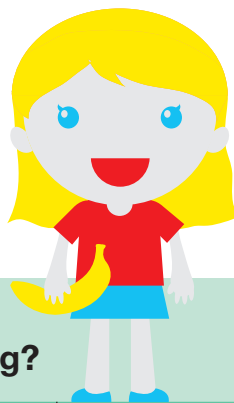















Gezond eten

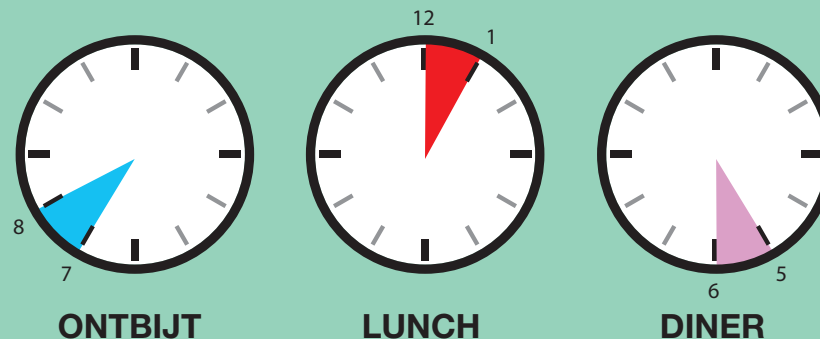


Hoeveel voeding heeft je kind dagelijks nodig?

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar		14-18 jaar	
	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes
 gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250
 stuks of porties fruit	1,5	1,5	2	2	2	2
 bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	4-5	6-8	4-5
 opscheplepels volkoren graanproducten* / kleine aardappelen	1-2	2-3	4-5	3-5	6	4-5
 gram vis	50	50 - 60	100		100	
 gram vlees	max. 250	max. 250	max. 500		max. 500	
 opscheplepel peulvruchten	0,5	1 - 2	2		2 - 3	
 eieren	1 - 2	2 - 3	2 - 3		2 - 3	
 gram kaas	-	20	20		40	
 gram ongezouten noten	15	15	25	25	25	25
 porties zuivel (een glas of bakje)	2	2	3	3	4	3
 gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	40	55	40
 liter vocht	1	1-1½	1-1½	1-1½	1½-2	1½-2

*zilvrvliesrijst, pasta, couscous, enz.

Drie maaltijden per dag



Een gezonde maaltijd bevat producten uit de Schijf van Vijf. Geef naast het ontbijt, lunch en diner niet meer dan twee of drie kleine gezonde tussendoortjes. Eet de maaltijden zoveel mogelijk met elkaar aan tafel.

Tip! Maak een lekkere en kleurrijke salade met groenten.

Tip! Voeg lekker wat fruit toe aan de yoghurt, denk aan bessen, aardbeien, banaan of stukjes appel.

Heerlijk volkoren

Als jouw kind volkoren producten eet, krijgt het veel vezels binnen. Vezels zorgen ervoor dat de darmen goed hun werk doen en je kind minder snel trek krijgt. Vezels zitten bijvoorbeeld in fruit, groente, volkorenbrood, volkorenpasta en zilvrvliesrijst.

Kleurrijke groenten

Zet niet alleen tijdens het avondeten, maar ook tijdens het ontbijt en de lunch groenten op tafel, zoals rauwkost (komkommer, tomaat en paprika). Zo krijgt je kind voldoende groenten binnen.

Lekker vers

Zelf thuis koken met verse groenten (of uit de diepvries) is het meest gezond. Zelf soep maken van verse groenten is gezonder dan een blik soep. In bewerkte producten, zoals een blik soep, zit vaak veel zout en vet. Ga dus ook zo min mogelijk naar de snackbar en laat zo min mogelijk thuisbezorgen. Zelf koken met je kind is naast gezond ook leuk om te doen!



Gezonde tussendoortjes



Fruit, zoals een appel, handje rozijnen, fruitspiesje



Groente, zoals snoeptomaatjes, stukje komkommer, worteltjes



Een volkoren cracker met 30+ kaas en plakjes komkommer



Een klein volkoren mueslibolletje



Klein bakje naturel popcorn



Een paar pepsils

Tip! Voor kinderen geldt: wat je in huis hebt gaat op. Dus heb je geen snoep in huis, dan kunnen ze het ook niet pakken.

Tip! Natuurlijk mag je best wel een keer een ongezond tussendoortje. Bewaar dat voor speciale momenten zoals een feestje of een vakantie.

Maak een broodlollie

Nodig voor 5 stuks:

- 2 volkorenboterhammen zonder korstjes
- halvarine
- klein bakje halfvolle kwark
- bakje aardbeien
- houten prikkers



1. Leg de boterhammen (zonder korstjes) in de lengte tegen elkaar aan. Druk de randen goed op elkaar, zodat de boterhammen aan elkaar vast zitten.



2. Besmeer met halvarine en daarna met kwark.



3. Maak de aardbeien schoon, verdeel ze over het brood.

4. Rol het brood op en verpak het strak in vershoudfolie.

5. Leg het 1 uur in de koelkast. Snij er daarna plakjes van.



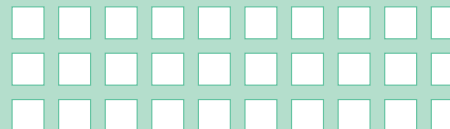
6. Steek ieder plakje op een houten prikker.



Klaar is de lollie. *Smullen maar!*

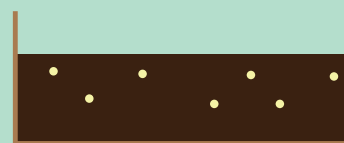
Samen ontdekken

Vanaf de leeftijd van vier maanden kunnen kinderen al wennen aan verschillende smaken groenten. Een kind moet tien keer een smaak geproefd hebben voor het eraan gewend is. Begin bijvoorbeeld met een theelepeltje zachte groenten, zoals wortelen.



Laat kinderen vanaf een jaar of vier meehelpen met boodschappen doen, boodschappen uitpakken en eten klaarmaken. Benoem alle groenten en fruit. Je kind leert zo vanzelf hoe alles heet. Hoe ouder ze zijn, hoe zelfstandiger ze eten kunnen maken.

Nog leuker is het om samen kruiden, worteltjes of sla te zaaien. Dat kan gewoon in een pot op het balkon of in een bak in de tuin. Als de kruiden of de groenten geogst kunnen worden, maak er dan samen een maaltijd mee.



Handige websites

- www.jongjgz.nl/opgroei-info
- www.gezondtrakteren.nl ook voor gezonde lunchideeën.
- www.voedingscentrum.nl ook voor meer informatie over de Schijf van Vijf.
- www.opvoeden.nl
- Kijk de filmpjes op www.gezondeleefstijlschool.nl/jong-lekker-fit-activiteiten

In de webshop van het Voedingscentrum zijn gratis brochures te downloaden:

- Gezond eten en drinken voor kinderen in de basisschoolleeftijd.
- De eerste hapjes.
- Flesvoeding.
- Dreumes en peuter; gezond eten voor je dreumes of peuter.

Hoera! Trakteren

Jarig zijn is feest! Daar hoort trakteren bij. Maar kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dus trakteer gezond en klein. Of geef eens een klein cadeautje. Op www.gezondtrakteren.nl staan heel veel leuke voorbeelden.

