



**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. Lagereschoolkinderen 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 tien tot vijftien 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.

## Gezonde 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 gezonde 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



## Yoghurtijsjes (voor 1 portie)

100 g yoghurt (of plattekaas) natuur – 100 g zacht fruit (bv. aardbeien, frambozen)

Prak het fruit met een vork tot moes. Giet afwisselend yoghurt en fruit in de ijslollyvormpjes en plaats ze gedurende minstens 4 uur 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.

## Opgerold staat netjes (voor 1 lunchbox)

2 volkoren mini-tortilla's – 1 little gem – 1 tomaat – 1 el zachte geitenkaas – 20 g fijngehakte walnoten – Voor de wortelspread: ½ sjalot – 1 wortel – 1 scheutje melk – 1 snuifje komijnpoeder – olijfolie – peper

Maak de wortelspread. Snipper de sjalot fijn en snijd de wortel in schijfjes. Bak de sjalot in wat olijfolie glazig. Voeg de plakjes wortel toe en roerbak tot ze gaar zijn. Schep alles in een blender, giet er de melk bij en kruid met komijnpoeder en peper. Mix het geheel glad. Besmeer een tortilla met de geitenkaas en strooi er walnoten over. Besmeer een tweede tortilla met wortelspread. Verdeel over beide tortilla's enkele blaadjes little gem en schijfjes tomaat. Rol de tortilla's strak op. Snijd ze in twee of in hapklare stukjes en schik ze mooi in de brooddoos.



## Kip met appelmoes (voor 4 personen)

3 kipfilets – 600 g krieltjes – 600 g pastinaak – 200 g stoofappels – 60 g veldsla – 1 snuif kaneelpoeder – 1 tl honing – ½ el paprikapoeder – 2 el tijm – 1 el rozemarijn – 4 el olijfolie – peper

Was de krieltjes en snijd ze in hasselback. Leg ze in een ovenschaal, druppel er wat olie over en kruid met tijm, rozemarijn en peper. Plaats ze 35 min. in een voorverwarmde oven (200°C). Schil de appels en de pastinaak. Snijd ze in blokjes en stoof ze in een laagje water gaar. Stamp ze tot een grove puree. Breng op smaak met honing en kaneel. Bestrijk de kip met wat olie. Kruid met paprikapoeder en peper. Grill de kip in een grillpan. Snijd de kip in plakjes en serveer met de pastinaak-appelmoes, sla en aardappelen.



Op zoek naar meer kindvriendelijke gezonde recepten en inspiratie om samen te koken?  
Surf naar [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Recepten > Kindvriendelijke recepten.

# De voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek wil iedereen 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. Dit zijn de belangrijkste aandachtspunten.

- ✓ Drink vooral (kraantjes)**WATER** verspreid doorheen de dag.
- ✓ Eet dagelijks voldoende **GROENTEN** en **FRUIT**, bij voorkeur van het seizoen. Zet **VOLLE GRANEN** of **GEKOOKTE AARDAPPELEN** op het menu en kies vaker voor **PEULVRUCHTEN** en **NOTEN**.
- ✓ Vul aan met de aanbevolen porties **MELKPRODUCTEN**, waaronder yoghurt en kaas. Geef de voorkeur aan melkproducten zonder toegevoegde suiker.
- ✓ Wissel **ROOD VLEES** voldoende af met **GEVOGELTE**, **VIS** van het seizoen, **EIEREN**, **PEULVRUCHTEN** en **ANDERE WEINIG BEWERKTE PLANTAARDIGE VERVANGPRODUCTEN** (bv. tofu). Beperk de vleesconsumptie tot 1 maaltijd per dag. Een portie vlees ter grootte van de handpalm of een kwart van je bord volstaat en verkies vers vlees boven bewerkt vlees.
- ✓ 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 VERPACT IN EEN WIKKEL**, **KOKOSVET**, **PALMOLIE** EN **CACAOBOTER**.
- ✓ Eet producten uit de rode bol 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](http://www.gezondleven.be).



Meer concrete tips en info: [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > per leeftijd > lagereschoolkinderen en [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be). Voor meer concreet voedingsadvies op maat, vraag raad aan een erkende diëtist.

# Tips bij onze dagelijkse kost

## 1 DORST? DRINK WATER

Kinderen 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. Lust je kind geen melk? Dan is een portie yoghurt, karnemelk of plattekaas ook prima. Geef de voorkeur aan 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](http://www.nice-info.be) > **Brochures en materialen**.

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

[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)

- >> Informatie per thema
- >> Brochures en materialen
- >> Recepten



## Nuttige adressen

### [www.gezondleven.be](http://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](http://www.nice-info.be) > **Brochures bestellen**

Het boekje 'Gezond gebeten voor Yummies' biedt nog meer praktische informatie over gezonde voeding en gezonde eetgewoonten voor kinderen van 6 tot 12 jaar. Lees of bestel het boekje gratis.

### [www.eetexpert.be](http://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](http://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](http://www.lekkervanbijjons.be)

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.