

# Kinderen en een gezond gewicht



## Gezond eten en bewegen

Met de tips in deze folder werk je aan een gezond gewicht voor je kind. Onze adviezen richten zich op gezond eten en drinken, de juiste (eet)opvoeding en genoeg beweging.

## Waarom is een gezond gewicht belangrijk?

Een kind met een gezond gewicht beweegt makkelijker en ontwikkelt zich lichamelijk beter dan een kind met overgewicht. Bovendien betekent nú overgewicht hebben dat je kind een grotere kans heeft om ook later last te hebben van overgewicht. Met alle gevolgen van dien, zoals een grotere kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, gewrichtsklachten en bepaalde vormen van kanker.

## Hoe zorg je voor een gezond gewicht bij je kind?

Een gezond gewicht bereik of behoud je met:

1. Gezond eten en drinken
2. Goede (eet)opvoeding
3. Genoeg beweging

### 1 Gezond eten en drinken

Vanaf 1 jaar eet je kind met jou mee. De Schijf van Vijf is een hulpmiddel waarmee je in één oogopslag ziet hoe je gezond eet.

### Een gezonde basis met de Schijf van Vijf

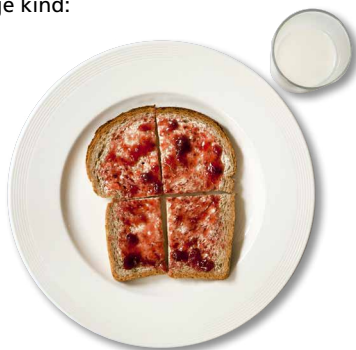
De 5 vakken laten zien met wat voor soort producten je jouw lichaam en dat van je kind gezond kunt houden. Door gevarieerd te eten binnen de Schijf van Vijf, is de kans het grootst dat je voldoende van alle voedingsstoffen binnenkrijgt.

- Lees alles over gezond eten met de Schijf van Vijf op [www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf](http://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf).

Voor je dreumes of peuter kun je per dag ongeveer het volgende aanhouden:

- 1,5 stuks fruit
- 1 tot 2 opscheplepels groente
- 1 tot 2 opscheplepels aardappelen, volkoren pasta, zilvervliesrijst of peulvruchten
- 2 tot 3 sneetjes volkorenbrood
- Half plakje 20+ of 30+ kaas
- 300 milliliter halfvolle of magere melk(producten)
- vlees(waren), vis, kip, eieren of vleesvervanger (50 tot 60 gram)
- 1 eetlepel bak en braadproducten of olie door het eten en margarine op het brood
- 5 bekertjes drinken, inclusief melk (1 bekertje is 150 milliliter)

Hieronder een voorbeeld van een goed ontbijt voor je kind:



Ontbijt kind 1-3 jaar: 1 belegde boterham en een bekertje melk (100 ml)



Ontbijt kind 4-8 jaar: 1-2 belegde boterhammen en een bekertje melk (150 ml)

## Wat geef je te drinken?

Naast melk heeft je kind ook ander drinken nodig. Wat geef je?



*Hoeveelheid suiker in een glas van 150 ml.*

### Water: eerste keuze

Water bevat geen calorieën en heeft een neutrale smaak, waardoor je kind niet aan een zoete smaak went. Maak water drinken leuker door het water in een mooie beker te geven. Een beker thee dat met koud water is aangengend is een lekker alternatief. Zonder suiker natuurlijk.

### Sap, diksap, limonade en frisdrank: niet te vaak

In frisdrank en in sap zitten wel 4 suikerklontjes per glas. Ook limonadesiroop en diksap zijn erg zoet. In light frisdrank zit geen suiker, maar zorgt er wel voor dat je kind went aan een zoete smaak. Bovendien tast het zuur in (light) frisdranken het tandglazuur aan. Geef een zoet drankje maar af en toe en doe dit dan op één vast moment. Bijvoorbeeld op zaterdagmiddag of op een verjaardag. Zo went je dreumes of peuter er ook aan dat op alle andere momenten water en thee normaal zijn.

### Wat kan je tussendoor geven?

Fruit en snackgroenten zijn de beste keuze. Makkelijk fruit voor tussendoor is bijvoorbeeld een appel, mandarijn, aardbei en (gehalveerde) druiven. Handige groente zijn worteltjes, komkommer, paprika, (gehalveerde) snoeptomaatjes of radijsjes.

Natuurlijk mag je kind ook af en toe wat te snoepen tussendoor. Geef iets wat bij de leeftijd van je kind past. Voor kleine kinderen is het al gauw te veel. Een goede richtlijn is: maximaal 100 calorieën (kcal) per dag. Geef tussendoor bijvoorbeeld een rijstwafel, mini-krentenbol, plakje ontbijtboek, lange vinger, soepstengel of een handje popcorn.



## 2 Goede (eet)opvoeding

Voor een gezond gewicht is het niet alleen belangrijk wát je geeft maar ook hoe je ermee omgaat. Ga ontspannen om met eten en gebruik deze 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. Als jij je kindje eten opdringt, eet hij misschien te veel. Dat kan op den duur leiden tot overgewicht. Oftewel: het bord hoeft niet leeg. Bij de volgende maaltijd kan hij weer iets te eten. Geef dan ook geen alternatief of iets extra tussendoor. Anders houd je het slechte eten tijdens de maaltijd in stand.

### Zorg voor vaste eet- en drinkmomenten

Eet elke dag een ontbijt, lunch en avondeten. Voor tussendoor is 2 keer per dag een goede richtlijn. 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.

### Zet de televisie uit en eet aan tafel

Televisie leidt af. Je merkt daardoor niet hoeveel je eigenlijk eet. Door zonder televisie en aan tafel te eten, eet je met aandacht en kun je aandacht geven aan je kind.



### Troost of beloon niet met eten

Leer je dat wel aan, dan zal je kind later zichzelf 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.



### 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.

### Zorg voor voldoende slaap

Kinderen hebben slaap nodig om zich goed te kunnen ontwikkelen, te groeien en overdag voldoende energie te hebben. Ook voor een gezond gewicht is voldoende slaap en een vast slaapritme belangrijk.

### 3 Genoeg bewegen

Minimaal 1 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. Trek er ook op uit. Loop bijvoorbeeld naar het speeltuintje in de buurt, het bos, park of kinderboerderij. Laat je kind vanaf 2 jaar zoveel mogelijk zelf lopen.

#### Tv-kijken, computeren en met een tablet spelen?

Een goede richtlijn is 30 minuten beeldschermtijd per dag, het liefst verdeeld over meerdere korte momenten. Je kunt zelf bepalen wanneer je kind kijkt door gebruik te maken van internetfilmpjes, dvd's of zelf opgenomen programma's.

#### Tip

Zet de tv of tablet op vaste momenten aan, zo went je kind eraan dat hij deze maar beperkt mag gebruiken.

#### Maak je je zorgen over het gewicht van je kind?

Ga bij vragen over het gewicht van je kind altijd naar het consultatiebureau. Zij kunnen je helpen met de begeleiding van je kind. Laat je kind nooit lijnen zonder professionele hulp. Kinderen hebben namelijk alle voedingsstoffen nodig om goed te groeien.

#### Meer weten?

- Vind meer over gezond eten,
- voorbeeld-dagmenu's, traktatietips en
- nog veel meer op onze website:
- [www.voedingscentrum.nl/mijnkinderenik](http://www.voedingscentrum.nl/mijnkinderenik).



- Of bestel het boek 'Alles
- over gezond eten en
- bewegen met
- baby en peuter' op:

[www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop).





Belangrijke dingen voor een gezond gewicht van je kind onthoud je met:

**SO** die **BOFTT**

**Genoeg:**

**S**laap

**O**pvoeding

**Elke dag:**

**B**uitenspelen en bewegen

**O**ntbijten

**Weinig:**

**F**risdrank

**T**v

**T**ussendoortjes



*Tip*

In de gratis app 'GezondGroeien - weetjes voor mama' vind je antwoord op je vragen over gezonde voeding tijdens je zwangerschap en voor je kind. Met handige checklists en leuke recepten!

[www.voedingscentrum.nl/gezondgroeien](http://www.voedingscentrum.nl/gezondgroeien)

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en voor overige uitgaven in de webshop.