Gezond eten en drinken

voor kinderen in de basisschoolleeftijd

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Je kind speelt, leert en groeit. Door gevarieerd te eten met 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 of verrijkte sojadrink
- Een glas water of kopje thee zonder suiker

De voorbeelden hierboven zijn ook prima voor de lunch.

Je kunt bij het ontbijt ook afwisselen met volkoren ontbijtgranen. Denk aan een schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met 3 eetlepels havermout, een eetlepel rozijnen en een halve banaan in plakjes.

Mee naar school

Pauzehap

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 volkoren-brood met halvarine of margarine uit een kuipje en beleg bijvoorbeeld met:

- hummus met stukjes paprika
- 100% pindakaas 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

Zuivel voor sterke botten

In zuivel zitten goede voedingsstoffen die nodig zijn voor bijvoorbeeld sterke botten en tanden. Het is daarom goed als kinderen dit dagelijks binnenkrijgen. Goede keuzes zijn halfvolle of magere melk, karnemelk en magere of halfvolle (drink)yoghurt zonder toegevoegd suiker. Je kunt ook afwisselen met sojadrink met toegevoegd calcium, vitamine B2 en vitamine B12. Dat is beter voor het milieu. Geef niet meer zuivel(alternatieven) dan nodig is, anders heeft je kind misschien minder trek in eten.

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 peulvruchten, tofu en tempé. Je kunt dit afwisselen met ei en vlees. Eet 1 keer per week vis. Kies voor volkoren producten, zoals volkorenpasta. 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. Speciale kindertoetjes bevatten vaak veel calorieën en suiker, dus die kun je beter niet te vaak geven.

Elke dag lekker eten met deze aanbevolen hoeveelheden voor meiden en jongens:

	4-9 jaar	10-12 jaar
Groente (gram)	100-150	150-250
Fruit (gram)	150	200
Volkorenbrood en -ontbijtgranen (gram)	90-175 (3-5 boterhammen)	140-210 (4-6 boterhammen)
Volkoren graanproducten en aardappelen (gram)	100-150	150-200
Dranken (liter)	1,2-1,4	1,4
Smeerbare en vloeibare vetten en oliën (gram)	25-40	40-50
Ongezouten noten (gram)	20-25	30
Zuivel en zuivelalternatieven (milliliter)*	350	400
Kaas (gram)	20	20
En neem elke week		
Peulvruchten, tofu en tempé (gram)	190	250
Vis (gram	75	100
Eieren	1-2	2-3
Vlees (gram)	max. 225 gram, waarvan maximaal 75 gram rood vlees	max. 300 gram, waarvan maximaal 100 gram rood vlees

* Geef 2 porties zuivel en vul verder aan met plantaardig verijkt zuivelalternatief. Dat is beter voor het milieu.

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.

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? Een product dat in de Schijf van Vijf staat, is dan de gezondste keuze. Denk aan fruit of groente of een volkoren of bruine boterham. Een handje gedroogd fruit of ongezouten 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

Meer informatie

Kijk op 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 kan je kind zelf terecht voor vragen over gezond eten.

www.voedingscentrum.nl

© Voedingscentrum 04/2026 D752-6