

# Gezond eten en drinken

voor kinderen in de basisschoolleeftijd



eerlijk over eten

Voedingscentrum

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

## Ontbijten, een goed begin

Een goed ontbijt is een onmisbare start van de dag. Met een gevulde maag heeft je kind voldoende energie om te spelen en leren.

### Hieronder een aantal ideeën voor een goede start

- Volkorenbrood, besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje.  
Beleg de boterham bijvoorbeeld met:
  - schijfjes appel
  - plakjes ei en cherrytomaatjes
  - 100% pindakaas met komkommerschijfjes
  - 30+ kaas en tomaat
- Een glas halfvolle melk
- Een glas water of kopje thee zonder suiker

Je kunt brood ook eens afwisselen met een schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met 3 eetlepels havermout, een eetlepel rozijnen en een halve banaan in plakjes.

De voorbeelden hierboven zijn ook prima voor de lunch.





## Mee naar school

### **Paوزهap**

Wat geef je mee voor in de pauze? Fruit en snackgroente zijn een goede keuze. Ook een gezond belegde volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of volkoren mueslibrood zijn geschikt.

### **Broodtrommels waar je kind blij van wordt**

Die vertrouwde volkoren boterham, maar dan net even anders. Besmeer volkorenbrood met halvarine of margarine uit een kuipje en beleg bijvoorbeeld met:

- zelfgemaakte hummus met paprika, 100% pinda kaas en plakjes banaan
- een gekookt ei met avocado
- hüttenkäse en schijfjes komkommer
- zachte geitenkaas met ongezouten walnoten en sla
- light zuivelspread en plakjes tomaat en paprika

Een boterham kun je voor de afwisseling ook vervangen door een volkoren wrap of pistoletje. Daarnaast kun je in een apart vakje van de broodtrommel bijvoorbeeld wortels, een handje gedroogd fruit, (gehalveerde) snoeptomaatjes of druiven doen.

## Wat geef je te drinken?

### **Water, altijd goed**

Water (uit de kraan) is altijd een goede keuze. Je kunt dit afwisselen met (lichte) lauwe thee zonder suiker. Dit is beter voor de tanden dan dranken met suiker. Ook heeft je kind minder kans om overgewicht te ontwikkelen. In frisdrank, (versgeperst) sap en diksap/limonade zit vaak veel suiker. Dat geldt ook voor veel pakjes drinken.

Deze dranken kun je beter niet vaker dan één keer per week geven, bijvoorbeeld op speciale momenten zoals een verjaardag of een keer in het weekend.

Op onze website staan voorbeelden van pakjes drinken en hoeveel suiker erin zit.

Ga naar [www.voedingscentrum.nl/pakjesdrinken](http://www.voedingscentrum.nl/pakjesdrinken)

### **Zuivel voor sterke botten**

Een kind heeft 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 nodig zijn voor bijvoorbeeld sterke botten en tanden.

Geef niet meer melk dan nodig is, anders heeft je kind misschien minder trek in eten. Het is ook niet goed voor het milieu. Wil of kun je geen zuivel geven? Dan is naturel sojadrink met toegevoegd calcium en vitamine B12 een geschikt alternatief.

### **Avondeten. Hoeveel is normaal?**











Niet ieder kind eet evenveel. Kinderen die veel bewegen eten vaak meer. Ook de hoeveelheid kan van dag tot dag verschillen. Je kind geeft zelf het beste aan hoeveel hij of zij nodig heeft. Wissel af met verschillende soorten groente. Varieer met vis,



vlees, peulvruchten en ongezouten 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.

## Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden per dag

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

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

 gram vis	50-60	50-60	100	100
 opscheplepels peulvruchten	1-2	1-2	2	2
 gram vlees (maximaal)	250	250	500	500
 eieren	2-3	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 geen vlees eet, neem je elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.

## Vegetarisch eten

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

## Zo maak je eten leuk

- Samen koken kan helpen om makkelijker en beter (groente) te eten. Laat je kind bijvoorbeeld groente wassen of kruiden plukken.
- Soms is wel 10 keer proeven nodig voordat kinderen gewend zijn aan een nieuwe smaak. Proeven is dus belangrijk, ook al is het een klein hapje.
- Eet gezellig samen aan tafel. Ontspannen, zonder tv, tablet of telefoon.

## Samen afspraken maken

Je kind krijgt steeds meer een eigen mening en ontdekt bij vrienden of familie dat daar andere regels gelden. Al vanaf jonge leeftijd kun je kinderen laten meedenken over afspraken rond eten. Zo vergroot je de bereidheid om de afspraken ook na te komen. Laat je kind bijvoorbeeld kiezen welk snoep er in huis gehaald wordt, maar jij bepaalt wanneer en hoeveel 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 gezondste keuze. Denk aan fruit of groente of een volkoren of bruine boterham. Een handje gedroogd fruit of ongezoeten noten is ook gezond 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](http://www.voedingscentrum.nl/opvoeden)



## Meer informatie

Kijk op [www.voedingscentrum.nl/kinderen4-12](http://www.voedingscentrum.nl/kinderen4-12) voor onder andere leuke ideeën voor lunchtrommels, traktaties en dagmenu's. Ook staan er handige tips over hoe om te gaan met moeilijke eters. En op [www.voedingscentrum.nl/9-13jaar](http://www.voedingscentrum.nl/9-13jaar) kan je kind zelf terecht voor vragen over gezond eten.