

# Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar

## Lekker buiten spelen

Je kind zit op de basisschool. Hij leert elke dag nieuwe dingen. Ook ziet hij wat andere kinderen mogen.

Hoe ga je daarmee om? Bijvoorbeeld als het gaat om eten, snoep en frisdrank? En hoelang mag je kind televisie kijken en computeren?

## Een gezond gewicht

Het is erg belangrijk dat je kind een gezond gewicht heeft:

- zo kan hij zich goed bewegen
- hij kan zich lichamelijk goed ontwikkelen
- en hij heeft minder kans op overgewicht als hij volwassen is.

Steeds meer kinderen eten elke dag meer dan hun lichaam nodig heeft. Daardoor krijgen ze te veel lichaamsvet. Het vet gaat niet vanzelf weg met de groei. Als ze niet minder gaan eten en meer gaan bewegen, kan overgewicht ontstaan. Overgewicht vergroot de kans op ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Ook hebben kinderen met overgewicht vaak last van hun omgeving. Ze worden uitgelachen of gepest.

Gezond leven betekent: gezond eten en veel bewegen. Zo voorkom je overgewicht.



## Wat is een gezond gewicht?

Je gewicht moet passen bij je lengte. Dan is je gewicht gezond. Dat geldt voor kinderen en volwassenen. Je kunt dit zelf testen op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Kijk bij de Body Mass Index (BMI).

### Tip: Seizoensproducten



Geef jij groente en fruit van het seizoen? Check het met de Groente- en fruitwijzer op [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop).

## De basis voor een gezond gewicht:

- Gezond en gevarieerd eten
- Regelmatig eten met 3 hoofdmaaltijden
- Maximaal 4 keer iets tussendoor eten en/of drinken
- Elke ochtend ontbijten
- Weinig snoepen, snacks en frisdrank drinken
- Veel bewegen en buiten spelen
- Weinig tv kijken en computeren

Je kind moet elke dag iets eten uit alle groepen van de Schijf van Vijf. In de tabel in deze folder staat hoeveel ongeveer. Zo krijgt hij genoeg van alle gezonde stoffen.

Drie hoofdmaaltijden zijn de basis voor een goede voeding. Eet je kind weinig? Maak je niet te snel zorgen. Dring geen eten op. Als hij groeit en actief is, komt hij niets te kort. Als je kind alleen aan tafel geen trek heeft, dan eet hij waarschijnlijk te veel tussendoor.

**Elke ochtend ontbijt** is goed voor de concentratie op school. Het voorkomt trek in snoep, koek en snacks de rest van de dag.

- Kies voor volkorenbrood of bruinbrood. Hierin zitten veel gezonde stoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels.
- Besmeer het brood met halvarine. Zo krijgt je kind genoeg vitamine A en D en een beetje van het goede vet.
- Kies beleg dat niet te vet is: jam, appelstroop, honing, vruchtenhagel, gestampte muisjes, 20+ en 30+ kaas, beenham of kipfilet.
- Calorierijk broodbeleg als pindakaas, chocoladepasta, chocoladehagel en hazelnootpasta kun je beter alleen af en toe nemen. Eet je kind bijvoorbeeld 4 boterhammen, laat hem dan 3 keer slim kiezen. Op de vierde mag iets anders.
- Eet je kind 's morgens minder goed brood? Pap of muesli met melk of yoghurt is ook een goede start.

**Geef tussen de middag** ook groente en fruit. Ook als je kind overblijft op school. Geef aardbeien mee, plakjes banaan, schijfjes tomaat of plakjes komkommer. Denk daarnaast eens aan sandwichspread of groentespread als beleg. Volkorenbrood of bruinbrood zijn prima. Croissants zijn erg vet.

**Een goede warme maaltijd** vult de maag met gezonde producten. Dat zijn aardappelen, rijst, pasta of bonen, natuurlijk met groente en aangevuld met een beetje vlees, vis of vleesvervanger. Magere soorten vlees zijn bijvoorbeeld kipfilet, runderlappen, rosbief, tartaar, hamlapen, fricandeau en varkenshaas. Kies twee keer in de week voor vis. Vis bevat belangrijke vetten.

Groente bevat veel vezels, vitamine C en andere gezonde stoffen. Eigenlijk kun je er nooit te veel van eten. Kies voor verse groente of voor groente uit de diepvries, uit een pot of blik. Je kind leert makkelijker groente eten als je groentesoorten afwisselt. Maak ze ook eens anders klaar. Je kunt groente koken, roerbakken of door een saus doen. Of maak een salade. Ook bij een kant-en-klaarmaaltijd hoort wat rauwkost of salade.

Gebruik bij het koken bak- en braadvet uit een fles, zachte margarine of olie. Hierin zit het goede soort vet. Gebruik voor frituren frituurvet uit een fles of olie. Gezonde keuzes per productgroep vind je in de keuzetabellen op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

**TIP: Ketchup en fritessaus zijn een betere keus dan mayonaise.**

**Naast melk als drinken** is (vruchten)thee, water, bouillon of groentesap een goede keuze. Geef weinig limonade, yoghurt drank, frisdrank en vruchtensap. Daarin zitten veel calorieën. Bewaar ze liever voor een speciale dag. Water is goedkoop en bevat geen calorieën. Het beste bij dorst!

## Maximaal vier keer iets tussendoor

Iets kleins voor tussendoor hoort erbij, maar maximaal vier keer per dag is genoeg. Kies het liefst iets gezonds uit de Schijf van Vijf, zoals een boterham of fruit. Geef weinig snoep, snacks of dranken met suiker. In zoete en vette extraatjes zitten weinig gezonde stoffen. Ze zitten wel vol calorieën. Geef je kind op vaste momenten iets tussendoor te eten en te drinken. Dat voorkomt gezeur op andere momenten. Bovendien is het beter voor zijn tanden.



**TIP: Gebruik eten nooit als troost of als beloning. Even aandacht geven of samen iets doen helpt net zo goed.**

Lekker voor tussendoor, thuis en op school: fruit, worteltjes, komkommer, snoeptomaatjes, boterham, rijstwafel, plak ontbijtkoek, krentenbol, mueslibol, (volkoren)biscuitje, speculaasje, kinderkoekje of een lange vinger. Veel tussendoorkoeken, zoals Evergreen of Sultana, zitten per twee verpakt, maar één koek per keer is echt genoeg. Bewaar de andere koek voor een andere keer.

## Meer weten?

Bestel het boek 'Alles over eten en bewegen met kinderen van 4 tot 18 jaar' in de webshop van het Voedingscentrum op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).



## Veel bewegen en buiten spelen

Bewegen is nodig om de calorieën uit eten te verbruiken. Laat je kind elke dag ten minste 1 uur bewegen, ook bij slecht weer. Dat lukt makkelijk als hij naar school loopt of fietst en buiten speelt. Daarnaast is het goed om 2 x per week extra veel te bewegen. Bijvoorbeeld sporten, zwemmen of een flinke wandeling of fietstocht maken. Wil je weten of je kind voldoende beweegt, kijk dan op [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl).

## Weinig tv en pc

Voor de tv of pc beweegt je kind helemaal niet. Twee uur per dag tv kijken of computeren is daarom meer dan genoeg. Spreek af wanneer de tv of pc aan mogen en hou je aan die afspraak. Het helpt om een vast programma af te spreken dat hij mag kijken. Zet geen tv op de slaapkamer van je kind. Je weet dan niet hoeveel en wat hij kijkt.



## Jij bent het voorbeeld

Geef zelf het goede voorbeeld. Wat je kind nu van jou leert, is de basis voor later. Loop of fiets samen naar school, winkels, naar vriendjes of de sportclub. Doe zo weinig mogelijk met de auto.

**TIP:** Eerst buiten spelen en dan pas de tv of pc aan!

## 'Nee' zeggen

Wees niet bang om 'nee' te zeggen tegen je kind. Zo leert je kind zich te beheersen. Kinderen moeten leren dat ze niet alles hoeven te kopen dat ze lekker vinden of in de reclame zien.

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag	
Productgroep	4-8 jaar
Groente	100-150 g 2-3 opscheplepels
Fruit	150 g 1 ½ stuk
Brood	105-140 g 3-4 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	100-150 gram 2-3 aardappelen/ opscheplepels
Vlees(waren), kip, vis, eieren, vleesvervangers	60-80 gr
Melk (producten)	400 ml
Kaas	10 g ½ plak
Halvarine	15-20 g 5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1 liter

Elke kleur van een productgroep is een vak uit de Schijf van Vijf. Eet iedere dag uit ieder vak!

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en voor overige uitgaven in de webshop.