

Gezond eten en drinken

voor je kind van 4 tot 8 jaar



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.

Tijd voor ontbijt

De dag begint met een goed ontbijt. Wat kun je je kind geven?

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

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

- schijfjes appel
- plakjes ei en cherrytomaatjes



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

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

Deze voorbeelden zijn ook prima geschikt voor de lunch.

Mee naar school

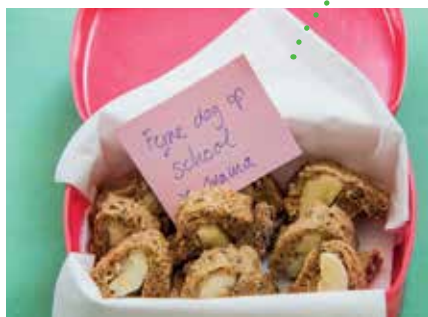
Wat geef je mee voor in de pauzes? Fruit en snackgroente zijn ideaal voor de pauze. Maar ook een volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of volkoren mueslibrood zijn geschikt. Bijvoorbeeld met halvarine en 30+ kaas.



Trommels waar je kind blij van wordt

De goeie ouwe volkoren boterham, maar dan net even anders. Dat gaat er vast wel in bij je kind!

BB-King



Rol met de deegroller een volkoren boterham plat, besmeer de boterham met halvarine of margarine uit een kuipje en leg er een hele banaan in. Rol het geheel op en doe hem in de lunchtrommel.

Ook lekker met notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout en suiker.

Puzzelbammetje



Beleg een dubbele volkoren boterham met plakjes komkommer en een plakje 30+ kaas. Ook lekker met (light) zuivelspread of hüttenkäse. Snijd er met een scherp mes 4 puzzelstukjes uit.

Wat geef je te drinken?

Water, lekker en fris

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.

Met een takje munt, wat bessen, aardbeien of een plakje sinaasappel geef je kraanwater een smaakje en maak je het bijzonder. Geef niet te vaak water met fruit erin, want de zuren in het fruit zijn slecht voor de tanden.

In frisdrank, (zelfgemaakt) sap, diksap en de meeste pakjes drinken zit veel suiker. Deze dranken kun je beter niet vaker dan 1 keer per week aan je kind geven.



op basis van etiketinformatie juni 2016

Op de site staan meer voorbeelden van pakjes drinken en hoeveel suiker ze bevatten.
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.

Zuivel voor sterke botten

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

Avondeten. Hoeveel is normaal?

Je kind eet hetzelfde als jij, maar natuurlijk wel wat minder. Hoeveel schep je op voor je kind van 4 tot 8 jaar?

Dit zijn gemiddelde porties. Niet ieder kind eet evenveel. Kinderen die veel bewegen eten vaak meer. Ook kan het van dag tot dag verschillen hoeveel je kind eet. Heeft je kind geen trek meer? Het bord hoeft niet leeg.



Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden per dag voor een kind van 4 tot 8 jaar

	Groente (vers of diepvries)	100-150 gram
	Fruit	1,5 portie
	Bruine of volkorenboterhammen, volkoren knäckebröd	2-4 boterhammen
	Volkoren pasta, zilvervliesrijst, aardappelen	2-3 opscheplepels of 2-3 aardappels
	Vis, peulvruchten, vlees, ei	1 portie van 50 gram
	Ongezouten noten	15 gram
	Zuivel (halfvolle melk, karnemelk en halfvolle yoghurt)	2 porties
	30+ kaas, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas	20 gram
	Smeer- en bereidingsvetten (halvarine of margarine uit een kuipje, vloeibaar bakvet, plantaardige olie)	30 gram
	Dranken (inclusief melk)	1-1,5 liter



Zo maak je eten leuk

- Laat je kind helpen met koken. Ieder kind kan wel iets doen in de keuken, zoals groente wassen of kruiden plukken. En zelfgemaakt eten, dat willen ze natuurlijk graag proeven.
- Laat je kind alles proeven wat er op zijn bord ligt. Heeft je kind niks of weinig gegeten? Straf hem niet, maar geef hem ook niets extra's dat hij wel lust, zoals een boterham of een koekje. Volgende keer beter.
- Eet gezellig samen aan tafel. Ontspannen, zonder tv, tablet of telefoon.

Hoe zit het met snoep?

Als je kind verder gezond eet, kan af en toe een snoepje of een koekje best. Geef snoep op een vast moment en niet te veel. Bijvoorbeeld een paar snoepjes, een waterijsje of een klein koekje. Maar je kunt ook gezond snoepen, bijvoorbeeld een handje gedroogd fruit of wat pelpinda's. Of denk eens aan een lekker bordje fruitsalade of een bekertje met in repen gesneden groenten. Is er iemand jarig en wordt er taart getrakteerd? Bedenk: de maag van je kind is kleiner dan die van jou; een klein stukje taart is voor hem genoeg.

Heeft jouw kind een gezond gewicht?

Bereken het op www.voedingscentrum.nl/gewichtkind

Meer tips

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