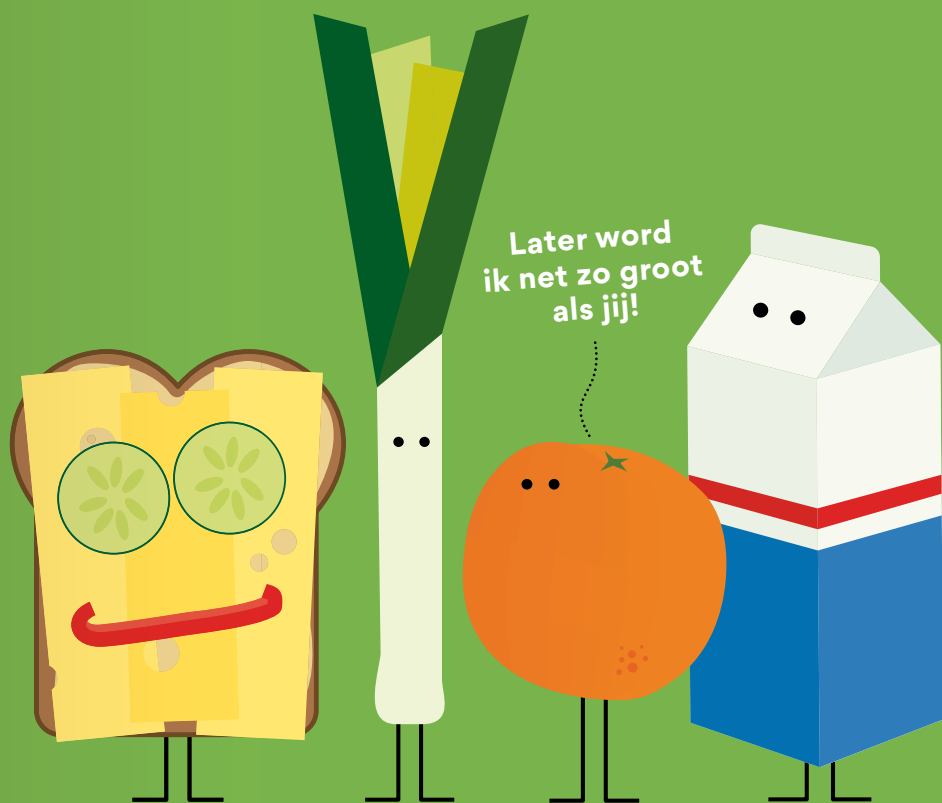


Groter groeien Gezond eten met je peuter

Van
1 tot 4
jaar



De wereld wordt voor je kind elke dag een stukje groter. Net als hij of zij zelf. Goede voeding is de basis voor een gezonde ontwikkeling. In deze brochure vind je de belangrijkste adviezen voor peuters (1 tot 4 jaar), mét lekkere recepten.

Deze brochure is een uitgave van: de Nederlandse Zuivel Organisatie
Tekst: Voedingsjungle, communicatie & advies over voeding van kinderen
Ontwerp en illustraties: Ready for take-off
Fotografie: Weekend Images Inc. / iStock, Maskot, Ginger Unzueta / Offset.com

Aan deze brochure werkten mee: Esther Konijn (kinderdiëtist), Kim Bischoff (verpleegkundig specialist JGZ), Henrike ter Horst (jeugdarts KNMG), Daniëlle Majtlis- de Haes (kindertandarts) en Lianne Lageweg (mondhygiënist).

De inhoud van deze brochure is met de grootste zorg samengesteld op basis van richtlijnen van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum, het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid en het Ivoren Kruis. De informatie is geen vervanging voor individueel advies. Neem bij vragen of twijfel altijd contact op met het consultatiebureau, huisarts of kinderdiëtist.

De basis

Een herkenbaar dagritme

Hoe help jij je kind gezond op te groeien? Bied elke dag gezond en gevarieerd eten aan en zorg voor een vast dagritme.

Hieronder zie je wat je kind elke dag nodig heeft. Het kan heel goed zijn dat jouw kind iets minder of juist iets meer eet. Kinderen groeien vanaf 1 jaar minder snel. Daardoor kan je kind soms opeens minder trek hebben. Dat is niet erg. Jij bepaalt wát je kind eet en wanneer; je kind bepaalt hoeveel.

Peuters houden van structuur. Een vast dagritme van spelen, slapen en eten biedt je peuter houvast. Jullie eetritme kan er bijvoorbeeld zo uitzien:

07.30 uur → ontbijt

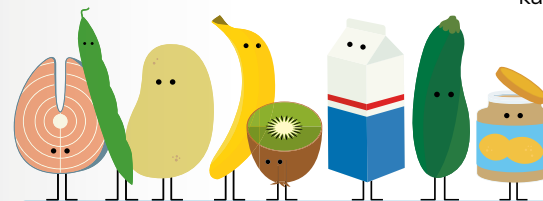
10.00 uur → tussendoortje

12.00 uur → lunch

15.00 uur → tussendoortje

17.30 uur → avondeten

❗ Maximaal 6 eet- en drinkmomenten per dag is echt voldoende voor je peuter en het is ook beter voor zijn tanden. Water kan wel altijd tussendoor.



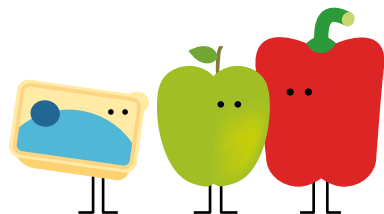
Dit heeft je kind elke dag nodig:

- 50-100 gram groente
- 1,5 portie fruit
- 300 ml zuivel
- 2-3 bruine/volkoren boterhammen
- 50-100 gram volkoren graanproducten of 1-2 aardappelen
- 50 gram vis, vlees, peulvruchten of ei
- 30 gram smeer- en bereidingsvetten
- 15 gram notenpasta zonder toegevoegd suiker of zout
- ± 1 liter vocht (inclusief zuivel)

Tip:
Je kind heeft dagelijks 10 microgram vitamine D nodig. Vitamine D-druppels doe je makkelijk op brood, in de melk of in de yoghurt.

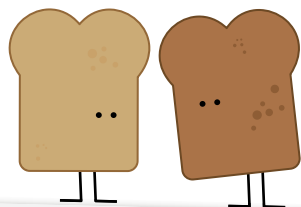
Het ontbijt, een gezonde start

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



Na een lange nacht brengt een ontbijt de spijsvertering weer goed op gang. Geef je kind pap en fruit, of een bruine of volkoren boterham. In brood zitten vezels, B-vitamines en jodium. Jodium is nodig voor een gezonde groei en ontwikkeling van de hersenen.

Bruinbrood is gezond als het 'bakkers-zout' of 'gejodeerd zout' bevat en minimaal 4,5 gram vezels per 100 gram brood. Volkorenbrood bevat meer dan 6 gram vezels per 100 gram, dat is nog beter! Check het etiket of vraag het aan je bakker.



VOLKORENBROOD

INGREDIËNTEN:

VOLKORENTARWEMEEL
WATER
TARWEGLUTEN
BAKKERSGIST
MOUTMEEL
(GERST, TARWE)
GEJODEERD ZOUT
ACEROLAPOEDER

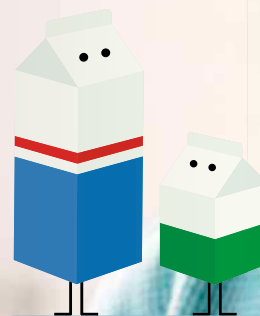
VOEDINGSWAARDE PER 100G:

ENERGIE	940 KJ/225 Kcal
VETTEN	1,5 GRAM
WAARVAN VERZADIGDE VETZUREN	0,2 GRAM
ENKELVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN	0,1 GRAM
MEERVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN	0,6 GRAM
KOOLHYDRATEN	38 GRAM
WAARVAN SUIKERS	1,5 GRAM
VEZELS	6,5 GRAM
EIWITTEN	11 GRAM
ZOUT	0,9 GRAM

Variëren met beleg en dun beleggen is altijd een goed idee. Kies voor groente en fruit of combineer je beleg daarmee. De vitamine C in groente en fruit helpt om het ijzer uit bruinbrood goed op te nemen. IJzer is belangrijk voor de groei en ontwikkeling.

❗ Jonge kinderen hebben voldoende vetten nodig. Op elke boterham wat zachte margarine uit een kuipje heeft de voorkeur.

Eet je peuter 's ochtend graag pap? Geef de pap dan in een bordje en niet in de fles, dat is beter voor de mond-ontwikkeling. Voor de smaakontwikkeling kies je het liefst naturel pap, havermout of muesli.



Melk of yoghurt voor sterke botten

Met een beker halfvolle melk bij het ontbijt krijgt je peuter vitamine B12, calcium, fosfor en eiwitten binnen. Vooral calcium is, samen met vitamine D en fosfor, goed voor botten en tanden.

Verdraagt je kind geen zuivel? Geef dan een sojadrink met toegevoegd calcium en vitamine B12. Andere alternatieven, zoals amandel-, rijst- en haverdrink bevatten onvoldoende voedingsstoffen voor een kind in de groei.



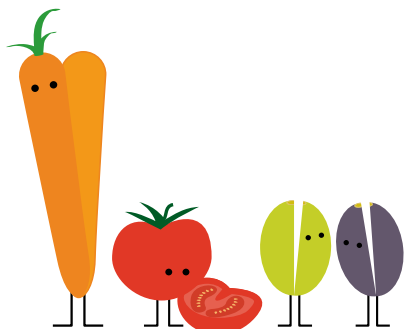
Wat geef je tussendoor?

Je peuter heeft veel voedingsstoffen nodig. Geef ook tijdens de tussendoormomenten lekkers uit de Schijf van Vijf.

Kies bijvoorbeeld voor:

- fruit of snackgroenten
- yoghurt of kwark, eventueel met fruit
- volkoren cracker met zachte margarine en eventueel een dun laagje zuivel-, groente- of notenspread

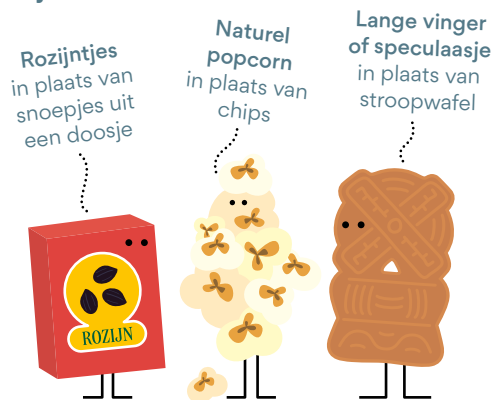
Jonge kinderen kunnen zich makkelijk verslikken. Snij druiven, worteltjes en cherrytomaten doormidden.



- ❗ Gebruik koek of snoep niet als beloning of troost. Geef je kind liever een compliment of een knuffel.

Tip!
Spreek ook met de oppas en met opa's en oma's af wat je kind wel en niet mag eten.

Tijd voor lekkers



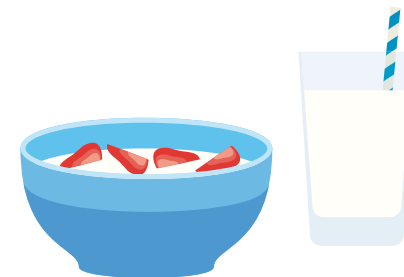
Een koekje of snoepje kan best een keertje, maar liever niet elke dag. Geef dan iets kleins, niet meer dan 50 kcal per portie.

Feest!

Wil je verjaardagen en andere feestjes gezonder aanpakken? Hou dan de porties klein en beperk het aantal eetmomenten. En maak leuke gezonde traktaties van fruit en groenten voor op het kinderdagverblijf. Of kies voor een uitdeeldootje.

Lekker drinken

Voldoende drinken is belangrijk. Hoeveel heeft je kind dagelijks nodig en wat zijn gezonde drankjes?



Je kind heeft elke dag ongeveer 5 tot 6 bekertjes drinken nodig. Geef naast de aanbevolen hoeveelheid zuivel het liefst water of lauwe thee zonder suiker.

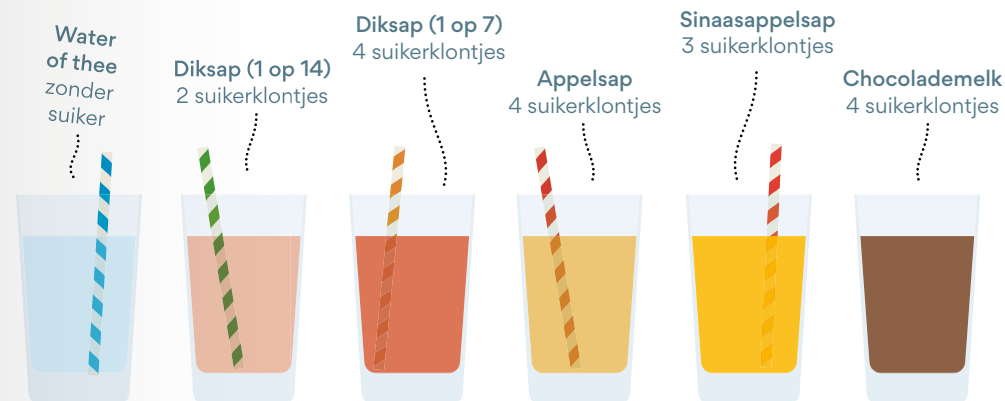
Limonade, sap, diksap en andere zoete (light)dranken bevatten vaak veel (fruit-)suiker en/of voedingszuren en die geven de tanden een zuurstoot. Geef zoete dranken daarom liever niet dagelijks en niet meer dan één beker. Combineer je het met een eetmoment, dan is het minder slecht voor het gebit.

Zo'n 300 ml zuivel per dag is genoeg. Dat zijn bijvoorbeeld 2 bekertjes melk, of 1 beker melk en een schaaltje yoghurt. Zo houdt je kind voldoende trek in andere gezonde dingen.

- ❗ Geef je kind liever een beker dan een zuigfles. Dat is beter voor de mond-motoriek en spraakontwikkeling.

Hoeveel suiker zit erin?

Hoeveelheid suikerklontjes per 150 ml

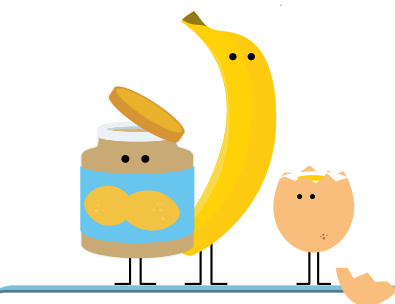


Lunchtijd!

Een gezonde én lekkere lunch heb je zo op tafel. Met boterhammen, beleg, melk en wat groente en fruit ben je al snel goed bezig.

Het advies voor het ontbijt geldt ook voor de lunch. Kies dus het liefst voor bruin- of volkorenbrood, besmeerd met zachte margarine. En gebruik niet te veel beleg per boterham.

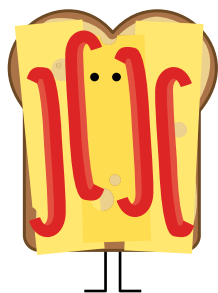
's Avonds groente eten gaat niet bij elk kind even gemakkelijk. De lunch is óók een prima moment om je kind groente te laten eten. Wat snack-groente, een goed gevuld soepje of een salade; elke hap groente is mooi meegenomen!



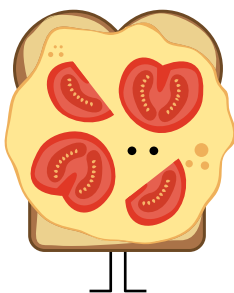
Tips voor lekker en gezond beleg

- Avocado
- Pindakaas of notenspread (zonder toegevoegd suiker en zout)
- Hummus
- Groentespread
- Plakjes banaan
- Geraspte wortel
- Gekookt of gebakken ei
- Kaas (20+ of 30+), zuivelspread of smeerkaas met minder zout

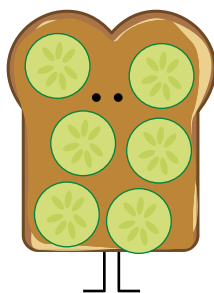
Ideeën voor extra lekkere boterhammen!



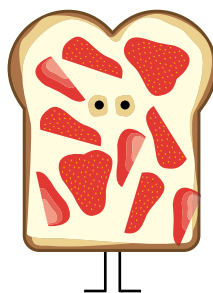
Kaas en reepjes paprika



Omelet met plakjes tomaat

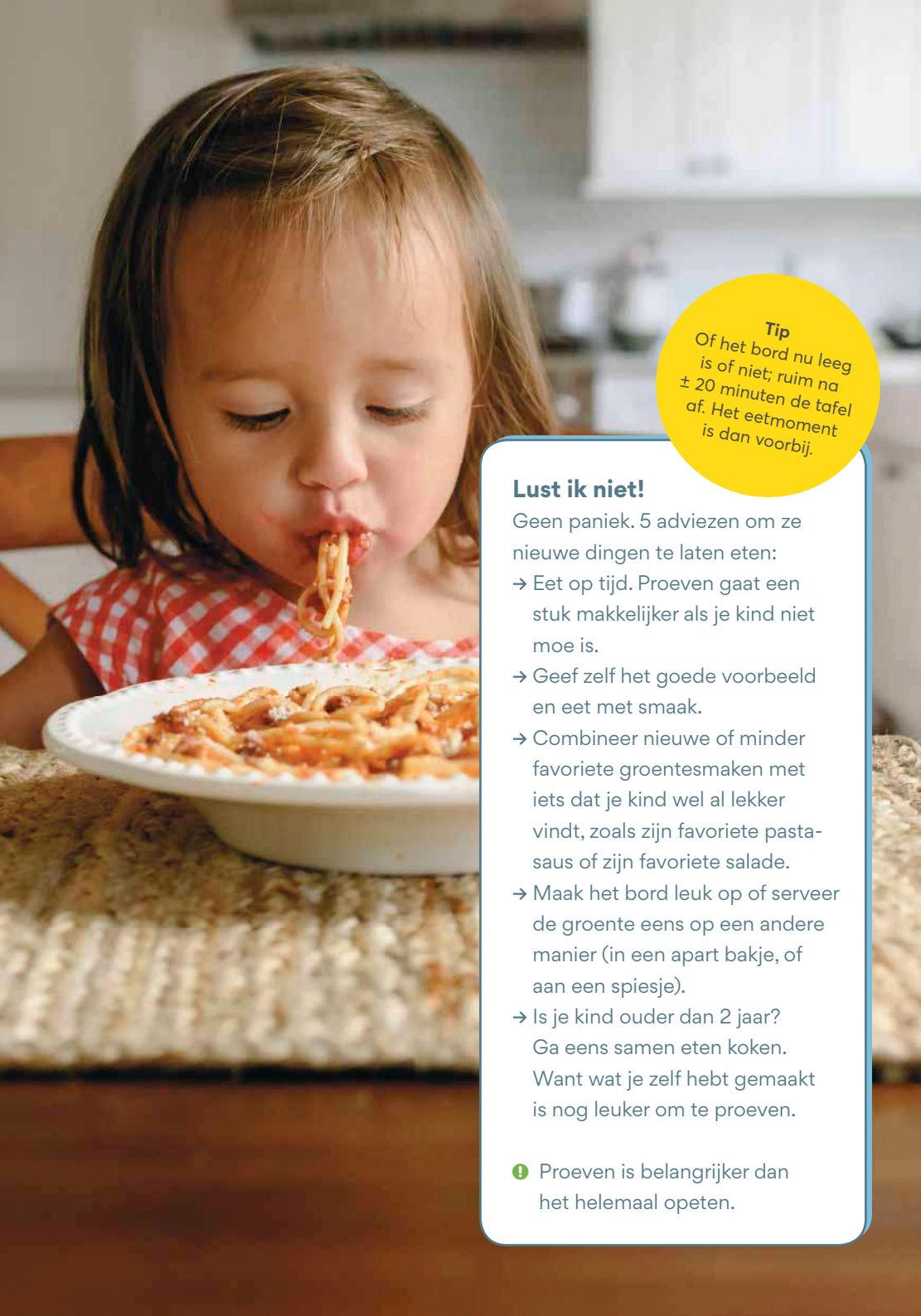


Pindakaas met komkommer



Kwark met plakjes aardbei





Tip
Of het bord nu leeg
is of niet; ruim na
± 20 minuten de tafel
af. Het eetmoment
is dan voorbij.

Lust ik niet!

Geen paniek. 5 adviezen om ze nieuwe dingen te laten eten:

- Eet op tijd. Proeven gaat een stuk makkelijker als je kind niet moe is.
- Geef zelf het goede voorbeeld en eet met smaak.
- Combineer nieuwe of minder favoriete groentesmaken met iets dat je kind wel al lekker vindt, zoals zijn favoriete pasta-saus of zijn favoriete salade.
- Maak het bord leuk op of serveer de groente eens op een andere manier (in een apart bakje, of aan een spiesje).
- Is je kind ouder dan 2 jaar? Ga eens samen eten koken. Want wat je zelf hebt gemaakt is nog leuker om te proeven.

- ❗ Proeven is belangrijker dan het helemaal opeten.

De warme maaltijd

's Avonds met z'n allen aan tafel voor de warme maaltijd. Wat zet je op tafel en hoe ga je om met een peuter die niet wil eten?

Een gezonde warme maaltijd bevat:

- Groenten
- Aardappelen of volkorengraan-producten zoals zilvervliesrijst of volkorenpasta
- Vlees, vis, of vleesvervangers zoals ei of peulvruchten



Schep van alles kleine beetjes op en stimuleer dat je kind overal van proeft. Hoe lastig het soms ook is, maak geen strijd van de maaltijd. Zorg voor een gezellig moment, met aandacht voor elkaar.



Tip
Laat peuters zelf
opscheppen en zelf eten.
Zo geef je ze de ruimte
om nieuwe vaardigheden
te ontwikkelen.

Groente leren lusten

Blijf groente die je kind niet lust wél aanbieden. Soms moet je kind een smaak wel 10 tot 15 keer proeven om het te leren lusten. Proeven betekent: het even in de mond hebben. Doorslikken hoeft niet, maar mag natuurlijk wel.

Het is niet erg als je kind af en toe een paar dagen slecht eet. Het lichaam heeft een voorraadje voedingsstoffen en kan dat prima opvangen. Duurt het langer dan twee weken, en maak je je zorgen? Ga dan eens langs bij een kinderdiëtist.

- ❗ Gebruik liever geen zout bij het koken, dat is beter voor de nieren van je kind. Let ook op bij kant-en-klare maaltijdmixen en sauzen: kies de variant met minder zout of gebruik de helft.

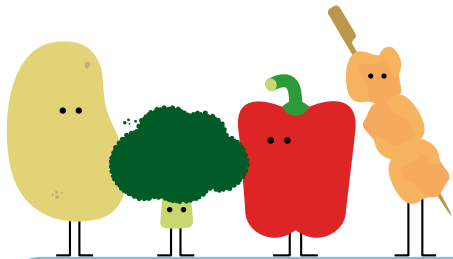
Gezond en gevarieerd

Een slim weekmenu betekent vooral: variatie!

Kies elke dag voor een andere kleur groente en wissel ook af in aardappelen, pasta en rijst. Elke dag vlees eten is niet nodig; varieer met vis, ei, peulvruchten, tofu of een vleesvervanger met toegevoegd ijzer en vitamine B12. Het zijn allemaal gezonde bronnen van eiwit.

Vis is gezond

In vis zitten ook nog eens gezonde vetten. Is je kind nog niet dol op vis? Maak het dan extra lekker in de vorm van vissticks, kibbeling of een broodje visburger. Zo went hij ook aan deze nieuwe smaak.



Slim weekmenu

- Maandag** → Broccoli met aardappeltjes en een kipspiesje
- Dinsdag** → Tomatensoep met kaas-courgette tosti's
- Woensdag** → Wortelstampot met vissticks
- Donderdag** → Volkorentortilla's met Mexicaanse bonenschotel
- Vrijdag** → Hartige taart met spinazie en ei
- Zaterdag** → Spaghetti bolognese met groente en rundergehakt
- Zondag** → Milde kokos-curry met vegetarische stukjes, bloemkool en pandan zilvervliesrijst

Toetje mag

Toetjes zijn een leuke afsluiter van een maaltijd, maar het is geen must. Heeft je kind al voldoende zuivel gekregen, dan kun je ook fruit geven. Heb je iets meer tijd? Maak dan eens yoghurtijsjes of een vrolijk gekleurde fruitsalade.

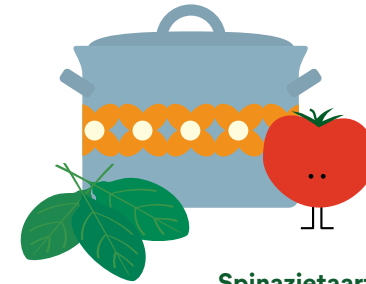


Tip
Eten jullie altijd een toetje? Geef het dan ook als je kind weinig eet; gebruik het niet als straf of beloning.

Aardbeien yoghurt ijsjes

- Pureer 200 gram aardbeien met 200 ml yoghurt en een kleine banaan.
- Verdeel het over 6 ijsvormpjes.
- Het duurt zo'n 5 à 6 uur totdat de ijsjes klaar zijn. Maak ze dus 's ochtends, of een dag van te voren.

Tomatensoep & Spinazietaart



Tomatensoep

- Fruit een uitje in 2 eetlepels olijfolie in een ruime soeppan.
- Voeg een teentje geplette knoflook en 2 wortels in kleine stukjes toe. Bak dit even mee op laag vuur.
- Voeg een klein blikje tomatenpuree toe. Bak die nog 2 minuten mee; zo ontstaat een zoetere smaak.
- Bak wat gedroogde tijm en 750 gram schoongemaakte tomaten mee.
- Leng aan met 750 ml water, eventueel met een half bouillonblokje voor wat pit.
- Laat het geheel even doorkoken en mix de soep dan glad. Laat de soep nog even afkoelen!
- Lekker met kaas-courgette tosti.

Spinazietaart

- Verwarm de oven voor op circa 175 °C.
- Vet een springvorm in en bekleed deze met volkorenboterhammen zonder korstjes.
- Verkruiemel twee volkorenbeschuitjes op de bodem van de vorm.
- Verwarm in een pan 750 gram diepvriesspinazie en laat het vocht verdampen.
- Roer er 4 à 5 geklutste eitjes doorheen, wat nootmuskaat en een half bakje roomkaas met Provençaalse kruiden.
- Giet het mengsel in de vorm en garneer met 100 gram geraspte 30+ kaas en schijfjes tomaat.
- Bak de taart in het midden van de oven in ongeveer 45 minuten gaar.

Sterke tanden

Met gezonde voeding en goed poetsen houd je de tanden van je kind gezond.

Een keer per dag goed poetsen voordat je kind gaat slapen is voldoende, totdat hij 2 jaar oud is. Vanaf 2 jaar poets je ook 's ochtends.

Poetsen gaat het makkelijkst als je kind ligt, bijvoorbeeld op bed of op schoot. Poets met een voor de leeftijd geschikte tandenborstel en tandpasta. Zorg dat je goed in zijn mondje kan kijken en poets zachtjes met korte, horizontale bewegingen. Poets ook nieuw opkomende tandjes en de rand van het tandvlees.

Kies voor een vaste volgorde voor het poetsen, zodat je niks vergeet. Begin bijvoorbeeld altijd bovenaan en poets dan volgens de 3 B's: Buitenkant, Binnenkant, en Bovenop. Maak er een ritueel van; dat wordt extra leuk met een tandenpoetslied.



Wist je dat speeksel het gebit beschermt?
's Nachts maak je hiervan minder aan
en dat maakt tanden kwetsbaarder voor
zuuraanvallen. Zijn de tanden al gepoetst?
Geef bij dorst het liefst water. Geef je nog
nachtvoeding? Bouw deze dan nu af.

Notities

Benieuwd naar tips en adviezen over een gezonde en gevarieerde voeding van kinderen van 4 tot 12 jaar? Vraag je (kinder)diëtist of huisarts naar de brochure **Gezond eten met je schoolgaande kind** die besteld kan worden op zuivelengezondheid.nl.

In deze brochure vind je de belangrijkste adviezen over een gezonde en gevarieerde voeding voor je kind van 1 tot 4 jaar. Wat is een gezond dagritme, wat zijn gezonde keuzes en hoe ga je om met tussendoortjes en traktaties?

