

GEZONDE VOEDING VOOR KINDEREN VAN 4 - 12 JAAR

Kinderen hebben een goede voeding nodig, dat is bekend. Maar waaruit moet deze voeding eigenlijk bestaan? In deze brochure wordt uiteengezet waaraan een gezonde voeding moet voldoen en hoe u ervoor kunt zorgen dat uw zoon of dochter voldoende binnenkrijgt.

Allereerst moet even benadrukt worden dat geen enkel kind hetzelfde is, de een is een druktemaker, de ander een dromer. In deze folder wordt uitgegaan van een aantal richtlijnen voor de hoeveelheden die kinderen ongeveer nodig hebben, maar u kunt dit natuurlijk aanpassen aan de wensen van uw eigen kind. Kinderen op de basisschool groeien snel en zijn over het algemeen erg actief. Als ouder krijg je in deze periode steeds minder controle over het doen en laten van je kind en ook voeding wordt in toenemende mate een eigen verantwoordelijkheid. Hieronder volgt een lijstje van hoeveelheden van voedingsmiddelen die een kind per dag nodig heeft:

- *Brood*: 3-5 sneetjes
- *Aardappelen, rijst of pasta*: 1-4 stuks of opscheplepels (50-200 g)
- *Groente*: 2-3 opscheplepels (100-150 g)
- *Fruit*: 1-2 porties (100-200 g)
- *Melk en melkproducten*: 2-3 glazen (300-450 ml)
- *Kaas*: ½-1 plakje (10-20 g)
- *Vlees, vis, kip, ei of 50-75 gram gaar vleesvervangers*: (65-100 g rauw)
- *Vleeswaren*: ½-1 plakje (10-15 g)
- *Halvarine*: 5 gram per snee brood
- *Margarine*: 15 gram voor de bereiding van de warme maaltijd
- *Vocht*: 1-1½ liter drinkvocht (inclusief de melk)

Als u wilt weten hoeveel iets weegt, weeg dan één keer en onthoudt de hoeveelheden. U hoeft voedingen niet steeds af te wegen.

Voedingsstoffen leveren energie, bouwstoffen, vitamines en mineralen. Een goede, gevarieerde voeding geeft weerstand en zorgt voor de groei van alle weefsels in het lichaam. Maar, waar is welk voedingsmiddel nou goed voor?

Brood

Met name de bruine en volkoren soorten zijn belangrijke leveranciers van vezels (voor een goede spijsvertering), ijzer (voor de vorming van het bloed) en B-vitamines (voor een goede stofwisseling en gezonde huid en haren) in onze voeding.

Aardappelen, rijst en pasta

Onze aardappels bevatten veel vitamine C (voor weerstand tegen infecties, gezonde tanden, botten en bloedvaten) en rijst en pasta veel B-vitamines. Daarnaast bevatten deze producten ook veel vezels, mits er gekozen wordt voor zilvervliesrijst en volkorenpasta.



Groente en fruit

Ook groente en fruit zijn rijk aan voedingsvezel, vitamine C en caroteen (onderdeel van vitamine A, dat zorgt voor groei en goede ogen). Groente bevat bovendien ook vaak ijzer en beschermende stoffen die uw kind tegen allerlei ziektes beschermen. Vruchtensap is vaak een goede vervanger van fruit als het om vitamine C gaat, maar levert lang niet zoveel vezels!

Melk en melkproducten

Deze producten zijn een belangrijke bron van eiwit (de bouwstof van het lichaam), calcium (voor sterke botten en tanden) en B-vitamines. Halfvolle en magere melkproducten bevatten minder (slecht) verzadigd vet dan de vollere soorten. Teveel melk kan de eetlust remmen, geef uw kind per dag dus niet meer dan het nodig heeft! Het geven van een evenwichtige voeding is belangrijk en 2-3 glazen melk(product) horen hier bij, maar meer heeft uw kind niet nodig.

Kaas

Kaas is rijk aan eiwit, calcium en B-vitamines. Het bevat daarentegen geen ijzer en is dus niet geschikt om te vaak als vleesvervanger te gebruiken bij de warme maaltijd.

Vlees, vis, kip, ei en vleesvervangers

Dierlijke producten leveren eiwitten en B-vitamines en zijn daarnaast ook een belangrijke bron van ijzer. Goede vlees-vervangers zijn: tahoe, tempé, soja en peulvruchten. Er zijn ook steeds meer kant en klare vegetarische producten in de handel. Deze bevatten wel vaak veel zout.

Een belangrijk aspect van een gezonde voeding is voldoende variatie, wisselt u dus eens vlees af met vis of bijvoorbeeld peulvruchten en magere met vettere soorten.

Margarine/ halvarine/ olie

In Nederland wordt aan de margarines en halvarines vitamine A en D (voor sterke botten en tanden) toegevoegd. Deze vetoplosbare vitamines zijn belangrijk en worden door broodsmersel en vet bij de warme maaltijd geleverd. Kies een halvarine voor op brood en een margarine of olie voor de bereiding van de warme maaltijd, het liefst een soort met zo min mogelijk verzadigd vet.

Vocht

Voldoende drinken is voor iedereen gezond, dus ook voor uw peuter of kleuter. Uw kind heeft ½ -1 liter per dag nodig. Probeer om niet alleen maar dranken te kiezen die energie leveren, zoals melk, vruchtensap of limonade. Deze verlagen namelijk vaak de eetlust bij kleine kinderen en zorgen voor een regelmatige 'aanval' op de tanden. Kies voor tussendoor ook voor water, (vruchten)thee, bouillon of limonade zonder toegevoegd suiker.



Tussendoortjes

Het is belangrijk om de voeding van een schoolkind over de dag te verdelen, omdat het kind behoefte heeft aan extra energie door een toenemende lichamelijke activiteit. Zorg er wel voor dat uw kind een regelmatig eet- en drinkritme krijgt en niet vaker dan zes of zeven maal per dag iets eet of drinkt om het aantal zuurstoten op het gebit zoveel mogelijk te beperken. Snoep en koek bevatten veel suiker en zijn een 'aanslag' op de tanden. Beperk snoep zoveel mogelijk: maak er een gewoonte van om uw kind maar één keer per dag iets te laten uitzoeken. Wanneer een kind alleen maar zoetheid tussendoor neemt kan ook een tekort aan voedingsstoffen ontstaan. Vanwege de wisselende eetlust van kinderen kan het daarom verstandig zijn om een deel van het brood, fruit en de melkproducten als tussenmaaltijd te geven. Goede andere tussendoortjes zijn bijvoorbeeld volkorenbiscuitjes, rijstewafels, krentenbollen, pepsels, popcorn, stukjes komkommer of wortel of doosjes rozijntjes. Ook de speciale koeken zoals Evergreen®, Brunchy® en Right® zijn verantwoorde extraatjes en daarnaast makkelijk mee te geven naar school.

Ontbijten

De tijd tussen het ontbijt en de laatste maaltijd van de vorige dag is bij kinderen gemiddeld 12-14 uur. Ontbijten is dus noodzakelijk, omdat een kind een flinke hoeveelheid energie nodig heeft voor zijn bezigheden op school. Wanneer een kind niet ontbijt heeft het kans op een tekort aan voedingsstoffen. Dit kan leiden tot concentratieverlies, prikkelbaarheid en moeheid, hetgeen de schoolprestaties negatief kan beïnvloeden. Sommige kinderen hebben 's morgens veel moeite met het eten van een boterham. Een bord pap of een schaalje melk of yoghurt met muesli kan een uitkomst bieden voor slechte ontbijters.

Uit onderzoek is gebleken dat het percentage schoolkinderen dat niet of nauwelijks ontbijt toeneemt met de leeftijd. Wees er dus alert op dat uw kind een goed ontbijt gebruikt. Goed eten bij de hoofdmaaltijden, en het ontbijt is er daar een van, kan ook het gebruik van veel (slechte) tussendoortjes verminderen.

Overgewicht

Er blijkt een duidelijke relatie te bestaan tussen niet ontbijten en het hebben van overgewicht. Een te hoog gewicht is vaak het gevolg van een energierijke voeding met veel snacks tussendoor. Wanneer een kind bij de hoofdmaaltijden slecht eet heeft het tussendoor sneller trek. De honger wordt dan vaak gestild met suiker- en vetrijke snacks, zoals koek, snoep of chips. Wanneer uw kind regelmatig tussen de maaltijden door iets wil eten kan het beter een portie fruit of een boterham nemen.

Naast eetgewoonten speelt ook de mate van lichamelijke activiteit een grote rol bij het ontwikkelen van een te hoog gewicht. De televisie en de computer hebben ervoor gezorgd dat kinderen veel meer zittende activiteiten hebben en daardoor minder energie verbruiken. Het kan een oplossing zijn om met uw kind afspraken te maken over hoeveel tijd het achter de computer of voor de televisie mag doorbrengen. Daarnaast is het verstandig om uw kind te stimuleren om voldoende te bewegen door te fietsen, te sporten en buiten te spelen. Voor veel kinderen die te zwaar zijn is het overgewicht een handicap en een bron voor plagerijen.

Lastige eters

Een aantal adviezen voor problemen met eten en rond de maaltijden:

- Eten opdringen heeft geen zin. Tegenzin kan bij kinderen een slechte herinnering tot gevolg hebben. Het kan stimulerend werken om een kind te prijzen wanneer het iets eet wat het niet zo lekker vindt. Een lekker toetje kan een goede beloning zijn voor minder lekker eten.



- Een kind vindt het leuk om betrokken te worden bij de maaltijd, bijvoorbeeld door het eten te mogen kiezen, mee te helpen met koken en tafeldekken of zelfstandig op te scheppen. Het is ook het beste om ze gewoon 'met de pot mee' te laten eten, want zien eten, doet eten!
- Wanneer uw kind bij de hoofdmaaltijden slecht eet is het misschien een idee om er eens op te letten hoeveel uw kind tussendoor eet en drinkt. Een kind kan vaak al heel vol zitten voordat de maaltijd begint. Probeer er een gewoonte van te maken om 3 hoofdmaaltijden te gebruiken en niet vaker dan 3-4 keer tussendoor iets te geven.
- Veel kinderen houden van menggerechten als stampot en pasta. Hierin kunt u makkelijk andere voedingsmiddelen verwerken, zoals vlees en lekker veel groente, die ze misschien anders niet lusten. Ook wanneer u voor uw kind alles door elkaar husselt kan het minder opvallen wat er allemaal inzit.
- Met name jonge kinderen zijn vaak 'op' aan het eind van de dag. Een maaltijd kan dan veel te inspannend zijn. Probeer de maaltijd niet langer dan 20 minuten te laten duren en ook voor de maaltijd uw kind rustig te laten worden, dus geen drukke spelletjes meer voor het eten.
- Wanneer uw kind 's avonds geen honger heeft of erg moe is tijdens de avondmaaltijd, is het misschien een idee om de maaltijd iets eerder te geven of uw kind 's middags warm te laten eten.

Als ze ziek zijn

Koorts

Bij koorts is de eetlust vaak minder dan normaal. Als uw kind niet wil eten is dit geen probleem. Wel is het van groot belang dat het genoeg blijft drinken, want het heeft extra vocht nodig. Het maakt niet uit wat het is, als het maar drinkt!

Verstopping

Bij verstopping is goed drinken (1-1½ liter) het belangrijkste advies. Verstopping kunt u proberen te verhelpen door, naast voldoende vocht, voldoende vezelrijke producten te geven (volkorenbrood, peulvruchten, groente en fruit).

Diarree

Ook bij diarree wordt geadviseerd om uw kind voldoende te laten drinken. Wanneer het langere tijd aanhoudt is het verstandig om contact op te nemen met uw huisarts. Veel melk, suiker, vruchtensappen en frisdranken met prik kunnen extra laxerend werken, geef deze dus met mate. Wanneer uw kind ziek is heeft het zijn voedingsstoffen (extra) hard nodig. Het is dus onverstandig om uw kind alleen maar lekkere dingen te geven als het ziek is. Dit heeft geen positief effect op het herstel!

Vitamines en mineralen

Een volwaardige voeding levert voldoende voedingsstoffen en dus ook vitamines en mineralen. Aanvulling in de vorm van een preparaat is niet nodig. Een teveel aan deze stoffen kan soms zelfs schadelijk werken.

Er zijn tegenwoordig ook steeds meer producten in de handel die verrijkt zijn met vitamines en mineralen. Deze producten zijn vooral op de markt voor volwassenen. Kinderen hebben deze producten niet nodig wanneer ze een normale, goede voeding gebruiken.



Wanneer uw kind een tijd lang minder eet dan het eigenlijk nodig heeft kunnen deze producten met mate wel aanvullend gegeven worden. Pas op dat uw kind geen overmaat aan vitamines binnenkrijgt. Een vruchtensap dat verrijkt is levert al snel 25% van de aanbevolen hoeveelheid per 100 ml. Dit is berekend voor volwassenen en voor kinderen levert het in verhouding nog meer. Voldoende vitamines en mineralen hebben we allemaal nodig, maar teveel kan ook schadelijk zijn!

Menukeuze

Diepvries, koelvers, uit blik...er liggen steeds meer kant- en klare producten in de schappen. Op zich is het geen probleem om de maaltijd eens (voor een deel) te vervangen door iets kant- en klaars, maar vaak bevatten deze producten niet de hoeveelheid voedingsstoffen die een zelfgemaakte maaltijd levert. Met name de hoeveelheid groente schiet bij pizza- en pastamaaltijden nog wel eens tekort en daardoor mist uw kind belangrijke vezels, vitamines en mineralen. Het is belangrijk om deze aan te vullen. Eet bijvoorbeeld een salade bij de maaltijd of voeg zelf extra groenten toe bij de bereiding of het opwarmen van het gerecht.

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure vragen omtrent voeding, dan kunt u terecht bij de diëtisten van ziekenhuis Gelderse Vallei (0318) 43 54 67 (bij voorkeur tussen 09:30 en 11:30 uur) of per e-mail: dietetiek@zgv.nl

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Overige informatie:

Voedingscentrum, Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

Informatielijn: (070) 306 88 88

Stichting Voedselallergie, Postbus 207, 3860 AE Nijkerk

Tel: (033) 465 50 98 (09:00-13:00 uur)

Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn - NIZW jeugd, Postbus 19152, 3501 DD Utrecht

Informatielijn: (030) 230 66 03

Brochures:

'Lastige eters'

Uitgever: NIZW (€ 5,-)

ISBN nummer: 907 44 92 169

Internet:

www.nvdietist.nl

www.geldersevallei.nl

www.voedingscentrum.nl

www.stichtingvoedselallergie.nl

www.sjn.nl

