Gezond eten en drinken

voor dreumes en peuter

eerlijk over eten
Voedingscentrum

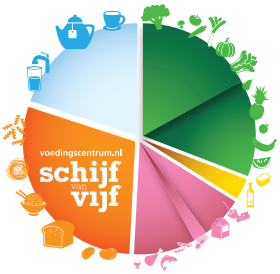
Vanaf 12 maanden kunnen kinderen met de pot mee-eten. En daarmee bedoelen we Schijf van Vijf-maaltijden en gezonde tussendoortjes die ook in de Schijf van Vijf staan. Denk hierbij aan groente, fruit en volkorenbrood.

Vaste eetmomenten

Eet voor een duidelijk dagritme het liefst op vaste momenten. Een handig schema is: ontbijt, iets tussendoor (bijvoorbeeld fruit), lunch, iets tussendoor (bijvoorbeeld wat groente), warme maaltijd. Kijk op www.voedingscentrum.nl/dagmenu1-3 voor voorbeelden van dagmenu's.

Wat en hoeveel

Varieer volop met eten dat in de Schijf van Vijf past, dan krijgt je kind voldoende voedingsstoffen binnen. Hoeveel je kind per dag ongeveer nodig heeft zie je in het schema hieronder. Het is een aanbeveling voor kinderen van 1-3 jaar. Ze hoeven niet elke dag dezelfde hoeveelheden te eten. De ene dag heeft een kind meer trek dan de andere dag.



- 50-100 gram groente
- 150 gram fruit
- 70-90 gram volkorenbrood (2-3 boterhammen)
- 50-100 gram volkoren graanproducten, zoals volkorenpasta of -couscous, en aardappelen
- 1 liter dranken (water of lichte, lauwe thee)
- 20 gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën, zoals margarine en olijfolie
- 15-20 gram notenpasta zoals 100% pindakaas
- 300 milliliter zuivelalternatieven*, zoals halfvolle melk en verrijkte sojadrink
- 10-15 gram zachte kaas, zoals hüttenkase en mozzarella

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

- 125 gram peulvruchten, tofu en tempé
- 70 gram vis
- 1 ei
- max. 150 gram vlees, waarvan max. 50 gram rood vlees

* het gaat hier om een combinatie advies van 200ml dierlijk en 100ml plantaardig zuivel.

Wat geef je nog niet?

Je dreumes of peuter kan vrijwel alles eten wat jij ook eet, alleen dan een kinderportie. Er zijn een paar producten die je beter nog niet kunt geven aan je kind:

- Rauwe vis en rauw vlees, of producten met rauwe melk (zoals kaas) of rauw ei. Daar kunnen schadelijke bacteriën in zitten, waar jonge kinderen gevoeliger voor zijn.
- Producten met veel zout, zoals vleeswaren, harde kaas, smeerkaas, kant-en-klare sauzen en snacks. Voeg zelf ook geen zout toe aan eten. De nieren van kinderen tot 4 jaar kunnen dat nog niet goed verwerken.
- Smeerleverworst of paté. Dit bevat veel vitamine A. Te veel vitamine A kan schadelijk zijn en bijvoorbeeld leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid.

Vitamine D

Kinderen tot 4 jaar hebben dagelijks 10 microgram extra vitamine D nodig. Dat is goed voor hun botten en tanden. Heeft je kind een getinte of donkere huid, dan heeft hij ook na de vierde verjaardag extra vitamine D nodig.

Gezond broodbeleg

Volkorenbrood beleg je dagelijks met margarine uit een kuipje op elke boterham. Ideeën voor gezond broodbeleg:

- Hartig mager beleg, zoals ei, hüttenkäse, light zuivelspread, mozzarella en hummus met minder 1,1 gram zout per 100 gram.
- Notenpasta en pindakaas van 100% pinda's of noten, zonder toegevoegd zout of suiker.
- Heerlijk op brood: groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, avocado, banaan, appel en aardbei.

Meer inspiratie vind je op www.voedingscentrum.nl/peuterbroodbeleg

Gezonde avondmaaltijd

Een gezonde avondmaaltijd voor je dreumes of peuter kan hetzelfde zijn als jouw maaltijd, alleen de portie voor een kind is kleiner. Een gezonde kindermaaltijd bevat ongeveer:

- 50 tot 100 gram groente
- 50 tot 120 gram aardappelen, couscous, bulgur, volkorenpasta of zilvervliesrijst
- 50 gram peulvruchten, vlees of vegetarisch product of 70 gram vis
- 1 eetlepel van het goede onverzadigde vet, zoals bak- en braadvet uit een knijpfles, olie of een klontje zachte margarine uit een kuipje.

kind 1 - 3 jaar

volwassene

Vegetarisch eten

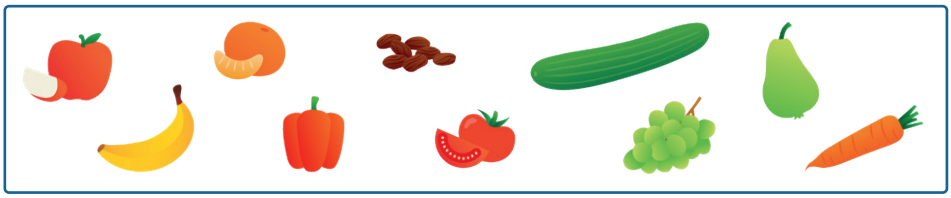
Kinderen eten gezond vegetarisch als je vlees goed vervangt. Daardoor krijgen ze voldoende eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12 binnen. Voorbeelden van gezonde vegetarische keuzes:

- Ei
- Peulvruchten zoals linzen, kikkererwten en bonen
- Tofu of tempé
- 100% notenpasta

Meer lezen? www.voedingscentrum.nl/vegetarischeten

Gezond tussendoor

Geef tussen de maaltijden door bijvoorbeeld een van onderstaande producten:



Snijd druiven en snoeptomaatjes in de lengte doormidden en geef een stukjesgrootte die bij je kind past om verslikgevaar te voorkomen.

Wil je iets te snoepen geven, hou het dan bij een klein stukje. Je kind kan minder zin hebben in een gezonde hoofdmaaltijd, als je een grote portie geeft. Wil je weten wat een goede portie is voor je kind? Kijk op www.voedingscentrum.nl/kinderporties

Hoe leer je gezonde eetgewoontes aan?

- Geef zelf het goede voorbeeld. Je kind doet jou na.
- Eet zoveel mogelijk aan tafel met het hele gezin tegelijk. Zet de televisie uit en leg je laptop en telefoon weg.
- Het bordje hoeft niet leeg. Peuters voelen zelf goed aan wanneer ze genoeg hebben gegeten. Een tweede bordje mag ook.
- Als je kind geen groente eet, niet straffen door bijvoorbeeld geen toetje te geven. Een toetje is ook geen beloning voor als er goed gegeten wordt.

Scan de QR-code en bekijk de miniserie ‘Gezonde opvoeding dreumes en peuter’.

De lust-ik-niet-fase

Best een kans dat je ermee te maken krijgt als je kind rond de 2 jaar is: de lust-ik-niet-fase. Wanhoop niet, het gaat weer voorbij. Kijk op www.voedingscentrum.nl/lustikniet voor tips die kunnen helpen om je kind weer met plezier aan het eten te krijgen.

Gezond drinken

Vanaf 1 jaar heeft je kind elke dag ongeveer 6-7 bekertjes drinken nodig. Daaronder vallen ook melkproducten zoals melk en karnemelk. Van melkproducten heeft je kind ongeveer 2 bekertjes op een dag (300 ml) nodig. Geef je veel meer, dan heeft hij mogelijk minder trek in zijn eten.

Geef het liefst water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. In frisdrank, siroop, zuiveldrank en (dik)sap zit veel suiker. Door veel suikerhoudende dranken te nemen kan je kind te zwaar worden. In light-frisdrank zit geen suiker, maar wel fruitzuur wat slecht is voor de tanden. Geef geen water uit loden leidingen, lees hierover meer op www.voedingscentrum.nl/lood

Melk

Geef je kind vanaf 1 jaar het liefst halfvolle of magere koemelk. Vanaf die leeftijd heeft je kind geen opvolgmelk meer nodig. Ook groeimelk, dreumesmelk en peutermelk zijn niet nodig. Halfvolle of magere melk bevatten minder verzadigd vet dan volle melk. En dat is beter voor hart en bloedvaten. Doorgaan met borstvoeding kan natuurlijk ook.

1 jaar: tijd voor een gewone beker

Begin op tijd met het leren drinken uit een beker, dan kun je de zuigfles vanaf de eerste verjaardag weglaten. Gebruik dan liever ook geen tuitbeker meer. Een gewone beker is beter voor zijn mond. Hij kan dan goed leren praten en kauwen.

Meer informatie

Scan de QR-code voor meer informatie over voeding en opvoedtips voor je dreumes of peuter.

www.voedingscentrum.nl

© Voedingscentrum 04/2026 D 752-4