

het eten te veel op te dringen. Je kunt in zo'n geval de tips gebruiken die staan bij het stukje over de gezonde eetgewoontes in deze folder.

Gezonde tanden

Zodra de eerste tandjes er zijn, moet je er goed voor zorgen. Zelfs een baby kan al gaatjes krijgen. Om de tandjes mooi en gezond te houden is het belangrijk om:

- Je kind niet vaker dan 7 keer per dag iets te eten en te drinken te geven (3 hoofdmaaltijden en niet meer dan 4 keer iets tussendoor).
- De tanden met een peutertandpasta te poetsen. Eén keer per dag na het doorkomen van het eerste tandje, twee keer per dag na de tweede verjaardag.
- Je kind niet meer uit de zuigfles en tuitbeker te laten drinken.

Beweging

Eten is belangrijk, maar ook bewegen is belangrijk om gezond op te groeien. Bewegen is goed voor de lichamelijke ontwikkeling en zorgt ook voor een goed gewicht.

Beweegtips:

- Geef je kind elke dag de kans om actief te bewegen, liefst meerdere keren per dag. Kinderen tot 4 jaar doen eigenlijk nooit iets wat ze niet kunnen. Laat ze dus lekker hun gang gaan.

- Peuters bewegen het liefst met hun hele lichaam. Eenvoudige manieren om te bewegen zijn wandelen, rennen, dansen, springen, klimmen, stoeien, kruipen, fietsen en zwemmen.
- Zet je kind zo min mogelijk in de wandelwagen, laat hem vaak zelf lopen.
- Traplopen kan je kind al snel alleen. Til je kind niet altijd op, maar laat hem zelf oefenen. Blijf wel steeds in de buurt.
- Let op dat je kind niet te lang stil zit, zoals bij tv kijken. Zorg dat je kind niet meer dan 1 uur per dag tv kijkt.
- Is je kind uit zichzelf wat minder actief, speel dan zelf mee met hem.

Voor veel meer leuke tips kun je terecht op www.beweegkriebels.nl

Meer informatie

Voor vragen over gezond eten en drinken voor je kind kun je terecht bij je consultatiebureau. Voor vragen over gezond eten en drinken kun je ook terecht bij het Voedingscentrum (070 306 88 88). Of kijk op internet: www.voedingscentrum.nl.

Meer lezen? Bestel dan de uitgave 'Goed eten en bewegen voor baby en peuter'. Kijk voor meer informatie hierover op www.voedingscentrum.nl.

Bij je consultatiebureau en bij het Voedingscentrum kun je ook het gratis tijdschrift SMAK krijgen. SMAK is een eigentijds en vrolijk blad voor ouders met kinderen van 1 tot en met 8 jaar. In SMAK vind je alles over een gezonde levensstijl, waarin goede voeding en bewegen onmisbaar zijn.



De Friese Wouden

THUISZORG | JEUGDGEZONDHEIDSZORG | KRAAMZORG

Zonnedaauw 7, 9202 PE Drachten

www.tfw.nl

www.ikwordgroter.nl



De Friese Wouden

THUISZORG | JEUGDGEZONDHEIDSZORG | KRAAMZORG

Informatieblad

Gezond eten voor kinderen van 1-4 jaar

Je kind wordt nu al een echte peuter! Hij wil steeds vaker dingen zelf doen en ontdekken. Hij wil bijvoorbeeld zelf een vork vasthouden bij het eten in plaats van dat jij hem voert. Of hij wil zelf de trap op lopen of in zijn kinderstoel klauteren. Kortom, een nieuwe fase breekt aan.

Je kind kan na zijn eerste verjaardag hetzelfde eten als de rest van het gezin. Het is nu belangrijk ervoor te zorgen dat je je kind gezonde eetgewoontes aanleert. Door gezonde eetgewoontes en voldoende bewegen voorkom je overgewicht bij je kind. In deze folder vind je meer informatie over het aanleren van gezonde eet- en beweeggewoontes.



Gezonde eetgewoontes

Gezonde eetgewoontes aanleren wil zeggen dat je leert op vaste tijden en gevarieerd te eten. Regelmaat en variatie zijn dus belangrijk. Jij bepaalt wannéér en wát er gegeten wordt. Je kind bepaalt daarbij hoeveel hij eet. Je kind kan namelijk prima aangeven wanneer hij genoeg gegeten heeft en zal zichzelf echt niet uithongeren.

Regelmaat

Probeer je kind te leren dat er vaste momenten op de dag zijn waarop het tijd is voor eten en drinken. Dit kan door je kind naast de drie hoofdmaaltijden op vaste momenten iets tussendoor te geven. Hij raakt dan gewend aan deze vaste tijdstippen, waardoor hij minder snel trek zal hebben op de momenten daartussen. En het is duidelijk: hij weet dat hij verder niet hoeft te vragen om eten.

Variatie

Een gezonde voeding is een gevarieerde voeding. Er is namelijk niet één soort eten en drinken waar genoeg van alle voedingsstoffen in zit. In bruin brood zitten vezels en B-vitamines, in vlees zit ijzer en in groente en fruit zitten diverse vitamines. En in iedere groentesoort en fruitsoort zitten die vitamines weer in verschillende hoeveelheden. Dus door te variëren krijgt je kind genoeg van alle gezonde stoffen.

Smaak

Ieder kind houdt weer van andere dingen. De een is dol op worteltjes, de ander houdt meer van boontjes. De meeste kinderen vinden zachte en zoete smaken lekker. Bittere groentesmaken vinden ze zeker in het begin vaak niet lekker. Dat is heel normaal. Je kind moet wennen aan zo'n nieuwe, vreemde smaak. Soms moet een kind wel 10 keer iets proeven voordat het echt gewend is aan de smaak. Laat merken dat je het zelf wel lekker vindt. Sommige nieuwsgierige kindjes willen dan toch wel graag proberen wat papa en mama eten!

Hieronder wat handige tips om gezonde eetgewoontes aan te leren:

- Houd vaste tijdstippen aan voor maaltijden en tussendoormomenten. Zorg dat je kind niet te moe is voor de avondmaaltijd.
- Eet zoveel mogelijk met het hele gezin tegelijk. Maak het gezellig maar niet te lang.
- Je kind doet jou na. Geef dus het goede voorbeeld: eet gezond, zet de tv uit en ga niet lezen aan tafel.
- Laat je kind af en toe zelf kiezen (bijvoorbeeld tussen twee soorten beleg of twee groentesoorten).
- Schep een klein beetje op en laat je kind dan zelf bepalen hoeveel het opeet. Het bordje hoeft niet leeg. Een tweede bordje mag ook.
- Als je kind niet of weinig wil eten van wat op zijn bordje ligt, geef dan ook niks anders en geen extra tussendoortjes om de maaltijd te vervangen. Daarmee houd je het slechte eten tijdens 'etenstijd' namelijk in stand.
- Beloon je kind niet als hij zijn bord met groenten opgegeten heeft. Hierdoor kan hij gaan denken dat groenten eigenlijk niet lekker zijn. Ga je kind ook niet straffen door bijvoorbeeld het toetje niet te geven.
- Geef je kind een compliment als hij gezellig aan tafel heeft gegeten.

Wat is gezond eten voor je kind?

Je kind eet gezond als het elke dag iets neemt van alle soorten eten die hieronder staan. Het zijn de hoeveelheden die je je kind (van 1-4 jaar) ongeveer per dag moet geven:

- Bruin of volkorenbrood met zachte margarine (1-3 sneetjes)
- Kaas voor op brood (1/2 plak)
- Vleeswaren voor op brood (1/2 plak)
- Melk(producten) (2-3 bekertjes, 300 ml in totaal)
- Fruit (1-2 keer, 150 gram in totaal)
- Aardappels (1-2 stuks/75 gram) of

rijst/pasta/peulvruchten (1-2 opscheplepels/75 gram)

- Groente (1-2 opscheplepels/75 gram)
- Vlees, vis, ei of vleesvervanger (50 gram), klaargemaakt in olie of zachte margarine
- 800 ml drinken (inclusief 300 ml melk)

Kinderen in de groei hebben veel vitamine D nodig. Dat is goed voor de botten en tanden. Tot je kind 4 jaar is, heeft het elke dag 5 microgram extra vitamine D nodig. Je kunt speciale tabletjes met vitamine D voor je kind kopen bij de apotheek of drogist.

Wat is gezond drinken voor je kind?

Vanaf 1 jaar heeft je kind per dag ongeveer 6-7 bekertjes (800ml) drinken nodig. Een deel van dat drinken bestaat uit melkproducten, zoals melk, vla en yoghurt. Van melkproducten hoeft je kind niet meer dan 2-3 bekertjes (300 ml) op een dag. Dat is voldoende. Als je meer melkproducten geeft, kan je kind minder trek krijgen in zijn eten.

Naast melk kun je je kind het best water, lauwe (vruchten)thee en groentesap laten drinken. Door veel limonadesiroop, frisdrank, diksap, vruchtensap en yoghurt drank kan je kind te zwaar worden.

Als je wilt, kun je light-varianten van bijvoorbeeld frisdrank, siroop, yoghurt drank of chocolademelk geven. Hierin zit geen suiker. Voor de zoete smaak zitten er wel zoetstoffen in, zoals cyclamaat. Van cyclamaat krijgen jonge kinderen al gauw te veel. Geef daarom niet meer dan 1 à 2 glazen per dag.

Probeer je kind na de eerste verjaardag liever geen zuigfles of tuitbeker meer te geven. Het is beter om je kind uit een gewone beker te laten drinken. Je kind kan dan beter leren kauwen en praten. Uit een tuitbeker neemt je kind ook gemakkelijk tussen het spelen door een slokje. Als hij dat vaak doet, is het niet goed voor zijn tanden.

Wat mag je kind tussendoor eten?

Je kind moet nog trek hebben in de grote maaltijden: ontbijt, lunch en avondmaaltijd. Het is dus belangrijk om je kind niet te veel tussendoor te geven. En als je iets tussendoor geeft, geef het dan op vaste tijden. Je kind leert zo dat hij er op andere momenten niet om hoeft te vragen.

Wat je goed tussendoor kunt geven is fruit, een volkorenbiscuitje, een stukje kinderkoek, soepstengel of rijstwafel, rozijntjes, stukjes komkommer of wortel. Wil je iets te snoepen geven, geef dan wat kleins, zoals een tumtum of een klein dropje. Koeken die je zelf wel eens neemt (zoals een stroopwafel of een spritskoek) zijn voor kinderen echt te groot.

Wat als je kind slecht eet?

Als je kind ineens iets minder eet, is dat niet erg. Veel ouders schrikken hiervan. Ze waren gewend aan het vele eten en drinken van hun kind. Dat schrikken is niet nodig, want het hoort erbij dat je kind minder eet. Tussen de één en anderhalf jaar groeit je kind minder snel en daarom kan hij minder trek hebben.

Kinderen voelen goed aan hoeveel ze nodig hebben. Ze zorgen er zelf voor dat ze niet te weinig krijgen. Zo lang je kind goed groeit, gaat het goed. Als je twijfelt, kun je een keer extra naar het consultatiebureau gaan om je kind te laten meten en wegen.

Je peuter komt vroeg of laat in een fase dat hij 'nee' gaat zeggen. Hij zegt 'nee' als hij een jas aan moet, 'nee' als hij moet slapen en ook 'nee' tegen het bordje met eten. Misschien wil je op zo'n moment wat anders te eten geven. Doe dit niet. Je geeft daarmee je kind zijn zin als het 'nee' roept. En grote kans dat hij dat dan de volgende keer weer doet. Maar het is ook niet de bedoeling om