sporten, flinke wandeling, of fietstocht)

Basisvoeding voor kinderen van 9-12 jaar

Een standaard hoeveelheid voor wat je kind moet eten, is niet te geven. Gebruik het volgende overzicht dan ook als richtlijn. Heeft je kind aan tafel weinig trek, kijk dan of hij niet te veel tussendoor eet.

- 3-5 sneetjes (volkoren)brood (denk ook aan crackers en beschuit)
- 2-3 aardappelen of 2-3 opscheplepels rijst, pasta of peulvruchten (100-150 gram)
- 3 opscheplepels groente (150 gram)
- 2 porties fruit (200 gram)
- zuivelproducten: 450-600 ml melk(producten) en 1 plak kaas (20 gram, bij voorkeur 30+)
- 50-100 gram (gaar) vlees (en/of vleeswaren, vis, ei, tempé, tahoe of andere vleesvervangers*)
- halvarine, zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet of olie: 15 gram voor meisjes, 35 gram voor jongens
- 1-1½ liter drinkvocht (inclusief melkproducten)

* Ben je op zoek naar praktische informatie over vegetarisch eten? Bestel dan de uitgave 'Vandaag geen vlees' bij het Voedingscentrum.



Goed om te weten

Aardappelen zijn beslist geen dikmakers

Van vette jus, sausjes en veel patat eten wordt je kind op den duur wel dik. Frituren levert namelijk veel calorieën. Eet daarom maximaal één keer per week patat en geef er geen mayonaise bij, maar fritessaus of tomatenket-chup. Hierin zitten minder calorieën. Combineer patat met bijvoorbeeld een tartaartje en een frisse salade. Frituur je zelf, gebruik dan vloeibaar frituurvet. Dit bevat het goede vet.

Ontbijten is belangrijk

Ontbijten is erg belangrijk om de dag goed te kunnen starten. Een kind dat zonder ontbijt de deur uitgaat, kan zich moeilijker concentreren op school en wil later op de dag meer tussendoor eten. Is er geen tijd voor een boterham en een beker melk? Yoghurt met muesli, of pap, is ook goed.

Brood besmeren hoort erbij

Besmeer brood dun, bij voorkeur met halvarine. Zo krijgt je kind voldoende vitamine A en D binnen en een beetje van het goede vet.

Drinken

Kinderen hebben per dag ongeveer 1½ liter vocht nodig. Dat is inclusief melk en melkproducten. Frisdrank is favoriet, maar bevat wel veel calorieën. Ook in vruchtensap zitten veel calorieën door de suikers die er van nature in zitten (fructose). Beperk vruchtensap daarom tot 1 glas per dag. Wen je kind aan thee en aan (mineraal)-water, de beste dorstlessers die er zijn. Kies daarnaast voor licht frisdrank, licht chocolademelk, light yoghurt drank, bouillon, tomatensap of groentesap. Maak één eetmoment van eten en drinken. Dat is beter voor tanden en kiezen.

Overblijven

Eet je kind tussen de middag op school, geef hem dan evenveel mee als hij thuis eet en zorg voor variatie. Denk hierbij ook aan fruit en groente (zoals komkommer, worteltjes, kerstomaatjes of paprika).

Eten na school

Een kind van rond de tien kan 's middags uit school flinke trek hebben. Dat is normaal. Een snoepje hoort erbij, maar geef hem ook fruit, of een boterham, een plak ontbijtkoek, een tosti of beschuit. Dat voorkomt de grote trek in lekkere dingen aan het eind van de middag. Is de tijd tot het avondeten toch te lang, geef je kind dan alvast iets 'te knagen', zoals een paar wortels, komkommer, reepjes paprika, nog wat fruit, of een cracker met een beker bouillon (of heldere soep uit een pakje).

Krijgt je kind later op de avond weer trek, weersta dan de verleiding om een grote koek of chips en frisdrank toe te staan. Laat hem iets kleins nemen, bijvoorbeeld een volkoren biscuit en een beetje melk.

Beschouw elk tussendoortje als een duidelijk eetmoment. Duidelijke eetmomenten voorkomen dat voortdurend en gedachteloos eten, drinken en snoepen een gewoonte wordt.

Trakteren

Chips zijn een populaire traktatie in de hogere groepen. Dit extra tussendoortje levert veel calorieën. Zoek liever samen naar een alternatief. Ook oudere kinderen vinden bijvoorbeeld een waterijsje lekker, of een spies met stukjes fruit en wat spekjes. Of bedenk eens een andere traktatie dan iets te eten. Een leuke pen doet het ook altijd goed.



Voldoende bewegen

Voldoende bewegen is de andere kant van de energiebalans. Bewegen is goed voor de lichamelijke ontwikkeling, helpt om calorieën te verbranden en is een prima uitlaatklep na het stilzitten op school. Een kind hoeft na school dan ook echt niet uit te rusten voor de televisie of computer.

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

Hoe meer beweging, hoe beter. Elke dag heeft je kind ten minste één uur lichaamsbeweging nodig. Het gaat om gewone activiteiten, zoals naar school lopen of fietsen, buiten voetballen of skeeleren. Daarnaast is het goed als je kind twee keer in de week intensief beweegt. Sporten, zwemmen, een flinke wandeling of een eind fietsen zijn prima manieren om intensief bezig te zijn.

Sportclub helpt om intensief te bewegen

Een sportclub heeft als voordeel dat kinderen automatisch elke week minstens twee keer intensief bewegen. Vaak moeten ze één of twee keer trainen en competitie spelen. Sporten bij een sportclub is dus een uitstekende manier om op vaste momenten in de week flink te bewegen.

Eten en sporten

Voor en na (gewoon) sporten is geen extra energie nodig in de vorm van een sportdrankje of energiereep. Deze producten leveren meestal veel calorieën. Traint je kind rond etenstijd? Zorg dan alvast voor een bodempje. Geef van tevoren bijvoorbeeld een boterham en een beker melk, of geef het toetje vooraf. Voldoende drinken is belangrijk, maar gewoon water is prima.

Meer bewegen is niet moeilijk

Omdat je kind groter wordt, is het makkelijker om hem erop uit te sturen met een 'beweegklusje'. Hij kan bijvoorbeeld een boodschap voor je doen, de hond uitlaten, even naar de glasbak gaan, of naar de brievenbus. Zorg verder dat je kind zo veel mogelijk fietst of loopt naar school, naar vriendjes, of de sportclub. Realiseer je dat jij hierbij voor hem de norm bent. Loop en fiets je zelf veel en gebruik je de auto alleen als het echt nodig is, dan weet je kind niet beter. Het is dan helemaal niet moeilijk voor hem om dagelijks voldoende te bewegen.

Televisie kijken, gamen en internetten: maximaal 2 uur per dag.

Televisie kijken en computeren

Bij oudere kinderen wordt buiten spelen soms minder vanzelfsprekend. De televisie lokt, of de computer moet aan. Oudere kinderen willen ook internetten, bijvoorbeeld om te MSN-en met klasgenoten. Maar door al dat zitten en staren raken ze hun energie niet kwijt en worden ze duf. Hou daarom als richtlijn aan: per dag maximaal twee uur televisie kijken en computeren.



Spreek duidelijke regels af voor de momenten dat de televisie of computer aan mogen en hou je kind aan jullie afspraak. Misschien vraagt hij om een televisie op zijn slaapkamer, maar begin er niet aan. Je hebt dan geen zicht op hoeveel hij kijkt.

Wil je weten of je kind voldoende beweegt, vul dan de beweegwijzer in op www.flash123.nl. Hier vind je ook beweegtips voor kinderen.

Je rol als ouder

Dat je zelf het goede voorbeeld geeft, is nu nog belangrijker dan toen je kind klein was. Hij zal je steeds kritischer volgen. Laat dus zelf consequent zien dat je gezond eten en bewegen belangrijk vindt. Vertel waarom je de dingen doet, zoals je ze doet. Uitleggen gaat steeds makkelijker; dat is het voordeel van praten met oudere kinderen. Je legt zo ook een basis voor de tijd dat hij naar de middelbare school gaat.

Onderhandelen

Je kind vergelijkt jullie huisregels vast met die bij vriendjes thuis en zal met je in discussie gaan. Praat samen over wat er anders is en waarom. Sluit je toch een compromis, bouw dan wel wat 'wisselgeld' in. Wil je kind bijvoorbeeld voortaan elke schooldag een bepaald televisieprogramma zien, laat hem dan ook kiezen welk programma hij niet meer hoeft te zien. Anders kijkt hij per week al snel vijf uur televisie extra.

Maak duidelijke afspraken over de besteding van zakgeld. Natuurlijk vinden kinderen het spannend om af en toe zelf wat lekkers te kopen. Maar laat zakgeld meer zijn dan snoepgeld.

Leren omgaan met reclame

Fabrikanten verleiden ouders en kinderen met allerlei slimme trucjes om hun koopgedrag te beïnvloeden. Vaak prijzen ze ongezonde producten aan met misleidende teksten, bijvoorbeeld 'echt fruit toegevoegd', 'met fructose', of 'met calcium'. Of spaaracties worden ingezet om de verkoop te bevorderen. Maak je kind weerbaar. Kijk eens gericht samen naar reclamespotjes om je kind te laten ervaren hoe men probeert hem iets te verkopen.

Meer informatie

Voor vragen over gezond eten, bel het Voedingscentrum, (070) 306 88 88, of kijk op www.voedingscentrum.nl. Hier vind je ook informatie over de bestelwijze van materialen en kun je deze folder downloaden.

Het boekje '**Gezond de basisschool door**' staat vol met praktische informatie voor ouders van kinderen van vier tot en met twaalf jaar. Je kunt het tegen betaling bestellen bij het Voedingscentrum.