

Gezond eten en drinken voor dreumes en peuter



Kinderen vanaf ongeveer 12 maanden eten helemaal met de pot mee. Ze eten dan ook drie maaltijden en af en toe iets tussendoor. Eet het liefst op vaste momenten, dan weten ze waar ze aan toe zijn. Een handig schema is: ontbijt, iets tussendoor (bijvoorbeeld fruit), lunch, iets tussendoor (bijvoorbeeld wat groente), warme maaltijd. Het verschil is wel: hun porties zijn een stuk kleiner dan die van jou.

Portiegrootte voor een kind van 1-3 jaar:



Gezonde eetgewoontes

Jij bepaalt wanneer en wat je kind eet. Je kind bepaalt hoeveel hij eet. De ene dag heeft een kind meer trek dan een andere. Peuters voelen zelf goed aan wanneer ze genoeg hebben gegeten. Dring dus geen eten op.











Tips om gezonde eetgewoontes aan te leren:

Je kind doet jou na. Geef dus zelf het goede voorbeeld. Zo doe je dat:

- Houd vaste tijden aan voor maaltijden en tussendoor eetmomenten.
- Eet zoveel mogelijk aan tafel met het hele gezin tegelijk. Zet de televisie uit en leg je laptop en telefoon weg.
- Laat je kind af en toe zelf kiezen wat hij wil eten, bijvoorbeeld tussen twee soorten groente of broodbeleg.
- Het bordje hoeft niet leeg. Maar een tweede bordje mag ook.
- Eet je kind niet of weinig? Geef hem dan niks extra's tussendoor. Anders heeft hij steeds geen trek tijdens 'etenstijd'.
- Straf je kind niet als hij zijn groente niet opeet, bijvoorbeeld door hem geen toetje te geven.
- Zeg iets aardigs als hij gezellig was aan tafel. Bijvoorbeeld: 'jij hebt goed op je stoel gezeten!'.
- Zorg dat je kind niet te moe is voor het avondeten. Of geef de warme maaltijd bij de lunch.

Gezond eten voor je kind

Varieer volop met het eten dat je je kind geeft. Zo krijgt hij genoeg van alle gezonde stoffen binnen. Je kind hoeft niet elke dag de hoeveelheden te eten die in het schema hieronder staan. Misschien heeft hij minder nodig.

 gram groente	50-100
 porties fruit	1,5
 bruine of volkoren boterhammen	2-3
 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	1-2
 porties*	1
 gram ongezouten noten**	15
 porties zuivel***	2
 gram kaas****	-
 gram smeer- en bereidingsvetten	30
 liter vocht	1

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

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

* 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 de dagelijkse portie en 2-3 eieren per week (voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar).

** Kinderen jonger dan 4 jaar geef je notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout. In hele noten kunnen ze stikken.

*** Bijvoorbeeld een bekertje halfvolle melk en een schaaltje yoghurt.

**** In kaas zit veel verzadigd vet en zout. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Je kunt wel (licht)zuivelspread of hüttenkäse geven.

Vitamine D

Kinderen in de groei hebben veel vitamine D nodig. Dat is goed voor hun botten en tanden. Tot je kind vier jaar is, heeft hij elke dag 10 microgram extra vitamine D nodig. Tabletjes of druppels met vitamine D voor kinderen zijn te koop bij de apotheek of drogist. Heeft je kind een getinte of donkere huid, dan heeft hij ook na zijn vierde verjaardag nog extra vitamine D nodig.

Gezond drinken voor je kind

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

Geef daarnaast het liefst water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. Door veel limonade, frisdrank, diksap, vruchtensap en yoghurtdrink kan je kind te zwaar worden.



LUST IK WEL!

Met de kindvriendelijke recepten uit dit kookboek leer je je kind met de pot mee eten. Van eerste hapjes tot alles wat de pot schaft! Bestel het boek op www.voedingscentrum.nl/webshop

Eén jaar: wég met die zuigfles en tuitbeker

Geef je kind na zijn eerste verjaardag geen zuigfles meer. Liever ook geen tuitbeker. Een gewone beker is beter voor zijn mond. Hij kan dan goed leren praten en kauwen.

GEWONE MELK

Geef je kind vanaf één jaar het liefst gewone koemelk. Vanaf die leeftijd heeft je kind geen opvolgmelk meer nodig. Dit geldt ook voor groeimelk, dreumesmelk en peutermelk. Aan deze melk zijn vitamines en mineralen toegevoegd. Ze kunnen geen kwaad, maar een kind dat gezond eet heeft ze niet nodig. Ook zitten er soms meer calorieën in dan in halfvolle en magere melk. Doorgaan met borstvoeding kan natuurlijk ook.

Tussendoor eten

Wil je iets tussendoor geven, dan is iets kleins genoeg. Anders heeft je kind misschien geen zin meer in de hoofdmaaltijd. Geef bijvoorbeeld wat fruit, een volkorenbiscuitje, rozijntjes of stukjes komkommer. Wil je iets te snoepen geven, geef je kind een klein stukje. Koeken als een stroopwafel of sprits zijn te groot voor kinderen.

Wil je weten wat een goede portie is voor je kind? Bekijk de beelden op

www.voedingscentrum.nl/kinderporties



Smaak

Ieder kind houdt weer van andere dingen. Een kind moet ook wennen aan elke nieuwe smaak. Soms zal hij wel tien tot vijftien keer moeten proeven voordat hij aan een smaak gewend is. Laat merken dat je het zelf lekker vindt. Dat helpt. Nieuwsgierige kindjes willen graag proberen wat jij eet!

Wat en hoeveel geef je ongeveer op een dag?
Om je te helpen hebben we vier dagmenu's gemaakt.
Bekijk ze op www.voedingscentrum.nl/dagmenu1-3

Als je kind 'slecht' eet

Vanaf één jaar groeit je kind minder snel. Daardoor heeft hij minder trek. Zolang je kind goed groeit, gaat het goed. Als je twijfelt, ga dan een keer extra naar het consultatiebureau voor advies.

'Nee!'

Op een dag zegt je peuter 'nee'. Ook tegen zijn bordje met eten. Misschien wil je wat anders te eten geven. Dat kun je beter niet doen. Zo geef je je kind zijn zin. Hij roept dan de volgende keer weer 'nee' tegen zijn eten. Maar dring ook geen eten op.

Gezonde tanden

Tips om de tandjes mooi en gezond te houden:

- Geef je kind niet vaker dan vijf keer per dag iets te eten en/of te drinken. Dus drie hoofdmaaltijden en niet meer dan twee keer iets tussendoor. Zo heb je vaste eet-/ drinkmomenten.
- Poets de tanden met peutertandpasta. Na het doorkomen van het eerste tandje één keer per dag. Na de tweede verjaardag twee keer per dag. Als je kind zelf wil poetsen, vergeet dan niet zijn tanden na te poetsen.
- Als je je kind een zoet drankje geeft, laat hem dat dan zoveel mogelijk in één keer opdrinken in plaats van steeds kleine slokjes te nemen.



Het online magazine GezondGroeien staat vol met tips over gezond eten en drinken, ervaringsverhalen van ouders en lekkere recepten.

Ga naar

www.voedingscentrum.nl/gezondgroeien
magazine

Goed bewegen

Lang stilzitten is niet goed. Lekker bewegen is goed voor de lichamelijke ontwikkeling van je kind en voor zijn gewicht. Beweegtips:

- Laat je kind elke dag flink bewegen. Het liefst de hele dag door, of in ieder geval meerdere keren per dag. Is je kind niet zo actief? Speel spelletjes met hem waarbij hij veel beweegt zoals tikkertje of bouw samen een stormbaan in huis.
- Peuters bewegen het liefst met hun hele lichaam. Bijvoorbeeld: wandelen, rennen, dansen, springen, klimmen, stoeien, kruipen, fietsen en zwemmen.
- Jonge kinderen doen eigenlijk nooit iets wat ze niet kunnen. Natuurlijk moet je de veiligheid in de gaten houden, maar laat ze verder zoveel mogelijk hun gang gaan.
- Zet je kind zo weinig mogelijk in de wandelwagen. Laat hem vaak zelf lopen.
- Traplopen kan je kind al snel alleen. Laat hem zelf oefenen. Blijf wel steeds in de buurt.
- Eén uur tv of tablet per dag is meer dan genoeg. Dat is ook beter voor zijn ogen.

Meer informatie

Ga voor meer informatie over voeding voor je kind naar

www.voedingscentrum.nl/dreumesenpeuter

www.voedingscentrum.nl