

Kinderen en een gezond gewicht



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:

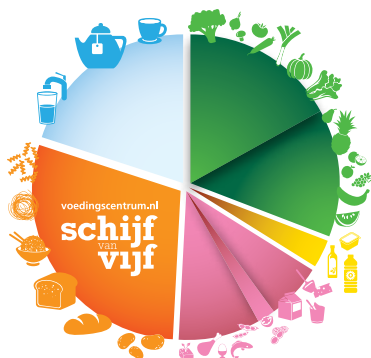
1. Gezond eten en drinken
2. Goede (eet)opvoeding
3. Genoeg beweging

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

Als je kind gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf (en extra vitamine D slikt), dan krijgt hij voldoende goede voedingsstoffen binnen. Voedingsstoffen zijn eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen. Al deze voedingsstoffen gebruikt je kind om te groeien. Varieer vooral met groente en fruit.













Lees alles over gezond eten met de Schijf van Vijf op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Extra vitamine D


Alle kinderen tot en met 3 jaar hebben extra vitamine D nodig. Kinderen > 4 jaar met een getinte of donkere huid moeten vitamine D blijven slikken. Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl/vitamineD

Voor je kind kun je per dag ongeveer het volgende aanhouden:

	1-3 jaar	4-8 jaar
 gram groente	50-100	100-150
 porties fruit	1,5	1,5
 bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4
 opscheplepels volkoren graan-producten of kleine aardappelen	1-2	2-3
 porties*	1	1
 gram ongezouten noten**	15	15
 porties zuivel	2	2
 gram kaas	-	20
 gram smeer- en bereidingsvetten	30	30
 liter vocht	1	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.

*Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

 gram vis	50	50-60
 opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2
 gram vlees	max. 250	max. 250
 eieren	1-2	2-3

Hieronder een voorbeeld van een goed ontbijt voor je kind:

1-3 jaar



4-8 jaar



Wat geef je te drinken?

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

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 aangelengd is een lekker alternatief. Zónder 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. 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. Voor kleine kinderen is het alleen al gauw te veel. Zelfs de producten die op kinderen gericht zijn, zoals speciale kinderkoekjes. Wanneer je iets geeft, houd het dan klein. Bij een kinderleeftijd hoort een kinderportie.

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.

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.

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.



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.

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.

Belangrijke dingen voor een gezond gewicht van je kind onthoud je met: **SO** die **BOFTT**

Genoeg: Slaap

Opvoeding

Elke dag: Buitenspelen en bewegen

Ontbijten

Weinig: Frisdrank

Tv

Tussendoortjes

Meer weten?

Vind meer over gezond eten, voorbeeld-dagmenu's, traktatietips en nog veel meer op onze website: www.voedingscentrum.nl/mijnkindenik

In de gratis app GezondGroeien 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

www.voedingscentrum.nl