

# Gezond eten en drinken

voor je kind van  
1 tot 3 jaar



Kinderen vanaf twaalf maanden eten volledig met de pot mee. En ze drinken dan een stuk minder melk. Net als de rest van het gezin dus: drie maaltijden en af en toe iets tussendoor. Op vaste momenten, want dan weten ze waar ze aan toe zijn en hebben ze ook echt trek. Een handig schema is: ontbijt, iets tussendoor (bijvoorbeeld fruit), lunch, iets tussendoor (bijvoorbeeld wat rauwkost), warme maaltijd. Het enige verschil is wel: hun porties zijn een stuk kleiner.



## Gezonde eetgewoontes

Als ouder bepaal je wannéér en wát je kind eet, maar laat je kind zelf bepalen hoeveel hij eet. De ene dag heeft een kind meer trek dan een de 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 tijdstippen aan voor maaltijden en andere 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'.
- Beloon je kind niet als hij de groenten opeet. Dan lijkt het of groenten niet lekker zijn. Maar straf je kind ook niet als hij niet 'goed' eet. Geef hem bijvoorbeeld wel een toetje.
- 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

Er is niet één soort eten en drinken waar genoeg van alle gezonde stoffen in zit. Varieer dus volop met het eten dat je je kind geeft. Je kind hoeft niet per se de hoeveelheden te eten die erbij 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).

\*\* 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.

\*\*\* Kaas bevat 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. Heeft je kind een getinte of donkere huid, dan heeft hij na zijn vierde verjaardag deze extra vitamine D ook nog nodig. Tabletjes of druppels met vitamine D voor kinderen zijn te koop bij de apotheek of drogist.

## Gezond drinken voor je kind

Vanaf één jaar heeft je kind ongeveer 6-7 bekertjes drinken per dag nodig. Een deel daarvan bestaat uit melkproducten, zoals melk, vla 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 verder het liefst water of lauwe (vruchten)thee. Door veel limonade, frisdrank, diksap, vruchtensap en yoghurt drank kan je kind te zwaar worden. Wil je eens een glaasje frisdrank geven? Kies dan frisdrank met minder calorieën. Kijk hiervoor op het etiket.



### Geef kraanwater!

Goed voor je kind, je portemonnee en het milieu.

## Eén jaar: wég met die zuigfles en tuitbeker

Geef je kind na zijn eerste verjaardag geen zuigfles meer. Liever ook geen tuitbeker. Steeds een slokje zoete drank sabbelen is niet goed voor zijn tanden. Een gewone beker is ook beter voor zijn mond. Hij kan dan goed leren praten en kauwen.

### Gewone melk

Geef je kind vanaf één jaar het liefst halfvolle of magere melk. Vanaf die leeftijd heeft je kind geen opvolgmelk meer nodig. Dit geldt ook voor groeimelk, dreumesmelk en peuter melk. Aan deze melk zijn vitamines en mineralen toegevoegd. Ze kunnen geen kwaad, maar een kind dat gezond eet heeft ze niet nodig. Bovendien 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 kleine portie of klein stukje. Koeken als een stroopwafel of spritskoek zijn te groot voor kinderen.



## 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. Geef het eten met die nieuwe smaak daarom juist vaker. En laat merken dat je het zelf lekker vindt. Dat helpt. Nieuwsgierige kindjes willen graag proberen wat papa en mama eten!

## Als je kind 'slecht' eet

Vanaf één jaar groeit je kind minder snel. Daardoor heeft hij minder trek. Pas de porties hier op aan. Als je kind een te grote portie krijgt aangeboden, dan eet hij daar snel te veel van. 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 alleen nog '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. Gebruik de tips voor gezonde eetgewoontes.

---

Hoeveel geef je ongeveer op een dag? Om je te helpen hebben we vier menu-ideeën samengesteld.

Bekijk ze op [www.voedingscentrum.nl/dagmenu1-3](http://www.voedingscentrum.nl/dagmenu1-3)

---

## 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.

.....

In de gratis app GezondGroeien vind je antwoord op je vragen over gezonde voeding voor je kind. Met handige checklists en leuke recepten! Kijk op [www.voedingscentrum.nl/gezondgroeien](http://www.voedingscentrum.nl/gezondgroeien)

.....

## Goed bewegen

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.
- Kinderen van deze leeftijd 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.
- Lang stilzitten is niet goed. Eén uur tv per dag is meer dan genoeg.

## Meer informatie

Ga voor meer informatie over voeding voor je kind naar:

[www.voedingscentrum.nl/dreumesenpeuter](http://www.voedingscentrum.nl/dreumesenpeuter)