



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 moet daarom van bij de start deel uitmaken 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 zoet en ze nemen te weinig groenten, fruit, melk en melkproducten. Bijna 1 op 5 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)

ConcrEET 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, kies volkoren producten, neem voldoende melk en melkproducten, matig je inname van vlees, snoep zo weinig mogelijk en drink vooral (kraantjes)water in plaats van frisdranken en 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 natuurlijk ook zelf 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 happen 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 tot overgewicht.

Wist je dat?

Eet samen op vaste tijdstippen en vermijd te veel tussendoortjes. Dat is goed 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 voedingstekorten 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 volkorenbrood met een mespuntje zacht smeervet of een ander volkoren graanproduct zonder toegevoegde suiker, een stuk fruit en een melkproduct zoals een glas melk, wat yoghurt of (platte)kaas als broodbeleg. Af en toe een boterham met choco of ander zoets is lekker, maar maak er geen dagelijkse gewoonte van.

Slimme tussendoortjes vullen de maaltijden aan

Een slim tussendoortje brengt niet alleen energie bij maar ook een gezonde portie vitaminen, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen. Voorbeelden van slimme tussendoortjes zijn vers fruit, een handje noten, een glas halfvolle melk, een potje yoghurt, een belegde volkoren boterham, een kommetje zelfbereide groentesoep of rauw-



kost. En samen gewoon even de tijd nemen voor een slim tussendoortje is 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. Een glas melk zonder toegevoegde suiker is een tandvriendelijke drank en dus ook prima 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 volkoren bloem - 300 g plattekaas (kwark) - 1 ei - 1 zakje vanillesuiker - fruit naar keuze (frambozen, bramen, rode bessen, aardbeien, ...) - bereidingsvet 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 bereidingsvet in een pan. Bak kleine pannenkoekjes. Leg ze op een bord en leg er een bergje fruit op.



Spinazietoast met kaas (voor 4 personen)

500 g (diepvries)spinazie - 2 hardgekookte eieren - ½ ui - 4 sneetjes volkorenbrood - 4 sneetjes kaas - 1 eetlepel olie - peper - nootmuskaat

Snij de hardgekookte eieren in plakjes. Maak de ui schoon en snij hem in dunne ringen. Verhit de olie 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 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 voorverwarmde oven tot de kaas gesmolten is.

Op zoek naar meer kindvriendelijke gezonde recepten en inspiratie om samen te koken?
Surf naar www.nice-info.be > Recepten > Kindvriendelijke recepten.

De voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek wil elke Vlaming met haalbare en praktische adviezen bewust maken en motiveren om gezonder te eten. Hij houdt rekening met het effect van voedingsmiddelen op de gezondheid, de milieu-impact en wat volgens de huidige voedingsgewoonten beter kan, ook bij kinderen ^{1,2}.

Dit zijn de belangrijkste aandachtspunten.

- ✓ Drink vooral (kraantjes) **WATER** verspreid doorheen de dag.
- ✓ Eet volop **GROENTEN** en **FRUIT**. Kies **VOLLE GRANEN** of **GEKOOKTE AARDAPPELEN**, **PEULVRUCHTEN** en **NOTEN**.
- ✓ Vul aan met kleinere hoeveelheden **MELKPRODUCTEN** (bij voorkeur zonder toegevoegde suiker), waaronder yoghurt en kaas.
- ✓ Wissel **ROOD VLEES** af met **GEVOGELTE**, **VIS**, **EIEREN** en plantaardige eiwitbronnen zoals **PEULVRUCHTEN** en **TOFU**.
- ✓ Vul de helft van je bord met groenten, een kwart met aardappelen of volle granen en een kwart met vlees, vis, ei of vleesvervanger. Neem voor een dubbele boterham enkel beleg en vul verder aan met groenten en fruit.
- ✓ Kies als smeer- en bereidingsvet voor **PLANTAARDIGE OLIE EN ANDERE VETSTOFFEN RIJK AAN ONVERZADIGDE VETZUREN** (bepaalde margarines en minarines) in kleine hoeveelheden. Beperk vet rijk aan verzadigde vetzuren zoals **BOTER**, **HARDE MARGARINES VERPAKT IN EEN WIKKEL**, **KOKOSVET**, **PALMOLIE** EN **CACAOBOTER**.
- ✓ Eet producten uit de rode zone buiten de voedingsdriehoek niet te vaak en niet te veel.
- ✓ Zit niet te lang stil en zorg voor voldoende beweging tijdens het grootste deel van de dag. Je vindt hierover meer info in de bewegingsdriehoek op www.gezondleven.be.



¹ Meer concrete tips en info: www.nice-info.be > Q&A Levensfasen en www.gezondleven.be

² Voor meer voedingsadvies op maat of als je kind een dieet moet volgen, vraag raad aan een erkende diëtist.

Tips bij onze dagelijkse kost

1 DORST? DRINK WATER

Kids moeten regelmatig drinken, bijvoorbeeld bij elke maaltijd, tussendoor, na het sporten, enz. (Kraantjes)water is de ideale dorstlesser. Bewaar (light)frisdranken en fruitsap voor speciale gelegenheden en traktaties. Dranken die cafeïne bevatten, zoals koffie, cola en energiedranken, 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. Wat als je kind geen melk lust? Verschalk het met yoghurt, karnemelk of plattekaas. Ga vooral voor halfvolle melk en melkproducten zonder toegevoegde suiker. Voeg liever zelf een zoete toets toe met bijvoorbeeld vers fruit. Binnen het groeiende aanbod plantaardige dranken kan alleen een sojadrink verrijkt met calcium en vitaminen melk vervangen.



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 (bv. naar school stappen of fietsen) 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 door een arts en een erkende 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 > **Materialen**.

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

www.nice-info.be

>> Q&A: veel gestelde vragen over diverse voedingsthema's

>> Materialen

>> Zoeken per thema



Nuttige adressen

www.gezondleven.be

Alle info en materialen over de voedingsdriehoek en de bewegingsdriehoek en tips over hoe je gezonder kan eten, meer bewegen en minder lang stilzitten.

www.nice-info.be > **Doe de test**

Snelle en eenvoudige testen om zelf na te gaan of je gezond eet.

Eet je genoeg groenten? Hoe zit het met zuivelproducten en eet je genoeg vezels?

www.eetexpert.be

Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen. Eetexpert beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 professionele hulpverleners om je gericht door te verwijzen bij eet- of gewichtsproblemen.

www.vbvd.be

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

www.lekkervanbijjons.be

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.