

Gezond eten en drinken

voor kinderen in de
basisschoolleeftijd



Je kind speelt, leert en groeit. Door goed te eten en te drinken, krijgt je kind de energie die hij daarvoor nodig heeft. Van ontbijt tot lunch, tussendoortjes en avondeten: met de tips en adviezen in deze folder komt hij goed de dag door.

Ontbijten, een goed begin

Een goed ontbijt is een onmisbare start van de dag. De maag is weer gevuld en je kind kan ertegenaan. Hieronder een aantal ideeën voor een goede start:

Een volkoren boterham, besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, belegd met:

- schijfjes appel
- plakjes ei en cherrytomaatjes

Glas halfvolle melk



Een volkoren boterham, besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, met:

- pindakaas zonder toegevoegd zout en suiker met komkommerschijfjes
- 30+ kaas en tomaat

Glas water of kopje thee zonder suiker

Schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met 3 eetlepels muesli, een eetlepel rozijnen en een halve banaan in plakjes



Deze voorbeelden zijn ook prima voor de lunch.

Mee naar school

Pauzehap

Wat geef je mee voor in de pauze? Fruit en snackgroente zijn een goede keuze. Maar ook een volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of volkoren mueslibrood zijn geschikt. Bijvoorbeeld met halvarine en 30+ kaas.

Trommels waar je kind blij van wordt

Die vertrouwde volkoren boterham, maar dan net even anders. Dat gaat er vast wel in bij je kind!

Bagelbam



Volkoren bagel belegd met halvarine of margarine uit een kuipje, een plakje 30+ kaas en groente, zoals schijfjes komkommer, radijs of reepjes paprika.

Broodlolly



Besmeer 2 volkoren boterhammen met halvarine of margarine uit een kuipje en snijd de boterhammen ieder in 6 stukjes. Neem 2 houten stokjes en prik de stukjes boterham erop om en om met sla, een halve appel met schil in plakjes en een plak 30+ kaas (ook in 6 stukjes gesneden).

Wat geef je te drinken?

Zuivel voor sterke botten

Een kind dat in de groei is heeft ook zuivel nodig. Goede keuzes zijn halfvolle of magere melk, karnemelk en magere of halfvolle (drink)yoghurt zonder toegevoegd suiker. In melk zitten goede voedingsstoffen die je kind nodig heeft voor sterke botten en tanden.

Water, altijd goed

Water (uit de kraan) en thee zonder suiker zijn het beste om te geven aan je kind. Dit is beter voor de tanden dan dranken met suiker. Ook heeft je kind minder kans om te dik te worden.

In frisdrank, (zelfgemaakt) sap en diksap zit veel suiker. Dat geldt ook voor veel pakjes drinken, zoals je hieronder ziet. Deze dranken kun je beter niet vaker dan 1 keer per week aan je kind geven.



Op basis van etiketinformatie juli 2019

Op de website staan meer voorbeelden van pakjes drinken en hoeveel suiker erin zit. Ga naar www.voedingscentrum.nl/drinkenkind











Op het etiket zie je hoeveel suiker er in een drankje zit. Vaak staat het per 100 milliliter en per portie vermeld. Vergelijken tussen drankjes kan het beste per 100 milliliter.

Avondeten. Hoeveel is normaal?

Niet ieder kind eet evenveel. Kinderen die veel bewegen eten vaak meer. Ook kan het van dag tot dag verschillen hoeveel je kind eet. Het blijft belangrijk om naar je kind te luisteren. Hij geeft zelf het beste aan hoeveel hij nodig heeft.

Als je kind gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf, dan krijgt hij alle voedingsstoffen binnen die goed voor hem zijn, zoals eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen. Wissel af met verschillende soorten groente tijdens het avondeten. En varieer met vis, vlees, peulvruchten, ei en noten.

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden per dag voor kinderen van 4 tot 13 jaar

	4-8 jaar	9-13 jaar
 gram groente	100-150	150-200
 porties fruit	1,5	2
 bruine of volkoren boterhammen	2-4	4-6*
 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	2-3	3-5*
 porties vis of peulvruchten of vlees of ei*	1	1
 gram ongezouten noten	15	25
 porties zuivel (zoals glas halfvolle melk en schaalkje halfvolle yoghurt van 150 gram/ml)	2	3
 gram kaas (30+, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas)	20	20
 gram smeer- en bereidingsvetten (margarine of halvarine uit een kuipje, vloeibaar bakvet, plantaardige olie)	30	40-45*
 liter water of thee	1-1,5	1-1,5










*Bij deze producten geldt dat een hoeveelheid rond de ondergrens geldt voor de meisjes en rond de bovengrens voor de jongens.

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

 gram vis	50-60	100
 opscheplepels peulvruchten	1-2	2
 gram vlees	max. 250	max. 500
 eieren	2-3	2-3

Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit. Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week.

Hoeveel is dat nou een portie? Wij gaan uit van deze gemiddeldes:

 groente	50 gram = 1 opscheplepel
 fruit	1 portie = 100 gram
 graanproducten	1 opscheplepel = 60 gram
 aardappelen	een aardappel weegt gemiddeld 60 gram
 vis / peulvruchten / vlees	1 portie vis of vlees = 100 gram 1 portie peulvruchten = 2-3 opscheplepels = 135 gram
 ongezouten noten	25 gram = 1 handje
 zuivel	1 portie = een glas of schaalkje van 150 gram/ml
 kaas	40 gram = beleg voor 2 boterhammen (let op: voorverpakte plakken wegen ieder zo'n 30 gram!)
 smeer- en bereidingsvetten	40 gram = voor het besmeren van 4-5 boterhammen plus 1 eetlepel om eten mee te bereiden



Zo maak je eten leuk

- Ieder kind kan wel iets doen in de keuken, zoals groente wassen of kruiden plukken. Je kind helpt je vast graag!
- Laat je kind alles proeven wat er op zijn bord ligt. Heeft je kind niks of weinig gegeten? Volgende keer beter.
- Eet gezellig samen aan tafel. Ontspannen, zonder tv, tablet of telefoon.

DE KLEINE KEUKENHULP

Op zoek naar lekkere recepten om samen te maken? Bestel het kookboek 'De kleine keukenhulp - koken met kinderen' op www.voedingscentrum.nl/webshop

Samen afspraken maken

Je kind krijgt steeds meer een eigen mening. Hij komt bij vriendjes en vriendinnetjes thuis en ontdekt dat daar andere regels gelden. Misschien vindt je kind niet al jouw 'regels' leuk, maar dwingen of verbieden kan averechts werken. Het is goed om afspraken met je kind te maken. Bijvoorbeeld over frisdrank en snoepen.

Wat te doen bij trek?

Heeft je kind trek maar is het nog lang geen tijd om te eten? Iets uit de Schijf van Vijf is de beste keuze. Denk aan fruit of groente of een boterham. Een handje gedroogd fruit of ongezouten noten is ook lekker voor tussendoor.



Meer tips

Kijk op www.voedingscentrum.nl/etenkind voor smakelijke voorbeelddagmenu's, leuke ideeën voor lunchtrommels en traktaties. Ook staan er handige tips voor het omgaan met moeilijke eters.

En op www.voedingscentrum.nl/9-13jaar kan jouw kind terecht voor vragen over gezond eten. Met leuke kookvideo's!