

Kinderen en een gezond gewicht



Kinderen met een gezond gewicht bewegen makkelijker en kunnen zich lichamelijk goed ontwikkelen. Daarnaast hebben ze later ook minder kans op overgewicht. In deze folder lees je meer over hoe jij ervoor kunt zorgen dat je kind een goed gewicht heeft.

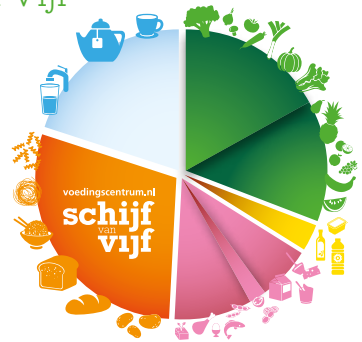
Heeft mijn kind een gezond gewicht?

Veel ouders meten en wegen hun kinderen regelmatig zelf, maar hoe weet je eigenlijk of je kind een gezond gewicht heeft? Dit kun je achterhalen met een BMI-test op www.voedingscentrum.nl/bmikind

Heb je vragen of twijfels over het gewicht van je kind, vraag dan advies aan de huisarts, jeugdverpleegkundige of schoolarts. Zij kunnen je kind eventueel doorverwijzen naar de juiste zorgverlener voor hulp, bijvoorbeeld naar een kinderdiëtist of kinderarts. Professionele hulp is belangrijk, want kinderen hebben de juiste voedingsstoffen nodig om goed te groeien.

Een gezonde basis met de Schijf van Vijf

Als je kind gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf, dan krijgt hij voldoende goede voedingsstoffen binnen. Voedingsstoffen zijn eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen. Die zijn allemaal nodig om te groeien. Zorg voor voldoende afwisseling binnen elk vak. Kies bijvoorbeeld steeds voor andere soorten groente en fruit. In het schema hiernaast kun je zien wat je kind nodig heeft.

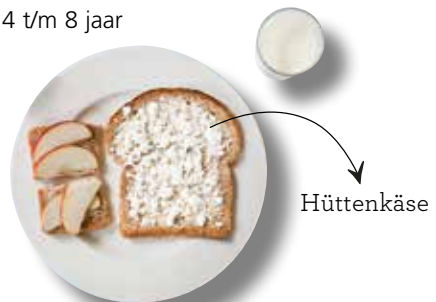


Hieronder een voorbeeld van een goed ontbijt voor je kind:

1 t/m 3 jaar













4 t/m 8 jaar







Hüttenkäse

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

	1 t/m 3 jaar jongen en meisje	4 t/m 8 jaar jongen en meisje
 gram groente	50-100	100-150
 porties fruit	1,5	1,5
 bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4
 opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	1-2	2-3
 portie vis, peulvruchten, vlees of ei:	bekijk de aanbevolen hoeveelheden per week	
 gram ongezouten noten*	15	15
 porties zuivel	2	2
 gram kaas	-	20
 gram smeer- en bereidingsvetten	30	30
 liter vocht	1	1-1,5

* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van nootjes in verband met het risico op verstikking. Ook oudere 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	50-60
 opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2
 gram vlees	max. 250	max. 250
 eieren	1-2	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.

Kaas vanaf 4 jaar

Kinderen jonger dan 4 jaar geef je nog geen harde kaas. Hierin zit veel zout, wat niet goed is voor de nieren. Kies liever voor mozzarella of hüttenkäse. Daarin zit minder zout. Kinderen ouder dan 4 jaar kun je wel harde kaas (plakjes van de kaasschaaf en kant-en-klare plakken voor op de boterham) geven. Kies dan bij voorkeur voor 30+ kaas.

Zuivel en vlees

Een portie zuivel kan bijvoorbeeld een glas halfvolle melk of een schaaltje halfvolle yoghurt van 150 ml zijn. Eet je kind vlees, geef dan 50 gram vlees per keer.

Smeer- en bereidingsvetten

Gebruik bij voorkeur zachte margarine of halvarine uit een kuipje. Voor bereiding kies je vloeibare margarine en vloeibaar bak- en braadvet, of een plantaardige olie zoals olijfolie of zonnebloemolie.

Drinken

Zuivel heeft je kind elke dag nodig. Daarnaast is water de beste dorstlesser. In water zitten geen calorieën. Ook heeft het een neutrale smaak. Daardoor went je kind niet aan een zoete smaak. Een beker lauwe, lichte thee kan ook. Zónder suiker natuurlijk. Bijna al het kraanwater in Nederland is veilig om te drinken, behalve als je loden of net nieuwe leidingen of kranen hebt in huis. Kijk op www.voedingscentrum.nl/lood

Geef sap, diksap, limonade en frisdrank niet te vaak. In een glas frisdrank en in sap zitten wel 3,5 suikerklontjes. Ook limonadesiroop, diksap en smoothies zijn erg zoet. Wil je het toch geven? Geef het op één vast moment, zoals bijvoorbeeld op zaterdagmiddag. Zo went je kind er ook aan dat op alle andere momenten water en thee normaal zijn.

In light-frisdrank zit geen suiker, maar het zorgt er wel voor dat je kind went aan een zoete smaak. En het tast het tandglazuur aan.



Wat kan je tussendoor geven?

Fruit en snackgroenten zijn de beste keuze voor tussendoor. Denk aan een appel, mandarijn, aardbei, druiven of wortel, radijs, komkommer, paprika en tomaat. Let op: kinderen tot 4 jaar kunnen zich sneller verslikken in sommige soorten groente en fruit. Daarom kun je bijvoorbeeld snoeptomaten en druiven het beste doormidden snijden (in de lengte). Andere producten uit de Schijf van Vijf kun je ook als tussendoortje geven, zoals een volkoren cracker of volkorenbrood. Kinderen vanaf 4 jaar kunnen eventueel een keer per dag iets kleins snoepen tussendoor. Denk aan een klein koekje of snoepje.

Gezonde opvoeding

Voor een gezond gewicht is het niet alleen belangrijk wát je geeft maar ook hoe je ermee omgaat. Ga vooral ontspannen om met eten. Onze tips:

Jij bepaalt wat en wanneer je kind eet, je kind bepaalt hoeveel hij eet

Je kind voelt zelf heel goed aan wanneer hij genoeg heeft gehad. Door eten op te dringen gaat je kind het eten minder lekker vinden en kan hij zijn gevoel van honger en verzadiging (vol zitten) niet goed ontwikkelen. Het bord hoeft dus niet leeg. Bij de volgende maaltijd kan hij weer iets eten. Geef niet iets anders of iets extra's tussendoor. Als je kind namelijk tijdens de maaltijden niets wil eten hou je dat in stand door tussendoor iets anders te geven.

Zorg voor vaste eet- en drinkmomenten

Eet elke dag een ontbijt, lunch en avondeten, en maximaal twee keer iets tussendoor voor kinderen onder de vier jaar en maximaal vier keer voor oudere kinderen. Zo leert je kind om niet de hele dag door te eten en te drinken. Dit helpt mee om op gezond gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf.

Eet aan tafel

Beeldschermen leiden af. Je merkt daardoor niet hoeveel je eigenlijk eet. Door aan tafel te eten, eet je zelf met aandacht en kun je ook beter aandacht geven aan je kind.

Troost of beloon niet met eten



Leer je dat wel aan, dan zal je kind zichzelf later misschien ook troosten of belonen met eten. En dat kan weer leiden tot overgewicht. Beloon of troost je kind liever met aandacht. Speel even met je kind, zing een liedje. En een knuffel werkt altijd.

Zorg voor voldoende slaap

Kinderen hebben slaap nodig om zich goed te kunnen ontwikkelen, te groeien en overdag voldoende energie te hebben. Kinderen die weinig slapen hebben meer kans op overgewicht. Te weinig slaap zorgt ervoor dat kinderen meer willen eten. Door het laat naar bed gaan, kunnen ze 's avonds ook nog iets willen eten. Voor een gezond gewicht is voldoende slaap en een vast slaapritme daarom belangrijk.

Geef het goede voorbeeld

Je kind kijkt naar jouw eetgedrag en wil dat na-apen. Neem je bijvoorbeeld regelmatig fruit tussendoor, dan wil je kind dat ook. Laat zien dat je gezond eten belangrijk vindt, dan wordt dit gewoon voor je kind.

TIP

Bekijk de video's over gezonde opvoeding op het Youtube kanaal van het Voedingscentrum.

Genoeg bewegen

Minimaal één uur per dag flink bewegen helpt voor een gezond gewicht. Lopen, klauteren, (loop)fietsen, dansen... alles telt mee. Stimuleer je kind om veel te bewegen en buiten te spelen. Loop bijvoorbeeld naar het speeltuintje in de buurt, het bos, park of kinderboerderij. Laat je kind vanaf twee jaar zoveel mogelijk zelf lopen.

Beeldschermtijd

Kinderen tot twee jaar kunnen beter zo min mogelijk naar beeldschermen kijken, hooguit vijf minuten per dag. Tussen de twee en vier jaar is niet meer dan 30 minuten verstandig en tot vijf jaar is maximaal één uur per dag een goede richtlijn. Het liefst verdeeld over meerdere korte momenten van 20 minuten per keer. Tenminste twee uur per dag buiten zijn is goed voor de ontwikkeling.



Belangrijke dingen voor een gezond gewicht van je kind onthoud je met: **SO** die **BOFTT**

Genoeg: Slaap

Opvoeding

Elke dag: Buitenspelen en bewegen

Ontbijten

Weinig: Frisdrank

Tv

Tussendoortjes

Meer weten?

Vind meer over gezond eten, voorbeeld-dagmenu's, traktatietips en nog veel meer op onze website: www.voedingscentrum.nl/zwangerekind

www.voedingscentrum.nl