Gezond eten en drinken

voor je kind van 9 tot 12 jaar

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Je kind groeit hard en wordt steeds zelfstandiger. Hij wil steeds meer zelf beslissen wat hij eet en drinkt. Hoe ga je daarmee om? En hoe geef je je kind alles wat het nodig heeft? Van ontbijt tot lunch, tussendoortjes en avondeten: met de tips en adviezen in deze folder komt je kind 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. Ideeën voor een goede start:

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

- geraspte wortel en rozijnen
- (light) zuivelspread en aardbeien

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

- plakjes banaan
- humus zonder zout en reepjes paprika

Bord havermoutpap (200 ml), gemaakt met halfvolle melk, met een halve geraspte appel, een handje rozijnen en wat kaneel.

Voor de lunchpauze

Tijd voor school! Wat geef je mee voor de lunchpauze? Volkoren boterhammen, volkoren knäckebröd of volkoren mueslibrood zijn goede keuzes. Beleg het bijvoorbeeld met halvarine en 30+ kaas, hüttenkäse of pindakaas zonder toegevoegd zout en suiker. En wat dacht je van fruit en snackgroente erbij? Lekker knapperig en fris.

Bijzondere bammetjes om mee te geven:

De goeie ouwe 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?

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 kunt zien. 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.

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

Energiedrankjes, beter van niet

In de supermarkt zijn ze volop te koop: energiedrankjes. Ze zijn goedkoop en zorgen voor een snelle kick. Maar voor opgroeiende kinderen kunnen ze schadelijk zijn, vanwege de cafeïne en de suiker die erin zit. Beter van niet dus.

Hoeveel is normaal?

Niet ieder kind eet even veel: misschien heb jij een grote of juist een kleine eter. De eetlust van je kind hangt ook af van hoe groot hij is, en of hij in een groeispurt zit. Je kind voelt vaak zelf aan hoeveel hij nodig heeft. Toch is er wel een richtlijn van 'normale' hoeveelheden:

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden per dag voor een kind van 9 tot 12 jaar*

Groente (vers of diepvries)	150-200 gram
Fruit	2 porties van 100 gram
Bruine of volkorenboterhammen, volkoren knäckebröd	5-6 boterhammen voor een jongen, 4-5 boterhammen voor een meisje
Volkorenpasta, zilvervliesrijst, aardappelen	4-5 opscheplepels pasta of rijst of 4-5 aardappelen voor een jongen, 3-5 voor een meisje
Vis, peulvruchten, vlees, ei	1 portie vis of vlees à 100 gram, 2-3 eieren per week, 2-3 opscheplepels peulvruchten
Ongezouten noten	25 gram
Zuivel (halfvolle melk, karnemelk en halfvolle yoghurt)	3 porties van 150 gram/ml
30+ kaas, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas	20 gram
Smeer- en bereidingsvetten (halvarine of margarine uit een kuipje, vloeibaar bakvet, plantaardige olie)	40-45 gram
Dranken (inclusief melk)	1-1,5 liter

* De laagste hoeveelheid geldt voor een kind van 9 jaar, de hoogste voor een kind van 12.

Eet gezellig samen aan tafel. Ontspannen, zonder tv, tablet of telefoon. Dan eet je met aandacht.

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 iets opleggen of verbieden kan averechts werken. Hij wil inbreng hebben en meepraten. De kunst is dus om afspraken samen met je kind te maken. Bijvoorbeeld over frisdrank drinken en snoepen op vaste momenten.

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, een boterham of een tosti met 30+ kaas en tomaatjes. Een handje gedroogd fruit of ongezouten noten is ook lekker voor tussendoor.

Probeer maximaal 4 keer per dag iets tussendoor te geven. Dat is beter voor het gebit. Geef daarom ook bij voorkeur tegelijkertijd wat te eten en drinken.

Jong geleerd...

Zo betrek je je kind bij het koken:

- Je kind kan helpen in de keuken, zoals groente wassen of snijden of de pasta afwegen. Gaat dit goed? Laat hem telkens een ingewikkeldere taak doen.
- Laat je kind zelf een recept bedenken. En extra leuk om dit dan ook samen te gaan maken.

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

Meer tips

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

www.voedingscentrum.nl

D752-7 10-2016