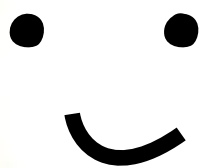


Gids 2



Lekker aanbevolen
voor bengels van 3 tot 12
en hun ouders

EEN INITIATIEF VAN HET **NATIONAAL VOEDINGS-** EN **GEZONDHEIDSP**LAN



VAN 3 TOT 6 JAAR: GROEIEN, ECHT EEN PLEZIER!



Uw kind is nu volop aan het groeien en ontwikkelt stilaan een eigen persoonlijkheid. De volgende jaren zullen ook bepalend zijn voor zijn/haar toekomstige voedingsgewoontes. Deze gids geeft u alvast enkele tips om uw kind zo goed mogelijk bij te staan

in zijn ontdekkingstocht. Als ouder kan u er bijvoorbeeld voor zorgen dat de basisprincipes van de gezonde voeding worden opgevolgd. Probeer dus te achterhalen wat uw kind zelf graag eet en stel elke dag een voedzaam menu samen. Op die manier leert uw kind een evenwicht te vinden tussen gezonde voeding en plezierig tafelen.

“Dat lust ik niet!”

Het is volkomen normaal dat een kind tussen 3 en 6 jaar zich zal verzetten tegen de voedingsmiddelen die het (nog) niet kent. In vele gezinnen is het woordje “neen” dan ook stevig ingeburgerd aan de eettafel. U zal samen met uw kind deze “moeilijke” periode moeten overwinnen. Hou er echter rekening mee dat uw kind op deze leeftijd door twee essentiële ontwikkelingen wordt beïnvloed.

Ten eerste beschouwt het kind zichzelf niet langer als een baby en het laat zijn drang om groot en sterk te worden overal en altijd blijken. Daarnaast moet het kind ook door een periode van ‘voedselneofobie’. Het kind weigert te proeven van alle voedingsmiddelen die het niet kent.

Als u het kind zelf zou laten kiezen dan zou het steeds gesuikerde, gezouten en energierijke voedingsmiddelen eten (koekjes zijn vaak een grote favoriet). Groenten en fruit, producten met een bittere of zure smaak en voedingsmiddelen die weinig energie bevatten zal het kind dan weer weigeren. U hoeft zich echter niet teveel zorgen te maken! Deze “natuurlijke afkeer” hoeft zeker niet permanent te zijn!

Buig “neen” om tot “ja”

Het komt er op aan om uw kind stap voor stap vertrouwd te maken met nieuwe smaken en geuren. Deze tips kunnen u helpen om van de “neen” een “ja” te maken:

- Laat het kind de nieuwe producten aanraken, door ze te voelen raakt het er mee vertrouwd;
- Laat het kind meehelpen in de keuken;
- Hou vol, blijf proberen en geef het niet op na drie weigeringen. Zo kan u hetzelfde product aanbieden onder een andere vorm: lust uw kind bijvoorbeeld geen rauwe tomaten dan kan u eens tomatensoep voorschotelen, of misschien lust uw kind geen melk, maar wel yoghurt;
- Gebruik bij de bereiding van groenten ook ingrediënten die uw kind kent (kaas, melk, aardappelpuree, ...), maar probeer toch zo veel mogelijk de natuurlijke smaak van de producten te behouden;
- Geef het kind de tijd om vertrouwd te raken met eenvoudige gerechten;
- Zorg voor een levendige en kindvriendelijke presentatie van het gerecht: breng kleuren aan op het bord, maak van puree een vulkaan, maak van een omelet oogjes en gebruik groenten om een mond te maken. De kinderen zullen dat vast en zeker leuk vinden!
- Geef het kind niet altijd dezelfde porties, zijn eetlust is namelijk afhankelijk van zijn fysieke activiteit. Laat het kind zelf opscheppen, zo leert het de hoeveelheden kennen die het nodig heeft;
- Geef het goede voorbeeld! Het eetgedrag van papa en mama heeft een grote invloed op de jonge spruit, ze volgen het (goede) voorbeeld ...



© Olga Vasilikova - FOTOLIA

Een ijzeren hand in een fluwelen handschoen

Uiteraard heeft uw kind een belangrijke inbreng en mag het mee bepalen wat het zelf wil eten, maar vergeet niet dat u nog altijd de wetten stelt. U beslist uiteindelijk wat er op tafel komt ...

Leg echter geen dwang op! Als uw kind niet wil eten dan betekent dat uw kind geen honger heeft (in de betekenis van fysieke nood aan voedsel, niet omdat het eten niet lekker zou zijn). Uitspraken op een belerend toontje zoals “als je je bord niet leeg eet, dan mag je geen televisie kijken” zijn



eigenlijk ongepast en neigen eerder naar chantage. Hou de gezamenlijke familiemaaltijd in ere, eet aan tafel en schakel de televisie uit.

Hoeveel uw kind eet, kan van dag tot dag wisselen. Dat is volledig normaal en hangt onder meer af van de fysieke activiteit tijdens de laatste 48 uren, van wisselende groeibehoefden of zelfs van het humeur. U mag er op vertrouwen dat het bij de volgende maaltijd een heel stuk beter zal gaan!

Wees op uw hoede voor bepaalde signalen

Uw kind verliest de controle over zijn eetgedrag, het eet onophoudelijk of juist stiekem? Een abnormaal voedingsgedrag kan veroorzaakt worden door een dieper liggend emotioneel probleem. Geef het kind de nodige positieve aandacht en vraag, indien nodig, advies aan een psycholoog.

VIER MAALTIJDEN PER DAG



Brood: koning van het ontbijt

Het ontbijt is uiterst belangrijk: het zorgt ervoor dat de batterijen weer worden opgeladen na een lange nacht. Een kind dat met een lege maag naar school vertrekt, zal fysiek en intellectueel minder goed presteren. In veel gevallen leidt deze slechte gewoonte ook tot zwaarlijvigheid. U doet er dus goed aan het kind een kwartiertje vroeger te wekken (stop het misschien iets vroeger onder de wol) zodat u samen aan tafel kan ontbijten.

Het ideale ontbijt?

- Bij voorkeur bruin brood, licht gesmeerd of belegd met confituur. Ontbijtgranen zijn een goed alternatief, maar zorg ervoor dat ze niet te veel suiker bevatten.
- Een zuivelproduct (yoghurt, melk of kaas).
- Een stuk fruit (bij voorkeur uit de hand te eten zoals een appel of een peer).
- Bij de keuze van de drank geeft u best de voorkeur aan melk, water of fruitsap zonder toegevoegde suikers.

Heeft het kind nood aan een tenuurtje?

De speeltijd is een uitgelezen moment om de vochtreserves aan te vullen. Geef dus iets mee om te drinken, bij voorkeur water.

Denk eraan dat het tenuurtje geen volledige maaltijd hoeft te zijn, beschouw het eerder als een aanvulling op het ontbijt (zeker wanneer er zeer vroeg ontbeten werd). Geef uw kind dus regelmatig een stuk fruit of een melkproduct. Het belangrijkste blijft dat het kind een stevig ontbijt neemt zodat het zonder problemen de voormiddag kan doorkomen tot aan het middagmaal.

Het vieruurtje

Het vieruurtje is zeer belangrijk voor de kinderen. U houdt bij de samenstelling best rekening met de overige maaltijden:

voedingsmiddelen zoals yoghurt, een stuk fruit, een boterham (bruin of volkorenbrood), een glas melk, ... zijn te verkiezen boven suikerwafels of chips. Wanneer uw kind van school thuiskomt, moet het opnieuw krachten opdoen om de periode tot aan het avondmaal te overbruggen. Het vieruurtje beantwoordt dan ook aan een duidelijke fysieke nood: in de loop van de namiddag ontstaat er een tekort aan suiker in het bloed waardoor het kind honger zal krijgen.

Het vieruurtje is ook een goede aanvulling om tot een evenwichtige voeding te komen. U kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat de voeding minder vetstoffen bevat en dat de behoefte aan bepaalde voedingsstoffen zoals calcium wordt vervuld. Kinderen die een vieruurtje nemen, vertonen bovendien minder neiging om zwaarlijvig te worden.

Het ideale vieruurtje?

Een ideaal vieruurtje bestaat uit een drankje (bijvoorbeeld water of vruchtensap zonder toegevoegde suikers), een zuivelproduct (volle melk, yoghurt of een niet-gesuikerd nagerecht op basis van melk), een zetmeelproduct (licht gesmeerde boterham, een niet-gesuikerde koek of graanproduct, ...) of een stuk fruit.

De addertjes onder het gras

Er zijn weliswaar chocoladerepen, koekjes of graanproducten die calcium bevatten, maar dit zijn geen volwaardige vervangproducten voor echte zuivelproducten. Ze bevatten weliswaar calcium, maar daarnaast ook te veel vetstoffen en suikers. Met dit soort tussendoortjes springt u dus best verstandig om.

En de andere maaltijden?

Een kind heeft niet dezelfde behoeftes als een volwassene. Tot de leeftijd van zes jaar heeft het kind verhoudingsgewijs wel een grotere nood aan vetstoffen (en calorieën) dan een volwassene. U kiest het best voor 'volle' in de plaats van magere zuivelproducten (zoals magere yoghurt of afgeroomde melk). Wissel bijvoorbeeld ook oliesoorten (koolzaad-, zonnebloem-, olijf-, notenolie) af met boter zodat niet altijd dezelfde vetstoffen worden gebruikt.



Zout: niet te kwistig ...

Leer uw kind om weinig zout te gebruiken: er kan immers snel een gewenning optreden, omdat het kind sinds zijn geboorte weinig of geen zout heeft gegeten. Gebruik dus eerder kruiden en specerijen en plaats het zoutvat niet op tafel. Beperk de zoute vleeswaren, diepgevroren of voorbereide maaltijden in blik, chips en aperitiefhapjes.

De ideale warme maaltijd?

Hieronder worden zeven groepen van voedingsmiddelen voorgesteld. Elk middag- of avondmaal zou minstens één product uit deze categorieën moeten bevatten:

- Zetmeelproducten (brood, deegwaren, griesmeel, rijst, ...), aardappelen of peulvruchten (witte bonen, grauwe erwten, linzen, ...);
- Groenten;
- Eén portie vlees of vis per dag, maximum één ei of eenzelfde hoeveelheid aan vleesvervangers (bijvoorbeeld Quorn, tofu, 'vlees' op basis van soja, ...);
- Melk en andere zuivelproducten of 'sojamelk' verrijkt met calcium;
- Een stuk fruit;
- Water, water en nog eens water;
- Een kleine hoeveelheid vetstof (koolzaad-, noten-, olijfolie of boter).



TOM IS VIER JAAR, WAT KAN HIJ ZOAL ETEN?

ONTBIJT

1 tot 2 sneetjes brood met boter (op basis van plantaardige vetten, lees hiervoor aandachtig het etiket), verse kaas of fruitcompote;

Met mate te gebruiken: confituur, honing, chocolade en chocopasta;

Een stuk fruit of fruitsap zonder toegevoegde suikers;

Een tas volle melk.

MIDDAGMAAL

1 aardappel van gemiddelde grootte of 4 soeplepels deegwaren of rijst;

3 tot 4 soeplepels groenten (bijvoorbeeld wortelen, erwtjes, bonen, tomaten, ... zorg voor voldoende afwisseling);

50 g vlees of vis;

15 g olie of boter;

Als nagerecht: fruit, yoghurt of een melkdessert met weinig suiker;

Water als drank.

VIERUURTJE

1 sneetje brood met boter, 1 tas melk, niet gesuikerde compote of een stuk fruit.

AVONDMAAL

1 kom huisgemaakte groentesoep;

Brood met boter met daarbij 30 g kaas of 1 ei. Deegwaren waarbij gerust een beetje boter of olie mag gebruikt worden;

Groenten;

1 tas melk;

Als nagerecht: fruit of een melknagerecht zonder toegevoegde suikers.

GEDURENDE DE HELE DAG: WATER NAAR BELIEVEN



IK DENK DAT MIJN KIND TE DIK IS...

U kan uw kind laten opvolgen door een gezondheidsmedewerker (pediater, diëtist of bij Kind en Gezin). Op basis hiervan kan beslist worden om de voedingsgewoontes te bekijken en eventueel bij te sturen. Uw huisarts en/of diëtist kan een evenwichtig en aangepast voedingsplan opstellen. Hij of zij zal u ook graag verder adviseren en zal er ongetwijfeld de nadruk op leggen dat een kind nood heeft aan regelmaat en dat vier aangepaste maaltijden per dag zeer nuttig zijn voor het kind. Let dus op de kwantiteit, maar ook op de kwaliteit van het eten.

Leve de actieve spelletjes!

Het is een mooie prestatie als u er in slaagt het gewicht van uw kind op het juiste peil te houden. Vergeet ook niet dat een kind nog in volle groei is en op termijn zeker terug een normaal gewicht zal krijgen. Moedig uw kind ook aan om actief bezig te zijn en meer te bewegen. Een half uurtje spelen en ravotten per dag is eigenlijk een absolute must.

Hoe?

Vergezel uw kind te voet naar school of, als het oud genoeg is, geef dan een aanmoediging om bijvoorbeeld met de fiets naar school te gaan. Geef zelf het goede voorbeeld: neem regelmatig de trappen en maak er een dagelijkse gewoonte van om een actief moment in te lassen. Dat zal zeker aanstekelijk werken! Maak het uw kind ook gewoon om in de open lucht te spelen. Laat het fietsen, tuinieren, ravotten op het speelplein, met de bal spelen, met de hond wandelen, U kan hier een leuk gezinsmoment van maken en u doet bovendien samen aan sport en recreatie (fietstocht, boswandeling, ...). Aarzel niet om het kind in te schrijven in een sportclub. Op elke leeftijd kunnen er aangepaste sporten worden beoefend (zwemmen, voetbal, tennis, dansen, turnen, ...). Wie weet krijgt uw kind de sportmicrobe wel te pakken!

VAN 7 TOT 12 JAAR : OOK VOOR JOU, LEVENSPLEZIER

Je hebt nood aan een evenwichtige voeding zodat je verder kan groeien en stilaan een adolescent kan worden. Je krijgt steeds vaker oog voor de "volwassen wereld" en je wil dan ook zo snel mogelijk bij de "groten" horen. Maar vergeet niet ... om te groeien, moet je vooral goed eten.

Je wordt wat je eet

Je voedingsgedrag heeft een grote invloed. Het is van belang voor je bewegingsvrijheid, je concentratie, jouw humeur en je lichaamsgewicht.

Het is dus absoluut noodzakelijk dat je goed eet om gezond en fit te zijn.

Als je geen ontbijt neemt wegens tijdsgebrek of omdat je (nog) geen honger hebt, dan zal je ook nooit optimaal in vorm zijn. Je kan dus bijvoorbeeld 's morgens een beetje vroeger opstaan en/of de ontbijttafel reeds dekken voor je gaat slapen.

Vertrek 's morgens in geen geval met een lege maag naar school! Neem rustig de tijd om te ontbijten, je zal het je zeker niet beklagen, want je zal beter geconcentreerd zijn in de klas en meer energie hebben om te kunnen ravotten op de speelplaats.

Probeer ook vier maal per dag te eten: vergeet het vieruurtje niet.

Het spel van de 7 groepen

Je voedingsbehoeften zijn niet altijd dezelfde. Ze verschillen naargelang de leeftijd, de lichaamsbouw en de uitgeoefende fysieke activiteit. Om je "motor" draaiende te houden heb je wel altijd "brandstof" nodig. Dit betekent concreet dat in elke

maaltijd elementen uit de volgende voedingsgroepen moeten voorkomen:

- **Water:** de enige drank die je absoluut nodig hebt!
- **Zetmeelproducten:** brood, aardappelen, graanproducten (deegwaren, rijst, couscous, ...), peulvruchten (linzen, erwten, witte bonen, ...), deze producten vormen de belangrijkste energiebron.
- **Fruit en groenten:** bevatten waardevolle vitamines en mineralen die nodig zijn om in optimale vorm te geraken. Ze bevatten ook vezels die nodig zijn voor een goede spijsvertering (en dus om gemakkelijker naar het toilet te kunnen gaan).
- **Vis, vlees, gevogelte en eieren:** leveren eiwitten, vitamines (B6, B12 ...) en ook ijzer. Dit zijn opnieuw voedingsstoffen die je nodig hebt om te groeien.



- **Melkproducten:** deze voedingsgroep is rijk aan calcium en is onmisbaar om stevig botstelsel te ontwikkelen.
- **Vetstoffen:** boter, plantaardige oliën (noten, soja, koolzaad, ...) leveren niet alleen energie maar ook essentiële vetzuren die nodig zijn om de neuronen op volle toeren te laten draaien.
- **Tussendoortjes:** zijn niet absoluut noodzakelijk, maar af en toe mag je jezelf gerust een snoepje gunnen. Maar denk ook aan je tanden! Chocolade, koekjes, frisdranken en gebakjes bevatten immers veel suiker.



Om alle groepen goed te onthouden, kijk nog eens terug naar pagina 6!

Om je een idee te geven

Vergeet ook niet te letten op de porties die je eet: denk er aan als je een menu opstelt dat de hoeveelheid vlees of vis (twee voedingsmiddelen die je gerust enkele keren per week kan eten) kleiner moet zijn dan de hoeveelheid groenten of zetmeelproducten. De hoeveelheid groenten is, bij voorkeur, even groot als de hoeveelheid zetmeelproducten.

Je lust geen groenten

Heb je ooit al eens groenten echt geproefd? Aarzel niet en geef de groenten zeker nog een kans. Wie weet doe je nog wel een verbazend lekkere ontdekking. Hieronder vind je enkele tips die je kunnen helpen om voldoende groenten te eten. De keuze is aan jou!

- Proef van alle groenten: laat je niet ontmoedigen, probeer meer dan één keer!
- Meng de groenten met het eten dat je reeds kent en lekker vindt: aardappelpuree, kaas, een beetje room, brood, ...
- Je eet graag broodjes, maar je bent niet verzot op de sla? Probeer dan eens geraspte wortelen, kerstomaatjes of komkommer. Je kan ook altijd kiezen voor een stukje banaan, appel of ananas.
- Zorg voor voldoende afwisseling in je menu's: soep, gemengde slaatjes, hutsepot, ... er is voor elk wat wils!

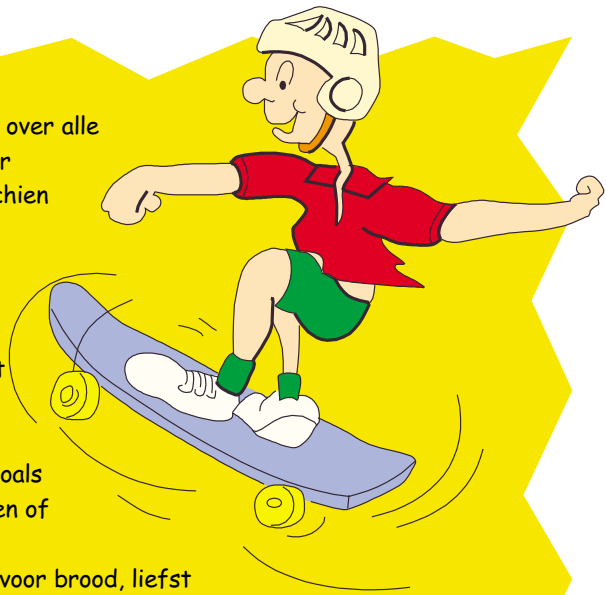
Beweeg, doseer en varieer!

Je hebt het ondertussen al lang begrepen. We moeten je er hier niet van proberen te overtuigen dat gesuikerde ontbijtgranen, croissants, chocolade, frisdranken, snoepjes, chips, frieten, hamburgers, ... slecht zijn voor je gezondheid.

Het is helemaal geen probleem om af en toe te proeven van deze lekkernijen en jezelf een plezierje te gunnen. Als je voor de rest kiest voor een gezonde en

evenwichtige voeding dan beschik je over alle noodzakelijke voedingsmiddelen. Hier volgen nog een paar tips die je misschien op weg kunnen helpen om een aantal goede gewoontes aan te leren:

- Drink bij voorkeur water, in frisdranken zit veel te veel suiker (dit is trouwens ook slecht voor de tanden!);
- Eet fruit of yoghurt als nagerecht, beperk zoetigheden zoals gebakjes, koekjes, chocoladerepen of ijsjes;
- Kies bij het ontbijt bij voorkeur voor brood, liefst bruin of volkorenbrood, eventueel ontbijtgranen verrijkt met vezels, op voorwaarde dat er niet te veel suiker in zit (vraag raad aan papa of mama om een goede keuze te maken). Hou croissants, koffiekoeken, ... als een extraatje voor de zondag;
- Probeer overdadig gebruik van zout te vermijden;
- Eet niet terwijl je naar de televisie kijkt of terwijl je met je favoriete computerspelletje speelt.



En sport?

Om je goed in je vel te voelen, moet je veel bewegen. Probeer bijvoorbeeld te voet naar school te gaan of neem de fiets. Ga eens zwemmen of rolschaatsen, bekijk samen met je ouders de mogelijkheid om je in te schrijven in een sportclub. Op die manier kan je jouw energie op een positieve manier gebruiken en ondertussen kweek je heel wat spieren bij, versterk je het beenderstelsel en heb je energie op overschot om je goed te amuseren. Wie weet maak je zo wel vele nieuwe vrienden!

Heb je last van je gewicht?

Er is geen enkele reden om daar verlegen over te zijn! Zet jezelf ook niet meteen op een streng dieet. Vraag aan je mama of papa om samen een dokter te raadplegen. Maak je geen zorgen, er zijn heus nog wel andere oplossingen dan te diëten: door je voeding aan te passen en door meer te bewegen, zal je vanzelf vermageren! Dit is mogelijk omdat je nog niet helemaal volgroeid bent ...

Gezond eten, meer bewegen: het blijkt allemaal minder erg dan je op het eerste zicht zou denken ... vind je niet?

Aarzel niet om ook aan je leerkracht meer informatie te vragen!





Nationaal Voedings- en GezondheidsPlan (NVGP),
een initiatief van de Minister van Sociale Zaken
en Volksgezondheid.

www.mijnvoedingsplan.be