

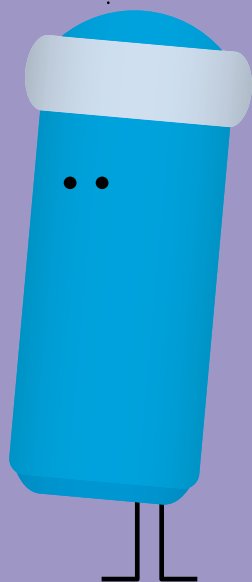
Groter groeien Gezond eten met je schoolgaande kind

Van
4 tot 12
jaar

*Ik moet
naar school...*



*Gaan met
die banaan!*



Tussen hun 4^e en 12^e jaar groeien kinderen gemiddeld zo'n 50 cm. Je kind wordt in deze periode niet alleen groter, maar ook wijzer. Goede voeding is de basis voor een gezonde groei en ontwikkeling. In deze brochure vind je de belangrijkste tips en adviezen om je kind te helpen gezond te eten.

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: Kentaroo Tryman, Heather Chang / Offset.com

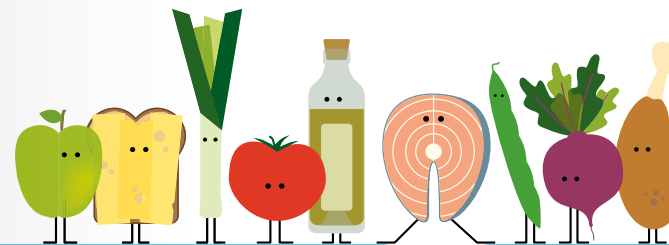
Aan deze brochure werkten mee: Esther Konijn (kinderdiëtist), Susanne Tsui en Dimphy Tellekamp (jeugdverpleegkundigen), Pim Jansen (jeugdarts KNMG), Daniëlle Majtlijs-de Haes (kinder tandarts) en Lisanne Lageweg (mondhygiënist).

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 de jeugdgezondheidszorg, huisarts of kinderdiëtist.

Elke dag Gezond en gevarieerd

Om elke dag weer te kunnen spelen en leren heeft je kind voldoende energie en voedingsstoffen nodig. Met een gezond en gevarieerd dagmenu leg je een goede basis.

Het kan goed zijn dat je kind het ene moment minder eet en het andere moment juist iets meer. Dat is niet erg. Het belangrijkste is dat jij de gezonde keuze aanbiedt. Je kind bepaalt zelf hoeveel hij (of zij) eet.



Tip:
Heeft je kind een donkere of getinte huid, geef dan elke dag extra vitamine D (10 mg).

Dit heeft je kind van 4 tot 9 jaar elke dag nodig:

- 100-150 gram groente
- 1,5 portie fruit
- 300 ml zuivel
- 2-4 bruine/volkoren boterhammen
- 100-150 gram volkoren graanproducten of 2-3 aardappelen
- 50 gram vis, vlees, ei of peulvruchten
- 15 gram ongezouten noten
- 20 gram kaas
- 30 gram smeer- en bereidingsvetten
- 1-1,5 liter vocht (inclusief zuivel)

Dit heeft je kind van 9 tot 12 jaar elke dag nodig:

- 150-200 gram groente
- 2 porties fruit
- 450 ml zuivel
- 4-6 bruine/volkoren boterhammen
- 150-250 gram volkoren graanproducten of 3-5 aardappelen
- 100 gram vis, vlees, ei of peulvruchten
- 25 gram ongezouten noten
- 20 gram kaas
- 40-45 gram smeer- en bereidingsvetten
- 1-1,5 liter vocht (inclusief zuivel)

Herkenbaar ritme

Een regelmatig eetritme geeft je kind structuur en houvast.

Als je kind gewend is aan een ritme van 3 hoofdmaaltijden en hooguit 3 keer iets tussendoor, dan is de kans groot dat hij dit ritme blijft volgen. Ook als hij straks ouder is.

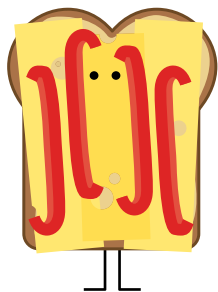
Het is fijn als jullie eetritme aansluit bij het ritme van school of BSO, bijvoorbeeld:

Thuis 07.30 uur → ontbijt
School 10.00 uur → tussendoortje
School 12.00 uur → lunch
Na school 15.00 uur → tussendoortje
Thuis 17.30 uur → avondeten

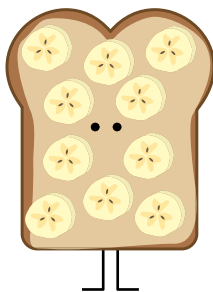
Eten jullie later? Dan is er ruimte voor een derde tussendoormoment.

Ongeveer 2 uur tussen elk eetmoment is ook beter voor de tanden. Eten en drinken geeft een zuurstoot in de mond en dat kan gaatjes veroorzaken. Water kan wel altijd tussendoor.

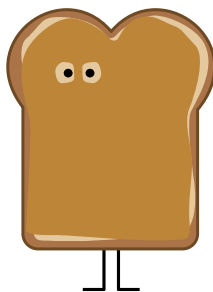
Lekker! Beleg uit de Schijf van Vijf



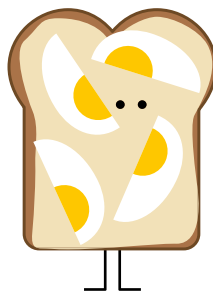
Kaas met reepjes paprika



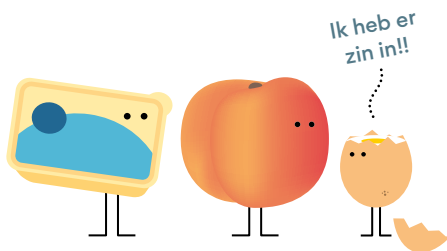
Plakjes banaan



Notenspread



Gekookt eitje

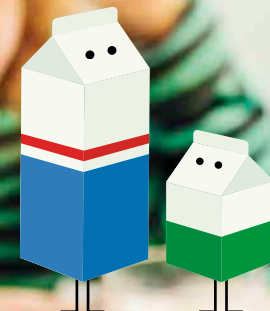


Elke dag ontbijten

Samen ontbijten is een gezonde gewoonte. Zeker als je kiest voor volkorengranen (zoals volkorenbrood, muesli of havermout), zuivel en wat fruit. Ontbijten jullie met brood? Kies dan bruin- of volkorenbrood met minstens 4,5 gram vezels per 100 gram én met gejodeerd zout of bakkerszout. Elke boterham besmeren met wat boter, liefst zachte halvarine uit een kuipje, helpt je kind voldoende vetten binnen te krijgen.

Goed beleg

Dun en gevarieerd beleggen is het gezondst; zo krijgt je kind voldoende verschillende voedingsstoffen binnen. Zet meerdere soorten beleg uit de Schijf van Vijf op tafel en vul dit eventueel aan met gezondere opties buiten de Schijf, zoals magere vleeswaren of jam.



Melk of yoghurt voor sterke botten

Melk bevat vitamine B12, calcium, fosfor en eiwitten. Vooral calcium is, samen met vitamine D en fosfor, goed voor sterke botten en tanden. Dat zit ook in yoghurt, dus in plaats van halfvolle melk kun je ook halfvolle yoghurt kiezen.

Als je kind geen melk verdraagt, is sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium een geschikt alternatief. Andere plantaardige alternatieven, zoals amandel-, rijst- en haverdrink bevatten onvoldoende voedingsstoffen voor een kind in de groei.

Tip:
Heeft je kind 's ochtends weinig trek? Geef hem dan in ieder geval wat zuivel en fruit. Die boterham kan dan prima bij het 10-uurtje.

Mee naar school

Een gezond 10-uurtje en een lekkere lunch geven je kind energie voor de rest van de schooldag!

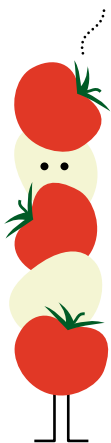
Geef je kind een gezond 10-uurtje mee; bijvoorbeeld snackgroente, gedroogd of (schoongemaakt) vers fruit of een bakje yoghurt.

Lekkere hapjes om mee te geven naar school: een bakje met aardbeien, stukjes kiwi, komkommer of paprika. Of geef een mandarijntje of banaan mee.

Lekker:
appel met kaneel
en rozijnen



Of:
snoeptomaatjes
met mozzarella



! Houd de portie behapbaar! Op school is er vaak weinig tijd om te eten.



Drinken

Water, thee zonder suiker of halfvolle melk zijn prima drankjes voor tijdens het 10-uurtje en bij de lunch. Melk levert niet alleen belangrijke bouwstoffen, het helpt ook tegen stevige trek later op de dag. Een schoolbeker is vaak groter dan je denkt, doe deze dus niet te vol; 150 ml is voldoende.

! Wil je af en toe een pakje drinken meegeven? Kijk dan op het etiket: veel pakjes bevatten wel 5 tot 6 suikerklontjes (1 suikerklontje is 4 gram suiker) Er zijn ook pakjes met maar 1 of 2 suikerklontjes. Hoe minder suiker, hoe beter!

Lunch

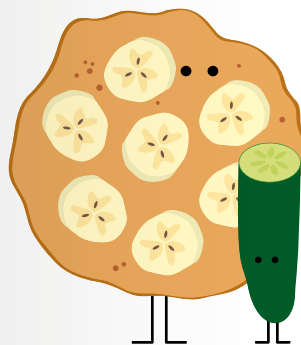
Of de lunch op school is of thuis; kies het liefst voor volkorengranen, gezond beleg en zuivel. Vers fruit of snackgroente erbij maakt het extra lekker en zorgt voor een betere ijzeropname; belangrijk voor een gezonde groei en ontwikkeling.

Stimuleer je kind om brood te besmeren met halvarine en dun en afwisselend te beleggen. Denk aan smeerbaar beleg, zoals hummus, pindakaas en zuivel-, noten- of groentespread, aan hartig beleg zoals 30+ kaas of magere vleeswaren en aan zoet beleg zoals plakjes fruit, appelstroop of jam.

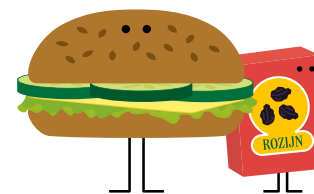
Voedingsbeleid

Een voedingsbeleid op school maakt het ouders én school makkelijker om samen te kiezen voor gezond. Nog geen voedingsbeleid bij jullie op school? Kaart het eens aan bij de directie. Vaak is een duwtje in de goede richting genoeg om er werk van te maken.

Verwentrommels



→ Volkorenpannenkoek met (plakjes) banaan, kaneel en/of geraspte kokos
→ Stuk komkommer



→ Volkorenbroodje met een dun laagje mayonaise, blaadjes sla, schijfjes komkommer en 30+ kaas
→ Doosje rozijntjes

Surprise!
Verras je kind eens en doe er een briefje bij met een grappige boodschap of een leuke mop.



Opgerold staat netjes!



→ Volkorenwrap met zuivelspread, sla en dunne schijfjes appel
→ Snoeptomaatjes



Wist je dat
sommige flesjes sport-
drank 12 suikerklontjes
bevatten? Dat is anderhalf
keer zoveel suiker als je
kind op één dag binnen
zou mogen krijgen.

Sporten

Sporten is gezond! Geef je kind dan ook iets gezonds te eten en te drinken mee: water voor tijdens het sporten en wat fruit of snack-groente voor erna.

Sport je kind vlak voor etenstijd? Geef van te voren alvast een schaaltje yoghurt of kwark, eventueel met wat fruit.

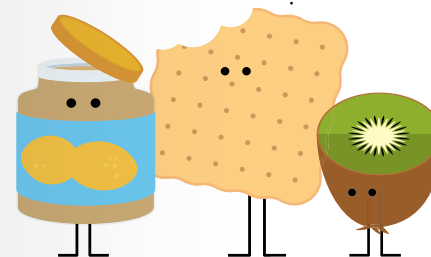
Na schooltijd

Na een schooldag kan je kind best trek hebben. Met een tussendoortje uit de Schijf van Vijf krijgt je kind ook belangrijke voedingsstoffen binnen.

Denk bij een gezond tussendoortje aan fruit, een handje ongezouten noten of een volkorencracker met beleg. Geef daarbij een beker water of thee zonder suiker. Zo'n gezonde keuze helpt ook tegen de lekkere trek later op de middag!

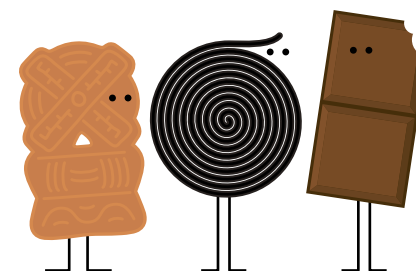
Tip:
Heeft je kind een vaste oppas? Bespreek dan met de oppas wat je kind wel of niet mag.

Kopje thee
erbij?



Op de BSO

Veel BSO's bieden al water, groente en fruit aan, maar nog lang niet allemaal. Ga met je BSO in gesprek als je vindt dat het daar beter kan.



Snoepmoment

Zit je kind eenmaal op school, dan komt hij in aanraking met snoep. Ook als hij het thuis niet krijgt. Spreek samen regels af hierover: welk snoep mag je kind, hoeveel mag hij en wanneer?

Kiezen jullie voor een snoepmoment na schooltijd – al dan niet gecombineerd met een gezond tussendoortje? Hou het dan klein (maximaal 75 kcal), bijvoorbeeld een speculaasje, dropjojo of 2 chocoladeblokjes.

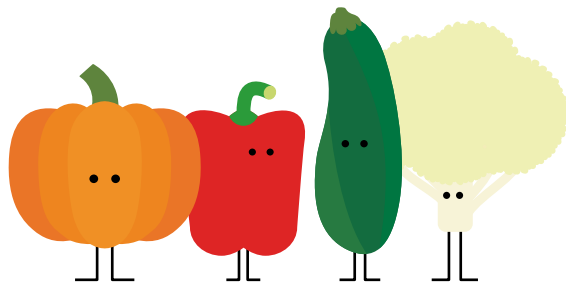
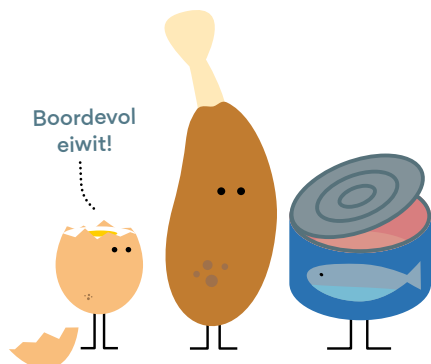
Geef je kind zelf de regie met een eigen snoeptrommel waaruit hij iets mag kiezen. Ideaal voor gekregen snoep dat niet meteen op mag.

De warme maaltijd

De warme maaltijd is hét moment om met z'n allen de dag door te nemen. Het liefst aan tafel. Maar hoe ziet een gezonde warme maaltijd eruit en wat doe je als je kind geen groente lust?

Een gezonde warme maaltijd bestaat uit veel groente, een portie volkorengranen of aardappels en een portie vis, vlees of vleesvervangers. En natuurlijk wat plantaardige olie of vloeibare margarine om de maaltijd in te bereiden.

Elke dag vlees eten is niet nodig. Wissel af met andere goede eiwitbronnen zoals ei, vis, tofu, een kant-en-klare vleesvervanger met toegevoegd ijzer en vitamine B12 of peulvruchten. In vis zitten ook nog eens gezonde vetten. Allemaal belangrijke voedingsstoffen voor een kind in de groei!



Variatie, ook in kleur

Kies elke dag voor een andere kleur groente en een ander soort volkorengraan - volkorenpasta, zilvervliesrijst, bulgur of volkoren couscous - óf aardappels. Door te variëren tussen voedingsmiddelen, krijgt je kind van alle verschillende voedingsstoffen wat binnen.

Niet alle kinderen zijn dol op groente bij de avondmaaltijd. Zet groente daarom ook overdag op tafel. Maak wat soep of een salade bij de lunch of geef wat snackgroente in de middag. Wortels, snoeptomaatjes en komkommer zijn vaak favoriet, maar denk ook eens aan (beetgaar) gekookte sperziebonen en broccoli- of bloemkoolroosjes.

Samen koken

Laat je kind zelf een groente of maaltijd kiezen en helpen met klaarmaken. Kinderen kunnen vaak meer dan je denkt en iets wat je zelf hebt gekozen of klaargemaakt, smaakt nog lekkerder.

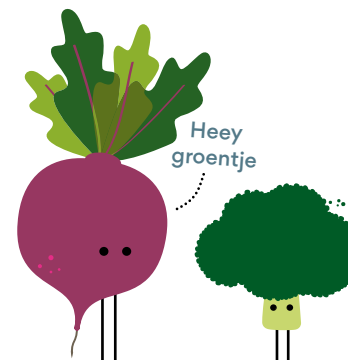
Groene pasta of rode bietenstampot

Groene groentepasta

- Kook 300 gram volkorenpasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Kook of stoom 600-700 groene groente (broccoli, peultjes, sperzieboontjes, doperwtten) beetgaar en laat uitlekken.
- Smelt light roomkaas (1 bakje) in een pan en meng de pasta en groente erdoor.
- Doe het mengsel in een ovenschaal, 100 gram geraspte 30+ kaas erover en onder de grill ca. 5 minuten goudbruin laten worden.
- Ondertussen 300 gram zalmfilet bakken in wat plantaardige olie of vloeibare margarine.
- Samen serveren.
- Lekker met tomatensalade.

Rode bietenstampot

- Schil en kook 1 kilo aardappels totdat ze gaar zijn.
- Snij ondertussen 750 gram gekookte rode bieten in kleine stukjes.
- Bak 200 gram vegetarische balletjes ca. 10 minuten in wat plantaardige olie of vloeibare margarine.
- Giet de aardappels af, doe er een scheutje melk bij (eventueel wat boter) en stamp tot puree.
- Roer de bieten erdoor.
- Serveer samen met de vegetarische balletjes.
- Lekker met ijsbergsla en komkommer.

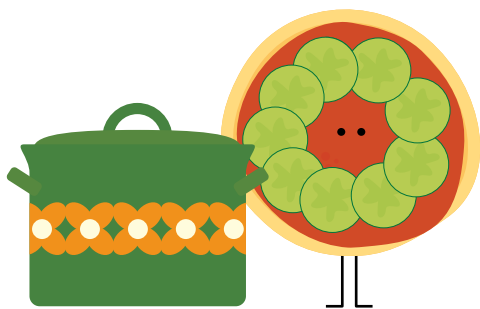


Smaken blijven aanbieden

Groente leren eten gaat niet vanzelf. Door zelf met smaak te eten, geef je het goede voorbeeld. Blijf de smaken die minder favoriet zijn bij je kind wel aanbieden. Een kind moet iets 10 tot 15 keer proeven om de smaak te leren lusten.

Dit kun je allemaal doen om je kind te laten wennen aan een minder favoriete smaak:

- Bereid het op een andere manier: wokken, stomen of grillen in plaats van koken.
- Bied het anders aan: als losse groente of juist verwerkt in een stampot, salade of soep.
- Combineer het met smaken die je kind wel lekker vindt, bijvoorbeeld in een lekkere pastasalade of op een zelfgemaakte pizza.



- ❗ Proeven blijft belangrijk, maar dan wel zonder strijd. Maak er vooral een gezellig moment van, met aandacht voor elkaar. En ruim de tafel na 20 à 30 minuten af, ook als je kind weinig of niets heeft gegeten.



Toetje mag

De maaltijd afsluiten met een toetje is niet alleen lekker, het kan ook heel gezond zijn. Kies bijvoorbeeld voor halfvolle kwark met wat gehakte noten en honing, of met blokjes appel, rozijnen en kaneel. Ook lekker: vers fruit of een smoothie van halfvolle yoghurt en diepvriesfruit. Voor een toetje is 150 ml een prima portie.

Yoghurt verwentoeetje

- Verkruiemel twee speculaasjes en verdeel het kruim over de bodem van 4 glazen.
- Schenk er een laagje halfvolle yoghurt op.
- Leg op de yoghurt plakjes banaan en schenk daarover weer een laagje yoghurt.
- Garneer met een beetje pure hagelslag.

Feestjes en traktaties

Verjaardagen, Sinterklaas en andere feestjes – soms lijkt er geen einde te komen aan al die snoepmomenten. Hierbij wat tips om het gezond én leuk te houden.

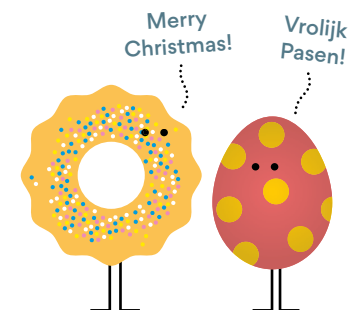
Als je kind jarig is, is het feest! Overleg voordat je een traktatie kiest met school wat wel of niet mag. Moet het iets kleins zijn of iets gezonds? Mag een uitdeelkadoetje ook?

Fruitraktaties zijn bijna altijd toegestaan. Denk aan klassiekers zoals de mandarijnis, perenegel, banaandolfijn en appelninja. Of kies voor vrolijke spiesjes van blokjes 30+ kaas met druiven of aardbeien met poffertjes.



Feestjes

Op kinderfeestjes ligt het lekkers vaak voor het grijpen. Wil je niet dat je kind continu snoept of frisdrank drinkt? Maak er duidelijke afspraken over met je kind. Bijvoorbeeld hoe vaak hij iets mag nemen, of hij het zelf mag pakken of dat hij het eerst aan jou moet vragen.



Snoepfestijnen

Sinterklaas, Pasen of gewoon een kinderfeestje: het zijn momenten waarop je kind soms bergen snoep krijgt. Laat je kind een aantal dingen kiezen om gelijk op te eten. Stop de rest in een trommel voor een volgend snoepmoment.

Geeft je kind zelf een feestje? Bedenk ook dan hoe je met snoep omgaat. Je kunt bijvoorbeeld op één moment een portie snoep of ander lekkers aan elk kind geven en daarna de schaal uit het zicht zetten.

Een gezond blijvend gebit

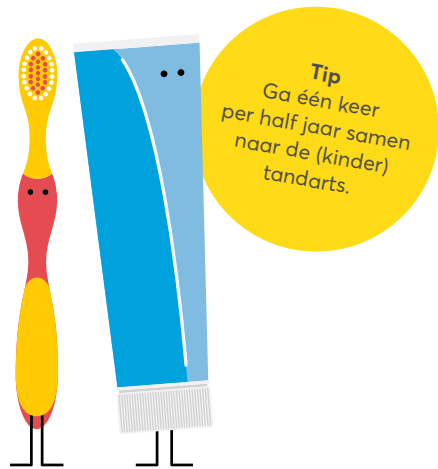
Tussen de 6e en 13e verjaardag wisselt je kind z'n melktanden in voor het blijvend gebit.

Rond de 6e verjaardag komt de eerst blijvende kies door. Dat is meestal voordat de voortanden gewisseld zijn. Het glazuur van nieuwe tanden en kiezen is extra kwetsbaar. Poets daarom ook altijd de puntjes mee van de nieuwe tanden en kiezen die doorkomen.



Roze tandenspel

Wie poetst er beter? Jij of je kind? Check het eens met tandplak-verklikkers. Deze roze tabletjes, te koop bij supermarkt of drogist, laten je tanden roze kleuren als er nog tandplak op zit. Voor een gezonde mond is het belangrijk om deze plak elke dag goed weg te poetsen. Poets samen eerst allebei goed je tanden en kauw daarna op het tabletje. Degene met de minst roze mond is de winnaar!



Poets elke dag 2 keer, na het ontbijt en voor het slapen gaan. Laat je kind zelf poetsen als hij dat kan, maar poets in ieder geval tot zijn 11e verjaardag na. Doe dat 1 keer per dag, liefst 's avonds. Poets volgens een vaste volgorde, bijvoorbeeld volgens de 3 B's: Buitenkant, Binnenkant, Bovenop.

Wist je dat de tanden 's nachts kwetsbaarder zijn voor zuren uit eten en drinken? Dat komt omdat de mond dan minder speeksel aanmaakt. En dat speeksel beschermt juist het gebit. Zijn de tanden 's avonds al gepoetst? Geef daarna bij dorst alleen nog water.

Notities

Deze brochure is de laatste in de serie over gezond eten vanaf je zwangerschap tot en met de basisschool. Benieuwd naar de andere brochures? Vraag je (kinder)diëtist of huisarts hiernaar. Alle brochures kunnen online door gezondheidszorgprofessionals besteld worden op zuivelengezondheid.nl.

In deze brochure vind je de belangrijkste adviezen over een gezonde en gevarieerde voeding voor je schoolgaande kind.

Wat heeft je kind dagelijks nodig, wat geef je mee naar school en hoe ga je om met feestjes en traktaties?

