

Gezond eten en drinken

voor kinderen in de
basisschoolleeftijd



Je kind speelt, leert en groeit. Door gevarieerd te eten volgens de Schijf van Vijf, krijgt je kind voedingsmiddelen binnen die goed zijn voor zijn gezondheid. En de voedingsstoffen die hij nodig heeft, zoals eiwitten, koolhydraten, gezonde vetten, vezels, vitamines en mineralen. Van ontbijt tot lunch, tussendoortjes en avondeten: met de tips en adviezen in deze folder komt hij goed de dag door.

Ontbijten, een goed begin

Een goed ontbijt is een onmisbare start van de dag. De maag is weer gevuld en je kind kan ertegenaan. Hieronder een aantal ideeën voor een goede start:

Een volkoren boterham, besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, belegd met:

- schijfjes appel
- plakjes ei en cherrytomaatjes

Glas halfvolle melk



Een volkoren boterham, besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, met:

- pindakaas zonder toegevoegd zout en suiker, met komkommerschijfjes
- 30+ kaas en tomaat

Glas water of kopje thee zonder suiker

Schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met 3 eetlepels havermout, een eetlepel rozijnen en een halve banaan in plakjes



Deze voorbeelden zijn ook prima voor de lunch.

Mee naar school

Pauzehap

Wat geef je mee voor in de pauze? Fruit en snackgroente zijn een goede keuze. Maar ook een volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of volkoren mueslibrood zijn geschikt. Bijvoorbeeld met halvarine en 30+ kaas.

Trommels waar je kind blij van wordt

Die vertrouwde volkoren boterham, maar dan net even anders. Dat gaat er vast wel in bij je kind! Besmeer 2 volkoren boterhammen met halvarine of margarine uit een kuipje en beleg bijvoorbeeld met:

- een plakje 30+ kaas en reepjes paprika
- 100% pindakaas en plakjes banaan
- hüttenkäse en schijfjes komkommer
- light zuivelspread en plakjes tomaat



Wat geef je te drinken?

Zuivel voor sterke botten

Een kind dat in de groei is heeft ook zuivel nodig. Goede keuzes zijn halfvolle of magere melk, karnemelk en magere of halfvolle (drink)yoghurt zonder toegevoegd suiker. In zuivel zitten goede voedingsstoffen die je kind bijvoorbeeld nodig heeft voor sterke botten en tanden.

Water, altijd goed

Water (uit de kraan) en thee zonder suiker zijn altijd goede keuzes. Dit is beter voor de tanden dan dranken met suiker. Ook heeft je kind minder kans om te dik te worden.

In frisdrank, (zelfgemaakt) sap en diksap zit vaak veel suiker. Dat geldt ook voor veel pakjes drinken, zoals je hieronder ziet. Deze dranken kun je beter niet vaker dan 1 keer per week aan je kind geven.

Fris- en vruchtendranken



Zuiveldranken



Op basis van etiketinformatie juni 2021











Op de website staan meer voorbeelden van pakjes drinken en hoeveel suiker erin zit. Ga naar www.voedingscentrum.nl/pakjesdrinken

Avondeten. Hoeveel is normaal?

Niet ieder kind eet evenveel. Kinderen die veel bewegen eten vaak meer. Ook kan het van dag tot dag verschillen hoeveel je kind eet. Het blijft belangrijk om naar je kind te luisteren. Hij geeft zelf het beste aan hoeveel hij nodig heeft. Wissel af met verschillende soorten groente. En varieer met vis, vlees, peulvruchten, ei en noten. Kies voor volkoren producten, zoals volkoren pasta. Gebruik gezonde onverzadigde vetten zoals bak- en braadvet uit een knijpfles of olie.





Een toetje met zuivel of fruit kan helpen om genoeg zuivel en fruit binnen te krijgen. Kindertoetjes uit de supermarkt bevatten vaak veel calorieën en suiker, dus die kun je beter niet geven.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen van 4 tot 13 jaar

| | 4-8 jaar | 9-13 jaar | |
|--|--|-----------|---------|
| | jongen en meisje | jongen | meisje |
|  gram groente | 100-150 | 150-200 | 150-200 |
|  porties fruit | 1,5 | 2 | 2 |
|  bruine of volkoren boterhammen | 2-4 | 5-6 | 4-5 |
|  opscheplepels volkoren graan- producten of aantal aardappelen | 2-3 | 4-5 | 3-5 |
|  portie vis, peulvruchten, vlees of ei: | bekijk de aanbevolen hoeveelheden per week | | |
|  gram ongezouten noten* | 15 | 25 | 25 |
|  porties zuivel | 2 | 3 | 3 |
|  gram kaas | 20 | 20 | 20 |
|  gram smeer- en bereidingsvetten | 30 | 45 | 40 |
|  liter vocht | 1-1,5 | 1-1,5 | 1-1,5 |

* Kinderen kunnen zich nog verslikken. Eet rustig aan tafel en blijf erbij als ze hele noten eten.

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor vis, peulvruchten, vlees en ei

| | | | |
|---|----------|----------|----------|
|  gram vis | 50-60 | 100 | 100 |
|  opscheplepels peulvruchten | 1-2 | 2 | 2 |
|  gram vlees | max. 250 | max. 500 | max. 500 |
|  eieren | 2-3 | 2-3 | 2-3 |

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel. Als je kind geen vlees eet, geef je elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.

Vegetarisch eten

Je kind kan prima vegetarisch eten. Zorg er wel voor dat je het vlees goed vervangt, zodat je kind voldoende eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12 binnenkrijgt. Wil je je kind helemaal geen dierlijke producten te eten geven, dus ook geen melk, kaas en eieren? Geef je kind dan een vitamine B12-supplement en vraag advies aan een diëtist.

Zo maak je eten leuk

- Ieder kind kan wel iets doen in de keuken, zoals groente wassen of kruiden plukken. Je kind helpt je vast graag!
- Laat je kind alles proeven wat er op zijn bord ligt. Heeft je kind niks of weinig gegeten? Volgende keer beter.
- Eet gezellig samen aan tafel. Ontspannen, zonder tv, tablet of telefoon.



Samen afspraken maken

Je kind krijgt steeds meer een eigen mening. Hij komt bij vriendjes en vriendinnetjes thuis en ontdekt dat daar andere regels gelden. Al vanaf jonge leeftijd kun je je kind laten meedenken over afspraken rond eten. Zo vergroot je de bereidheid om de afspraken ook na te komen. Bijvoorbeeld je kind mag kiezen welk snoepje er in huis gehaald wordt en jij bepaalt wanneer er gesnoept mag worden.

Wat te doen bij trek?

Heeft je kind trek maar is het nog geen tijd om te eten? Iets uit de Schijf van Vijf is de beste keuze. Denk aan fruit of groente of een volkoren of bruine boterham. Een handje gedroogd fruit of ongezouten noten is ook lekker voor tussendoor.

VIDEOSERIE 'GEZONDE OPVOEDING 4-12 JAAR'

Hoe geef je zelf het gezonde voorbeeld aan je kinderen? En hoe zorg je ervoor dat ze niet steeds om snoep en snacks vragen?

Bekijk de video's voor praktische tips en voorbeelden op

www.voedingscentrum.nl/opvoeden

Meer tips

Kijk op www.voedingscentrum.nl/kinderen4-13 voor onder andere leuke ideeën voor lunchtrommels, traktaties en dagmenu's.

Ook staan er handige tips voor het omgaan met moeilijke eters.

En op www.voedingscentrum.nl/9-13jaar kan jouw kind terecht voor vragen over gezond eten. Met leuke kookvideo's!



www.voedingscentrum.nl