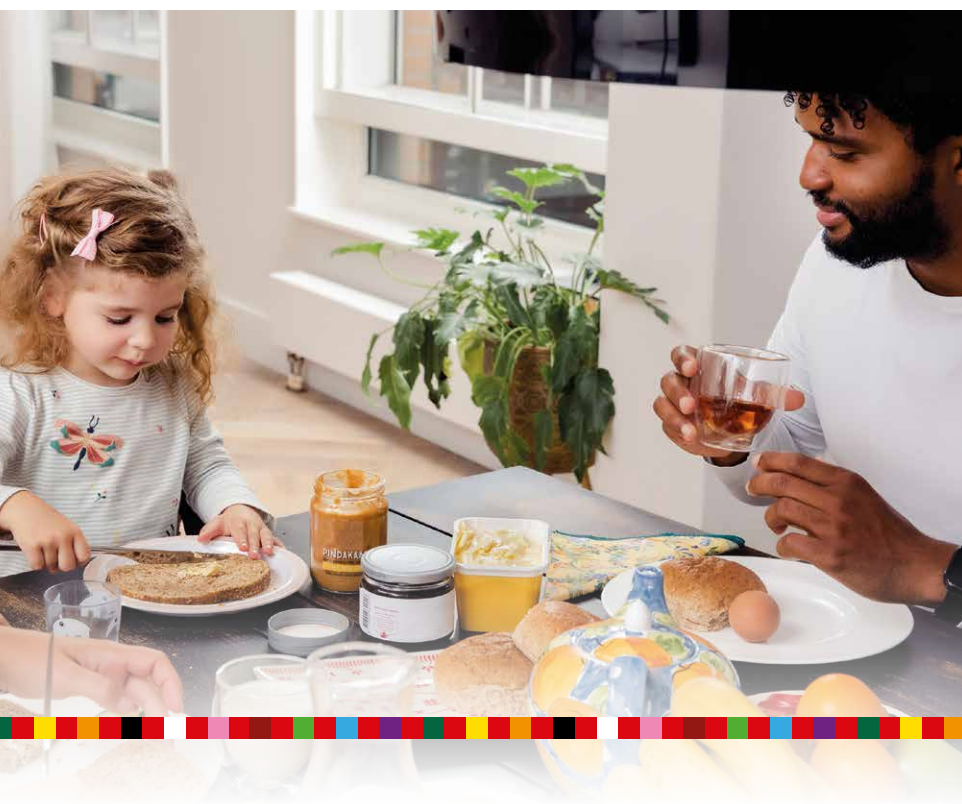
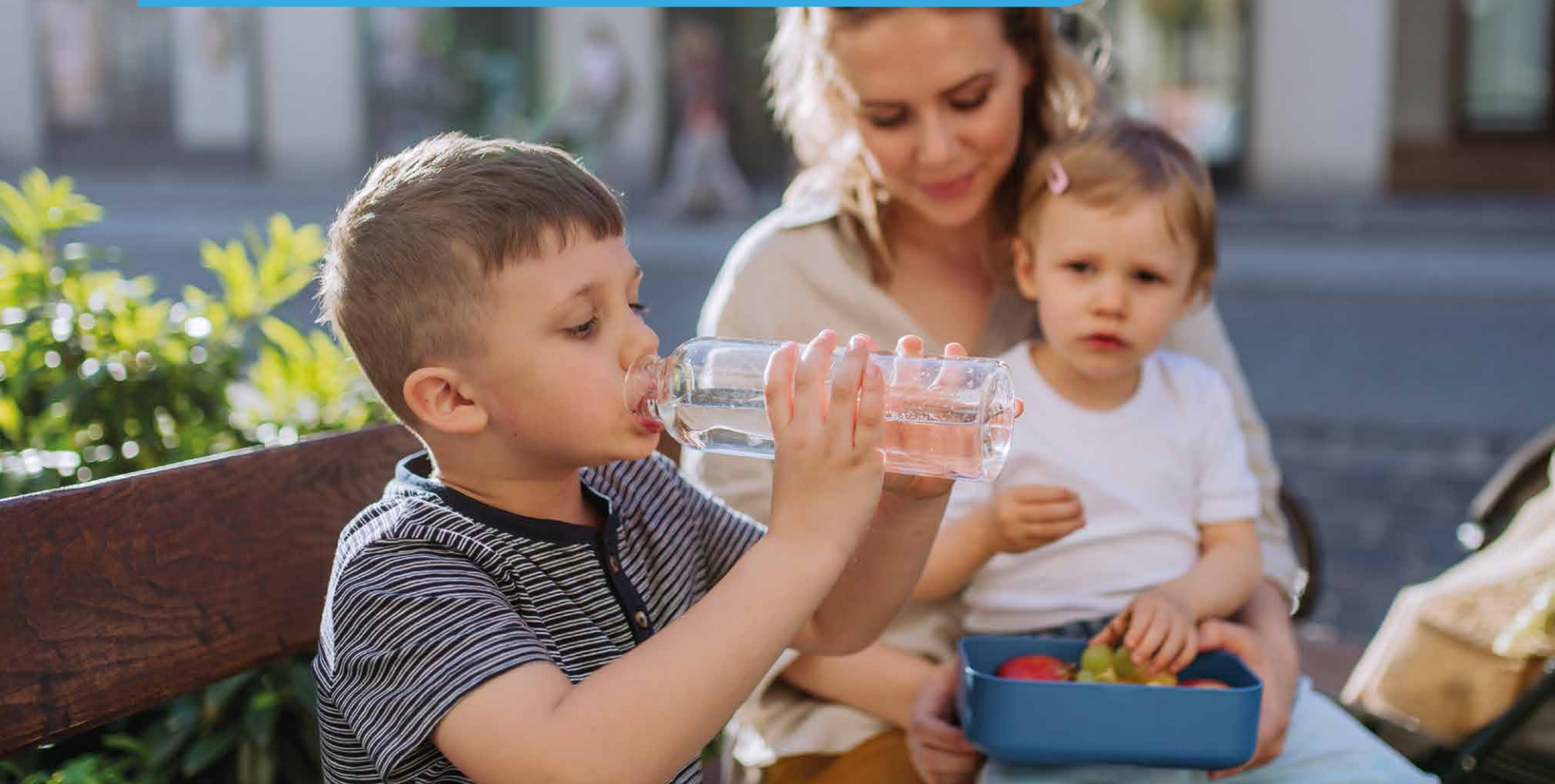


In gesprek over eten en drinken

informatie voor de JGZ om gezonde voeding en gewicht te bespreken



Inhoud

Voorwoord	2
Gezond en duurzaam eten met de Schijf van Vijf	3
Buiten de Schijf: dag- en weekkeuzes	4
Dit heeft een kind op een dag ongeveer nodig	5
Eet een kind vegetarisch?	6
Aanbevolen portiegroottes voor kinderen van 1-12 jaar	7
• Ontbijt en lunch	7
• Warme maaltijd	9
• Tussendoortjes & toetjes	10
• Hoeveel schep je op?	11
Inspiratie voor gezonde broodtrommels	12
Suiker in een glas drinken	13
Suiker in een pakje drinken	14
Stap voor stap naar gezond	15
• Dranken	15
• Broodbeleg	16
• Tussendoor	17
Wat geef jij tussendoor?	19
• Voor dreumes en peuter	19
• Voor kinderen in de basisschoolleeftijd	20
Voorbeelden van kinderporties van niet-Schijf van Vijf producten	21
Hoe gaat het bij jullie thuis?	22
Gewichtsverloopkaart jongens	26
Gewichtsverloopkaart meisjes	27
Wat kun je doen bij ondergewicht	28

Voorwoord

Als JGZ-professional kom je dagelijks in contact met ouders en verzorgers van jonge kinderen. Je kent het belang van gezond eten en drinken: het zorgt ervoor dat kinderen alle voedingsstoffen binnenkrijgen die ze nodig hebben om goed te groeien en zich te ontwikkelen. Maar niet voor ieder gezin is gezonde voeding vanzelfsprekend.

De map 'In gesprek over eten en drinken' is een hulpmiddel om in gesprek te gaan over voeding met ouders van kinderen in de leeftijd van 1 tot en met 12 jaar. In deze map vind je praatplaten en achtergrondinformatie over een gezond eetpatroon, portiegroottes en aanbevolen dagelijkse hoeveelheden per leeftijdsgroep. Maar ook handvatten voor een gezonde opvoeding en inspiratie voor gezonde broodtrommels en tussendoortjes. Zodat jij ouders kennis en vaardigheden kunt meegeven op het gebied van gezonde voeding. Want als kinderen al op jonge leeftijd een gezond voedingspatroon ontwikkelen, hebben ze daar hun hele leven profijt van.

Bestel gratis extra exemplaren!

Je kunt de map 'In gesprek over eten en drinken' voor al je JGZ-collega's gemakkelijk en gratis (bij)bestellen. Ga hiervoor naar onze webshop: www.voedingscentrum.nl/webshop. Je betaalt alleen de verzendkosten. Met een zakelijk account is het mogelijk grotere aantallen tegelijk te bestellen en op rekening te betalen. Heb je nog geen zakelijk account voor professionals? Vraag deze dan aan door je aan te melden via de webshop.

In gesprek met onze professionals

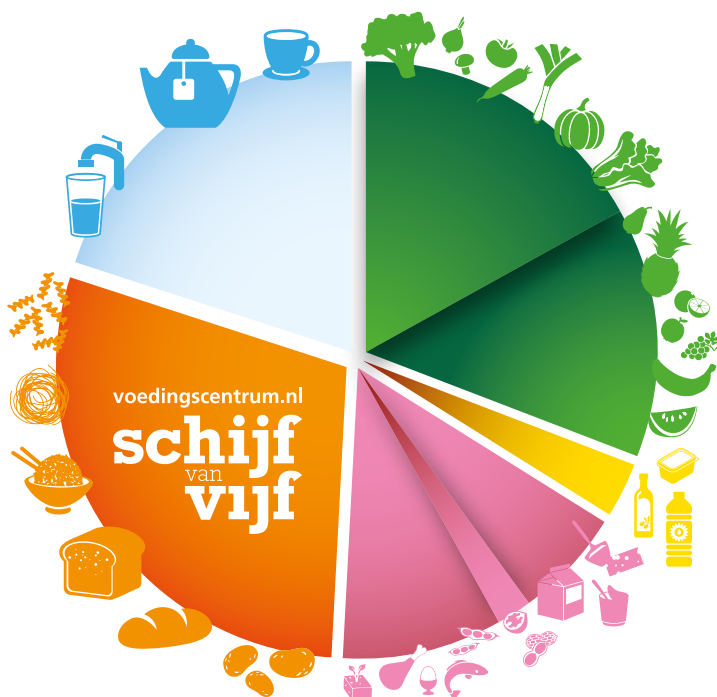
Heb je inhoudelijke vragen over voeding of onze materialen? Onze Professional Services staat voor je klaar om al je vragen te beantwoorden. Stuur een mail naar professionals@voedingscentrum.nl, gebruik onze chatbox via www.voedingscentrum.nl/professionals, of bel naar telefoonnummer 070 306 88 10. Wij zijn bereikbaar op maandag van 13:00-17:00 uur en op donderdag van 10:00-13:00 uur.

Wil je meer weten over onze informatie of materialen voor de JGZ?

Ga naar www.voedingscentrum.nl/jgz



Gezond en duurzaam eten met de Schijf van Vijf



Volop uit de Schijf van Vijf

-  Neem veel groente en fruit, kies vooral voor producten uit het seizoen.
-  Kies voor volkorenproducten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en -couscous en zilvervliesrijst.
-  Eet elke dag een handje ongezouten noten, zoals pinda's, hazelnoten en walnoten.
-  Varieer en ga voor plantaardige producten als peulvruchten, noten, tofu en tempé.
Neem verder 1x per week vis, ei en niet te veel vlees.
-  Neem genoeg zuivel, zoals melk yoghurt en kaas. Of kies voor verrijkte sojadrink en -yoghurt.
-  Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten.
-  Ga voor dranken zonder suiker, zoals kraanwater, thee en koffie.

Ga voor meer informatie over de Schijf van Vijf naar www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Buiten de Schijf: dag- en weekkeuzes



Producten zoals snoep en snacks, frisdrank en ook vleeswaren, sauzen en veel kant-en-klare maaltijden staan niet in de Schijf van Vijf. Ze bevatten veel calorieën, suiker, zout of verzadigd vet, of weinig vezels. Deze kun je beter niet te veel en te vaak eten.

We hebben de producten die buiten de Schijf van Vijf vallen onderverdeeld in twee categorieën:

- Een **dagkeuze** is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.
- Een **weekkeuze** is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood.

Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Geef een kind eventueel een dagkeuze als beleg op brood, maar liever niet als tussendoortje. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes.

Kinderen van 4-8 jaar kun je een dagkeuze als beleg op brood geven en een dagkeuze tussendoor. Ook bevat een weekkeuze vaak erg veel calorieën, probeer die dus zo veel mogelijk te beperken.

Kinderen vanaf 9 jaar kun je maximaal 3 tot 5 keer per dag een dagkeuze geven. Grote eters, zoals tieners in de groei, kunnen maximaal 5 porties erbij nemen. Minder grote eters gaan uit van maximaal 3 tot 4 porties. Weekkeuzes passen er maximaal 3 keer per week bij.

Dit heeft een kind op een dag ongeveer nodig

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	
			jongen	meisje
 gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200
 porties fruit (1 portie is 100 gram)	1,5	1,5	2	2
 bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	3-6	3-5
 opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	1-2	2-3	3-5	3-5
 portie vis, peulvruchten, vlees of ei: hoeveelheden in de tabel hieronder				
 gram ongezouten noten*	15	15	25	25
 porties zuivel (1 portie is 150 gram/ml)	2	2	3	3
 gram kaas	-	20	20	20
 gram zachte of vloeibare oliën en vetten	30	30	30-45	30-40
 liter water of (lichte) thee	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5

* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van nootjes in verband met het risico op verstikking. Let op: ook oudere kinderen kunnen zich nog verslikken. Eet rustig aan tafel en blijf erbij als ze hele noten eten.

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

 gram vis	50	50-60	100	100
 opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	2	2
 gram vlees (maximaal)	250	250	500	500
 eieren	1-2	2-3	2-3	2-3

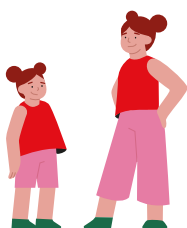
De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

Eet je geen vlees? Neem dan elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.

Hoeveel je eet verschilt per kind en per dag

Niet ieder kind is hetzelfde en niet ieder kind heeft evenveel trek. Zelfs per dag kan het verschillen hoeveel een kind eet. Hierboven zie je dan ook voor verschillende producten een range van aanbevolen dagelijkse hoeveelheden.

Hoeveel een kind nodig heeft, hangt o.a. af van:



leeftijd



geslacht



beweging



groeispurt

Eet een kind vegetarisch?

Als een kind vegetarisch eet, vervang dan vlees door vegetarische keuzes die dezelfde voedingsstoffen bevatten als vlees:

- ✓ eiwit
- ✓ ijzer
- ✓ vitamine B1 en/of B12

Voorbeelden van vegetarische keuzes



ei



tofu



ongezouten
noten



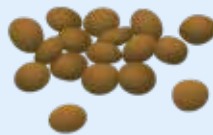
tempeh



kikkererwten



bonen



linzen



pinda's

Kant-en-klare vleesvervangers bevatten niet altijd genoeg van deze voedingsstoffen en zijn vaak erg zout. En dat is zeker voor jonge kinderen, waarbij de nieren dat zout nog niet goed kunnen verwerken, ongunstig. Maar ook voor oudere kinderen is het niet gezond.

In tegenstelling tot vlees zijn er van vis specifieke gezondheidsvoordelen aangetoond. Vis kun je dus niet één op één vervangen. Uit onderzoek blijkt dat kinderen vis eten vaak minder zielig vinden dan het eten van andere dieren. Als een kind vis wil eten, dan is het aan te raden om dit één keer per week te doen, bij voorkeur vette vis. Dat is goed voor hart en bloedvaten.

Aanbevolen portiegroottes

Ontbijt en lunch voor kinderen van 1-12 jaar



kind 1 - 3 jaar

- 1 boterham (bruin of volkoren) met margarine uit een kuipje en banaan
- glas halfvolle melk (150 ml)



kind 4 - 8 jaar

- 1-2 boterhammen (bruin of volkoren)* met banaan met light zuivelspread
- glas halfvolle melk (150 ml)



kind 9 - 12 jaar

- 1,5-3 boterhammen (bruin of volkoren)* met banaan met light zuivelspread met 100% pindakaas
- glas halfvolle melk (150 ml)



kind 1 - 3 jaar

- 1 boterham (bruin of volkoren) met omelet van een ½ ei gebakken in olijfolie
- stukjes komkommer en tomaat
- glas lauwe lichte thee



kind 4 - 8 jaar

- 1-2 boterhammen (bruin of volkoren) met omelet van 1 ei gebakken in olijfolie met plakjes appel
- stukjes komkommer en tomaat
- glas lauwe lichte thee



kind 9 - 12 jaar

- 1,5-3 boterhammen (bruin of volkoren) met omelet van 1 ei gebakken in olijfolie met plakjes appel met zachte geitenkaas
- stukjes komkommer en tomaat
- glas lauwe lichte thee

* Besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje

Aanbevolen portiegroottes

Ontbijt en lunch voor kinderen van 1-12 jaar



kind 1 - 3 jaar

- 1-2 boterhammen (bruin of volkoren) met margarine uit een kuipje met 100% pindakaas met hüttenkäse
- glas water
- mandarijntje



kind 4 - 8 jaar

- 1-2 boterhammen (bruin of volkoren)* met plakjes ei met avocado
- glas water
- mandarijntje



kind 9 - 12 jaar

- 1,5-3 boterhammen (bruin of volkoren)* met hüttenkäse en plakjes tomaat met avocado met 30+-kaas
- glas halfvolle melk (150 ml)
- mandarijntje



kind 1 - 3 jaar

- 1-2 boterhammen (bruin of volkoren) met margarine uit een kuipje met hüttenkäse met hummus zonder toegevoegd zout
- stukjes komkommer en reepjes paprika
- glas water
- mandarijn



kind 4 - 8 jaar

- 1-2 boterhammen (bruin of volkoren)* met magere feta met hummus zonder toegevoegd zout
- stukjes komkommer en reepjes paprika
- glas water
- mandarijn



kind 9 - 12 jaar

- 1,5-3 boterhammen (bruin of volkoren)* met magere feta* met hummus zonder toegevoegd zout met jam
- stukjes komkommer of paprika
- glas halfvolle melk (150 ml)
- mandarijn

* Besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje

Aanbevolen portiegroottes

Warme maaltijd voor kinderen van 1-12 jaar



kind 1 - 3 jaar

- 1-2 opscheplepels (50-100 gram) volkoren pasta
- 1-2 opscheplepels (50-100 gram) groente
- 50 gram kipfilet
- glas water



kind 4 - 8 jaar

- 2 opscheplepels (100 gram) volkoren pasta
- 2-3 opscheplepels (100-150 gram) groente
- 50-60 gram kipfilet
- glas water



kind 9 - 12 jaar

- 3-5 opscheplepels (150-200 gram) volkoren pasta
- 3-4 opscheplepels (150-200 gram) groente
- 100 gram kipfilet
- glas water



kind 1 - 3 jaar

- 1 opscheplepel (50 gram) volkoren couscous gemengd met peterselie en lente-ui
- 1-2 opscheplepels (50-100 gram) groente
- 25 gram gebakken kabeljauw
- glas water



kind 4 - 8 jaar

- 2 opscheplepels (100 gram) volkoren couscous gemengd met peterselie en lente-ui
- 2-3 opscheplepels (100-150 gram) groente
- 50 gram gebakken kabeljauw
- glas water



kind 9 - 12 jaar

- 3-5 opscheplepels (150-200 gram) volkoren couscous gemengd met peterselie en lente-ui
- 3-4 opscheplepels (150-200 gram) groente
- 100 gram gebakken kabeljauw
- glas water

Aanbevolen portiegroottes

Tussendoortjes & toetjes voor kinderen van 1-12 jaar



kind 1 - 3 jaar

- magere yoghurt (150 g)
- wat stukjes fruit



kind 4 - 8 jaar

- magere yoghurt (150 g)
- wat stukjes fruit



kind 9 - 12 jaar

- magere yoghurt (150 g)
- wat stukjes fruit



kind 1 - 3 jaar

- ½ sinaasappel
- glas lauwe (lichte) thee



kind 4 - 8 jaar

- 1 sinaasappel
- glas lauwe (lichte) thee



kind 9 - 12 jaar

- 1 sinaasappel
- glas lauwe (lichte) thee

Aanbevolen portiegroottes

Hoeveel schep je op?



kind 1 - 3 jaar

- 1-2 aardappelen
- 1 opscheplepel groente*
- 50 gram gegrilde witvis



kind 1 - 3 jaar

- 1-2 opscheplepels bulgur met groente
- 1 opscheplepel rauwkost
- 50 gram gegrilde kip



kind 4 - 8 jaar

- 2-3 aardappelen
- 2 opscheplepels groente*
- 50-60 gram gegrilde witvis



kind 4 - 8 jaar

- 2-3 opscheplepels bulgur met groente
- 1 opscheplepel rauwkost
- 50-60 gram gegrilde kip



kind 9 - 12 jaar

- 4 aardappelen
- 3 opscheplepels groente*
- 100 gram gegrilde witvis



kind 9 - 12 jaar

- 3-4 opscheplepels bulgur met groente
- 1 opscheplepel rauwkost
- 100 gram gegrilde kip



volwassene

- 4,5 aardappelen
- 4 opscheplepels groente*
- 100 gram gegrilde witvis



volwassene

- 5 opscheplepels bulgur met groente
- 1 opscheplepel rauwkost
- 100 gram gegrilde kip

* 1 opscheplepel is ongeveer 50 gram.

Inspiratie voor gezonde broodtrommels

- Brood met 100% pindakaas en plakjes banaan
- Turks brood met light zuivelspread
- Knäckebröd met 30+ kaas
- Plakjes komkommer



- Lunchsalade met volkoren couscous, tomaat, ei, sla en komkommer

Een gezonde lunch helpt kinderen alle voedingsstoffen binnen te krijgen die nodig zijn om goed te groeien en zich te ontwikkelen. Hier zie je een aantal voorbeelden van gezonde broodtrommels die ter inspiratie kunnen dienen. Natuurlijk zijn er nog veel meer combinaties te bedenken: variatie is niet alleen gezond, maar ook lekker!



- Brood met 20+ smeerkaas en plakjes komkommer
- Snoeptomaatjes en druiven

- Brood met 30+ kaas
- Brood met geitenkaas en reepjes paprika
- Wrap met hummus en veldsla



Suiker in een glas drinken



Het aantal suikerklontjes is weergegeven per 150 ml

**In light frisdrank zit geen suiker, maar het zorgt er wel voor dat je kind went aan een zoete smaak. En het tast het tandglazuur aan.*

Tips

- Maak water leuker. Doe er bijvoorbeeld een schijfje citroen of blaadjes munt in.
- Kinderen wennen makkelijker aan een minder zoete smaak als de drank stapsgewijs verdund wordt met water. Verdun dus in stapjes.
- Kijk eens op het etiket of in de 'Kies Ik Gezond?'-app van het Voedingscentrum hoeveel suiker er in de drank zit die je aan je kind geeft.

Suiker in een pakje drinken



Deze afbeeldingen zijn gebaseerd op etiketinformatie uit 2024. 1 klontje is 4 gram suiker. Op de afbeeldingen staat een selectie van de dranken die te koop zijn. Een ander merk kan meer of minder suiker bevatten.

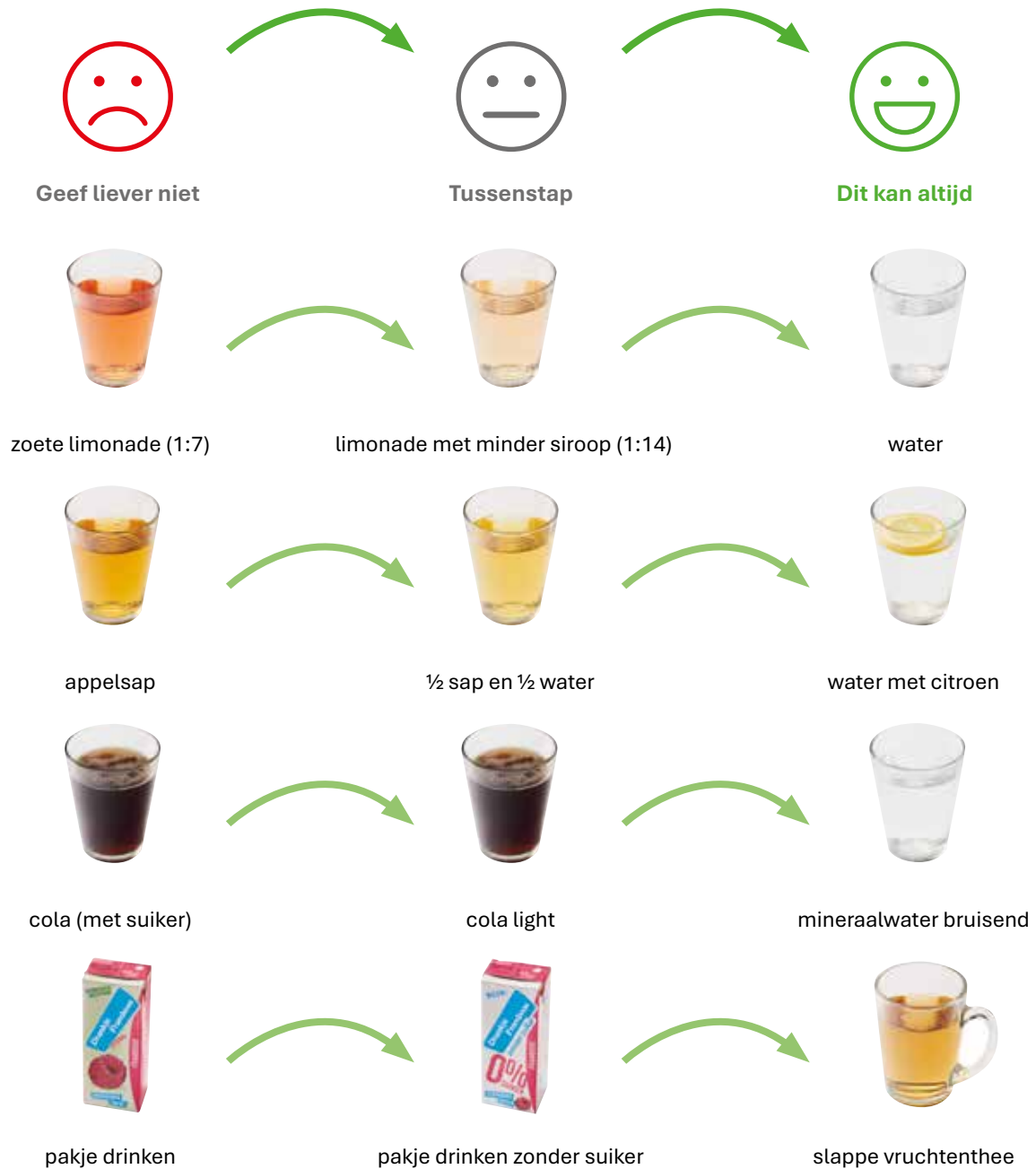
Tips

- Kijk eens op het etiket hoeveel suiker er in de drank zit.
- Water kun je gewoon uit de kraan geven. Dat is goedkoper en net zo schoon en fris als water uit een fles.

Stap voor stap naar gezond

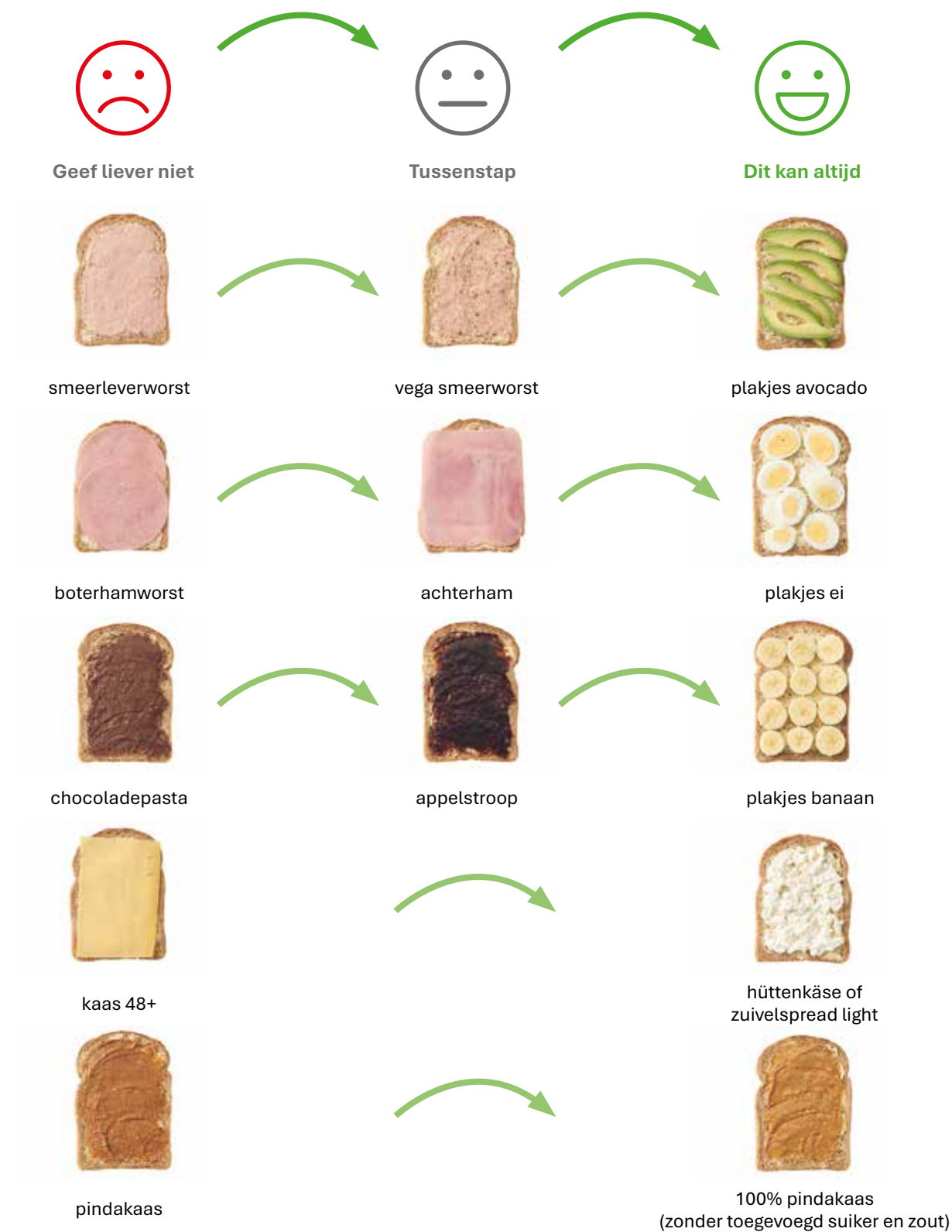
Elke stap in de goede richting helpt. Kleinere porties geven kan soms ook al een stap zijn.

Dranken



Stap voor stap naar gezond

Broodbeleg*



* Besmeer elke boterham met halvarine of margarine uit een kuipje.

Stap voor stap naar gezond

Tussendoor



Geef liever niet



Tussenstap



Dit kan altijd



knijpfruit



appelmoes



stukjes appel



krentenbol



halve krentenbol



halve mueslibol (volkoren)



plak ontbijtkoek



half plakje ontbijtkoek



plakjes banaan



eierkoek



biscuitje



stukjes peer



fruitgums (3 stuks)



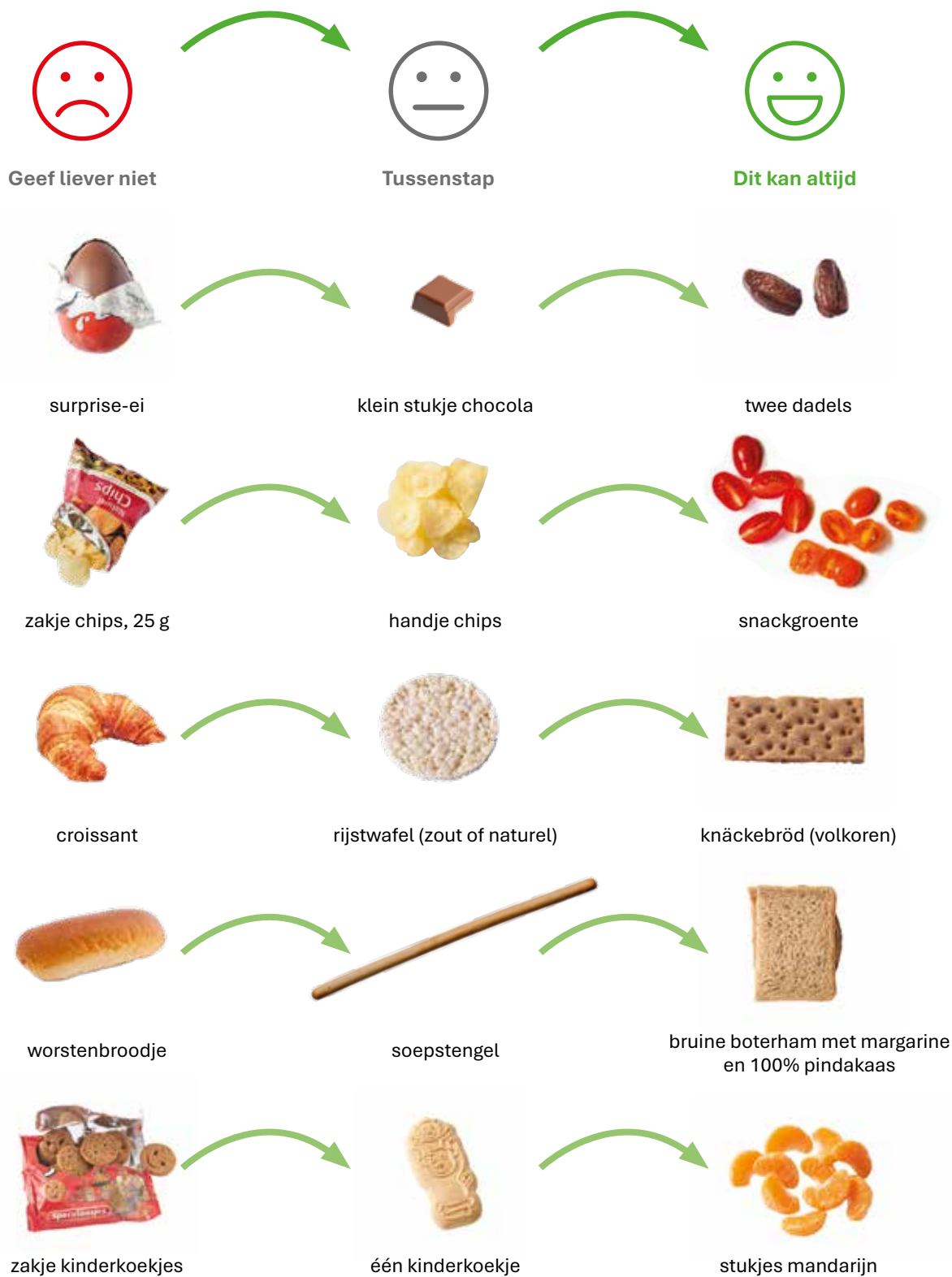
fruitgum (1 stuk)



handje rozijntjes

Stap voor stap naar gezond

Tussendoor



Wat geef jij tussendoor?

Voor dreumes en peuter



dit kan elke dag



geef liever niet



geef niet



Voor baby's zijn alleen de tussendoortjes die passen binnen de Schijf van Vijf geschikt, zoals de producten bij 'Dit kan elke dag'. Ook is het belangrijk de textuur aan te passen aan de leeftijd van het kind. Snijd bijvoorbeeld groenten en fruit in kleine stukjes. Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl/kinderporties

Wat geef jij tussendoor?

Voor kinderen in de basisschoolleeftijd



dit kan elke dag



dit kan soms



dit liever niet



Uitleg en meer voorbeelden voor kinderen vanaf 4 jaar
vind je op www.voedingscentrum.nl/tussendoor

Voorbeelden van kinderporties van niet-Schijf van Vijf producten

Op specifieke momenten zoals in het weekend of op een verjaardag eten we allemaal wel eens iets extra's zoals gebak, snoep, chips of ijs. Een volwassen portie is snel al veel te veel voor een kind. Bij een kinderleeftijd past dus ook een kinderportie. Hou daarbij als handvat de volgende suggesties aan:

kind 0-4 jaar	kind 4-9 jaar	kind vanaf 10 jaar
		
1 lepeltje ijs	1 bolletje ijs	2 bolletjes ijs
		
1 snoepje	2 snoepjes	4 snoepjes
		
2-3 chips	1 handje chips	2 handjes chips
		
2 hapen appeltaart	½ punt appeltaart	punt appeltaart
		
½ mini-stroopwafel	1 mini-stroopwafel	1 stroopwafel

Kijk voor een praktisch filmpje over dit onderwerp op www.voedingscentrum.nl/kinderporties

Hoe gaat het bij jullie thuis?

Aan de hand van 12 situatiefoto's bespreek je samen hoe het er thuis aan toe gaat. Bij alle situatiefoto's horen tips, zie hiervoor ommezijde. Bekijk wat haalbaar is, elke stap in de goede richting is winst.

Situatiefoto's 1



Situatiefoto's 2



Situatiefoto's 3



Tips bij situatiefoto's 1

- Uit een beker drinken is goed voor de ontwikkeling van de mondspieren en spraak van jonge kinderen.
- Water is de beste dorstlesser. Kinderen kunnen drankjes met suiker beter zo min mogelijk nemen. Ze kunnen namelijk zorgen voor overgewicht en een slecht gebit.

Tips bij situatiefoto's 2

- Gezond ontbijten is belangrijk voor kinderen. Zo krijgen ze genoeg energie en belangrijke voedingsstoffen binnen om de dag te starten.
- Kinderen hebben voor het ontbijt voldoende tijd aan tafel nodig. Te weinig tijd of afleiding van een tv of ander beeldscherm kan ervoor zorgen dat het niet lukt voldoende te eten.

Tips bij situatiefoto's 3

- Ook voor onderweg zijn gezonde tussendoortjes het advies.
- Iets uit de Schijf van Vijf meenemen zoals een stuk fruit of wat groente is altijd handig. Een goede voorbereiding is het halve werk.

Hoe gaat het bij jullie thuis?

Situatiefoto's 4



Situatiefoto's 5



Situatiefoto's 6



Tips bij situatiefoto's 4

- Te veel beeldschermgebruik en weinig bewegen kan leiden tot overgewicht. Regelmatig bewegen is belangrijk.
- Schermtijd geadviseerd door gezondheidsspecialisten:
 - kinderen onder de 2 jaar geen schermtijd.
 - Kinderen jonger dan 6 jaar hooguit 1 uur per dag.
 - Vanaf 6 jaar maximaal 2 uur per dag.
- Voor de gezondheid van de ogen adviseren oogartsen de 20-20-2 regel. Na 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden in de verte kijken. Voor kinderen is minimaal 2 uur per dag buiten zijn ook goed voor de ogen.

Tips bij situatiefoto's 5

- Troosten (of belonen) met eten is niet aan te bevelen. Kinderen kunnen hierdoor de gewoonte ontwikkelen om zichzelf later ook te troosten (of belonen) met eten. En dat kan leiden tot overgewicht en een verstoorde relatie met eten.
- Kinderen kunnen beter getroost of beloond worden met een knuffel.

Tips bij situatiefoto's 6

- Ouders zijn het belangrijkste voorbeeld voor een kind. Kinderen kijken naar wat ouders eten en nemen dit gedrag over. Het is goed als ouders zich hiervan bewust zijn.
- Door het goede voorbeeld te geven kunnen ouders het eetgedrag van hun kinderen op een positieve manier beïnvloeden.

Hoe gaat het bij jullie thuis?

Situatiefoto's 7



Situatiefoto's 8



Situatiefoto's 9



Tips bij situatiefoto's 7

- Ouders kunnen het eetgedrag van hun kind positief beïnvloeden door een gezonde thuisomgeving te creëren.
- Door gezond eten in het zicht te zetten en ongezond eten uit het zicht, worden verleidingen om te snoepen minder groot.

Tips bij situatiefoto's 8

- Eten aan tafel met aandacht is een belangrijke gezonde eetgewoonte. Maak er een gezellig moment van zonder afleiding van beeldschermen.
- Aan tafel eten zorgt voor een afgebakend eetmoment en daarmee structuur. Dit kan een positieve invloed hebben op het eetgedrag van een kind.

Tips bij situatiefoto's 9

- Kinderen vinden het meestal heel leuk om te helpen in de keuken. Ze leren zo op een speelse manier over eten waardoor ze het eten eerder proeven. Daarnaast is het goed voor hun zelfvertrouwen om taakjes te doen.
- Ouders doen er goed aan hun kind betrekken in de keuken.

Hoe gaat het bij jullie thuis?

Situatiefoto's 10



Situatiefoto's 11



Situatiefoto's 12



Tips bij situatiefoto's 10

- Sommige ouders worstelen met de oppas of grootouders die hun kind wel heel erg verwennen met snoep. Het hoort er een beetje bij, maar het liefst blijven dat uitzonderingen en wordt het geen gewoonte.
- Ouders kunnen hierover in gesprek gaan met de oppas of grootouders en samen goede afspraken maken.

Tips bij situatiefoto's 11

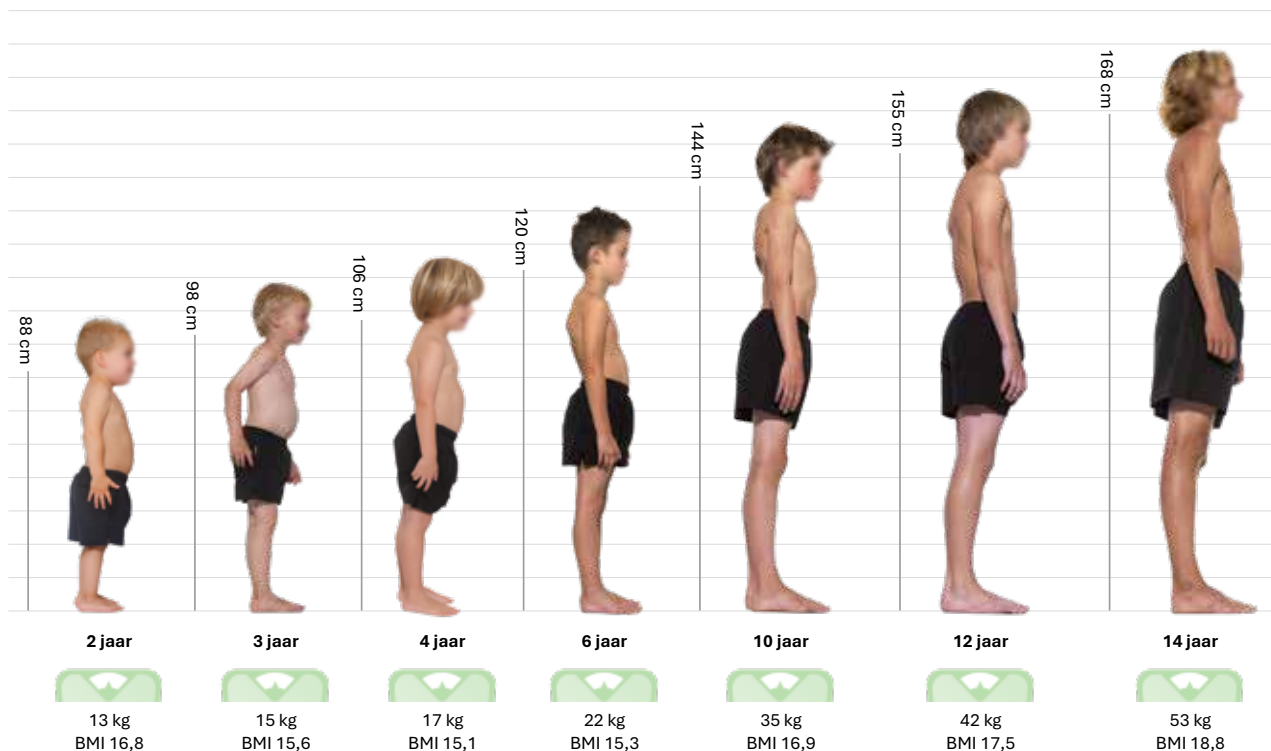
- In sportclubs zijn vaak allerlei snacks en zoete drankjes te koop. Deze bevatten veel calorieën, vaak zelfs meer dan wat een kind tijdens het sporten verbrandt.
- Ouders kunnen hun kind het beste gezonde tussendoortjes meegeven naar de sportclub, denk aan een stuk fruit en water. Kinderen kunnen ook vóór het sporten al iets gezonds eten.

Tips bij situatiefoto's 12

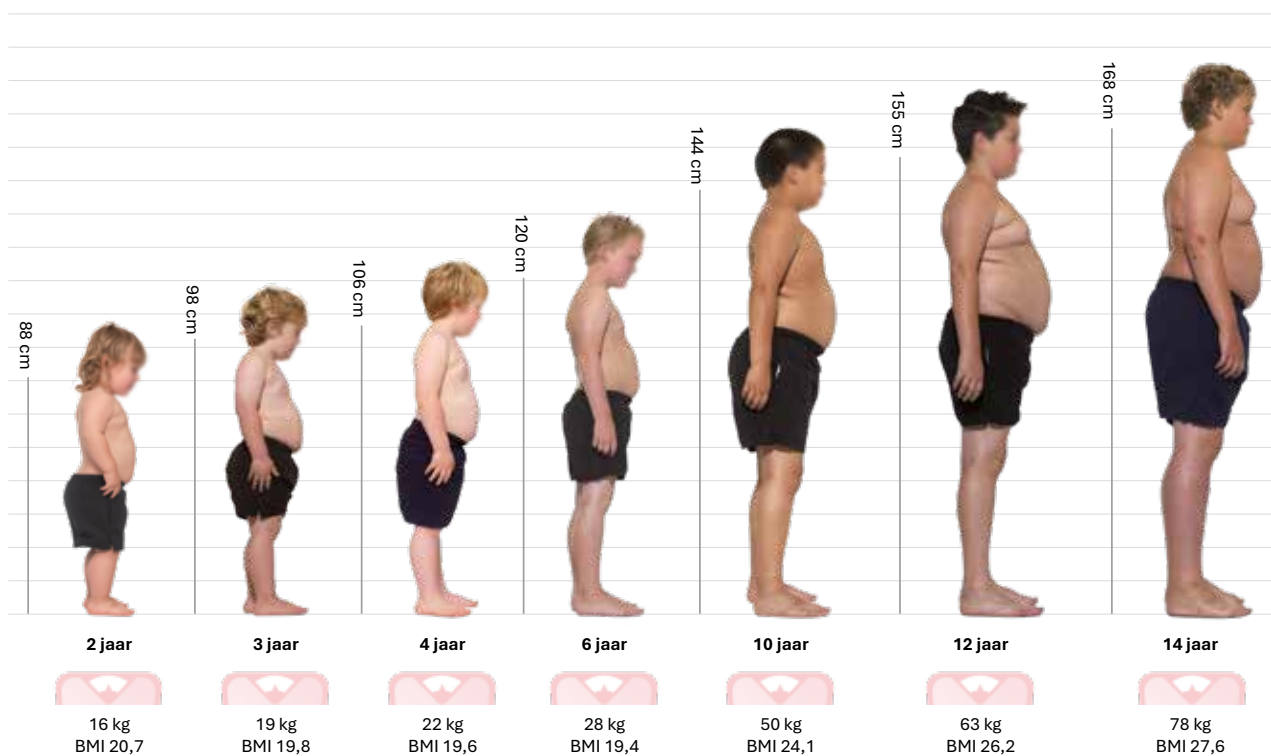
- Over snoepen kunnen ouders afspraken maken met hun kind. Het is aan de ouder om te bepalen hoeveel hun kind mag snoepen. Denk aan 1 of 2 snoepjes per dag. Het kind kan vervolgens meedenken over welk soort snoep en wanneer.
- Het is handig als ouders snoep goed opbergen, zodat de verleiding om te snoepen minder groot is.

Gewichtsverloopkaart jongens

Gezond gewicht



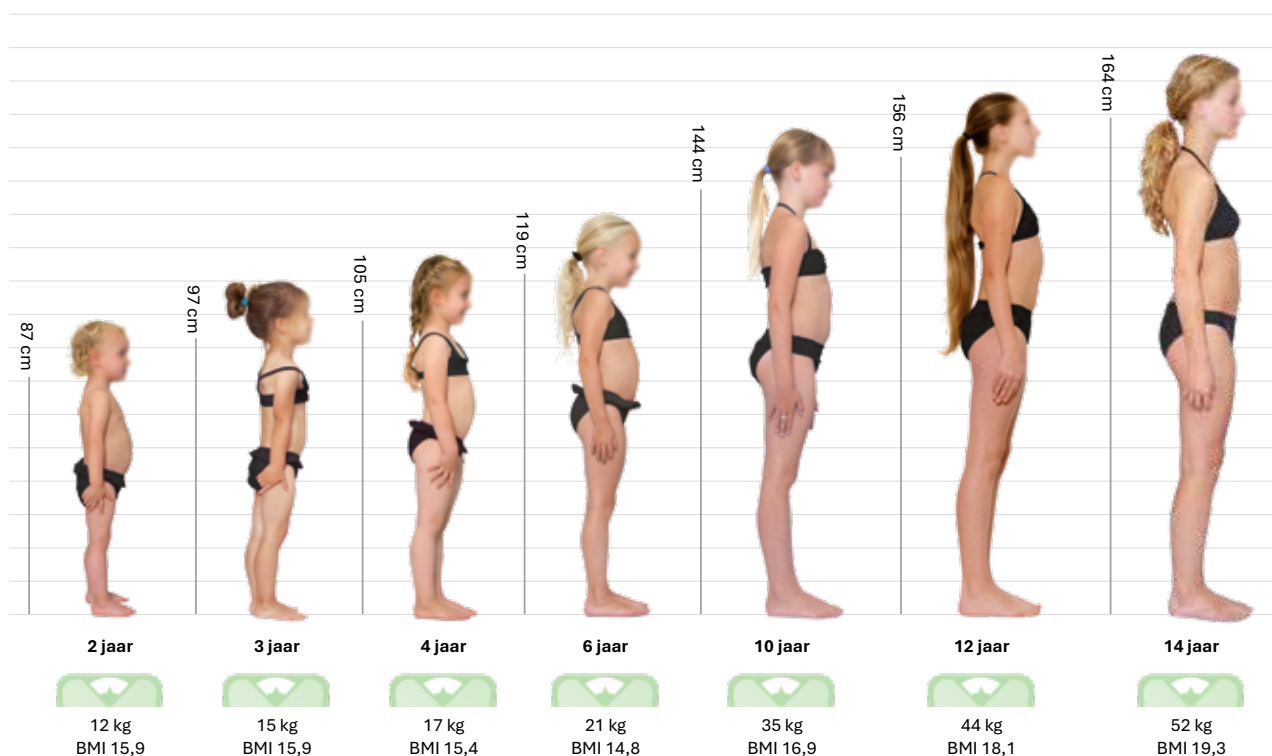
(Ernstig) overgewicht



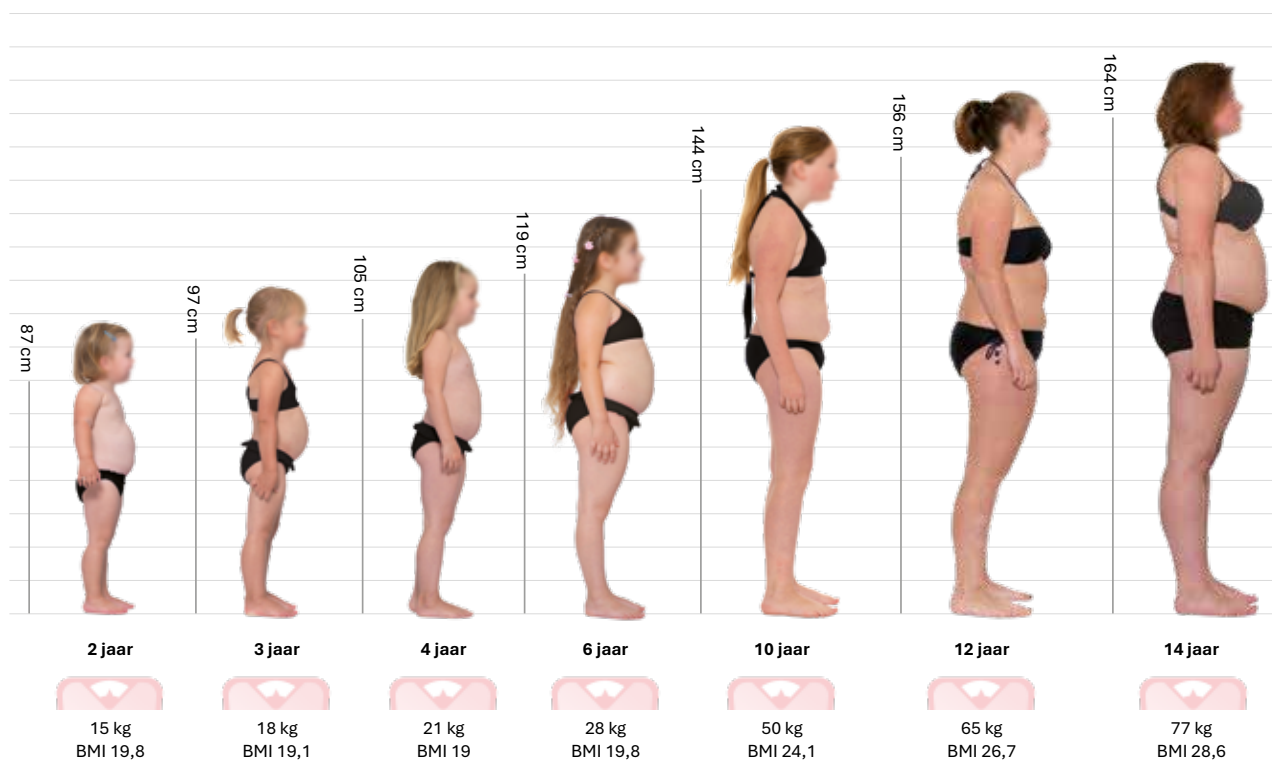
Wil je weten of een kind een gezond gewicht heeft? De BMI (Body Mass Index) geeft hiervoor een indicatie. Op www.voedingscentrum.nl/bmi-meter kun je de BMI van een kind berekenen en krijg je direct advies.

Gewichtsverloopkaart meisjes

Gezond gewicht



(Ernstig) overgewicht



Wil je weten of een kind een gezond gewicht heeft? De BMI (Body Mass Index) geeft hiervoor een indicatie. Op www.voedingscentrum.nl/bmi-meter kun je de BMI van een kind berekenen en krijg je direct advies.

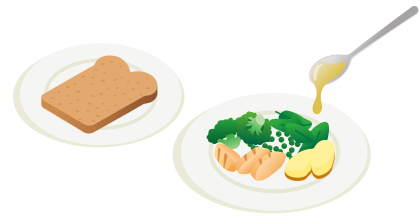
Wat kun je doen bij ondergewicht?

Als het gewicht van een kind te laag is, kan dit meerdere redenen hebben. Zo kan het kind altijd al te licht zijn geweest. Wanneer die goed groeit en genoeg energie heeft, is er vaak niets aan de hand. Of het lage gewicht van een kind een probleem is, kan bekeken worden met de groeicurve. Wanneer het kind afbuigt van de eigen groeicurve kan dit wijzen op problemen.

Tips bij ondergewicht:



Het ene kind eet meer dan het andere kind.
Het is belangrijk om naar het kind te luisteren.



Probeer of het kind wat meer van de maaltijden kan eten.

- Een extra boterham bij de lunch.
- Voeg een theelepel extra olie of vloeibare margarine toe aan de avondmaaltijd.



Het kind kan tussen de maaltijden wat extra's eten uit de Schijf van Vijf, zoals een volkoren boterham of wat extra fruit.



Geef het kind niet te veel snoep of snacks.
Dat is ook voor een te licht kind ongezond.

Geef het kind geen volle zuivelproducten, maar magere of halfvolle zuivelproducten. In volle zuivel (zoals volle melk en roomboter) zit meer verzadigd vet dan in magere of halfvolle zuivel. Te veel verzadigd vet is niet goed voor hart- en bloedvaten.



www.voedingscentrum.nl

