



*Gezonde voeding bij kinderen* ★  
DE GEZONDHEID VAN UW KIND,  
ZÓ WERKT U ERAAN!

# Inleiding



Het is belangrijk dat uw kind goed groeit, zich goed ontwikkelt, gezond is en zich goed in zijn/haar vel voelt. Gezonde eet- en leefgewoonten zijn tijdens deze fase cruciaal. Gezond eten in combinatie met voldoende beweging is van groot belang. Een positieve opvoeding waardoor uw kind een positief zelfbeeld ontwikkelt en er een positieve relatie tussen u en uw kind ontstaat, mag ook niet ontbreken.

Dit is niet altijd even gemakkelijk, want eet uw kind wel voldoende? Of eet het juist teveel? Is het niet te dik? Moet het op dieet? Moeten koek en snoep verboden worden? Wat indien mijn kind zijn of haar bordje niet leeg eet? Hoe kan mijn kind meer bewegen? Tal van vragen spoken door uw hoofd als het over de opvoeding en gezondheid van uw kind gaat en gelijk hebt u, want het gedrag dat men als kind leert is de basis voor een verdere ontwikkeling tot een gezonde volwassene.

Wenst u een antwoord op deze vragen? Bekijk dan snel deze brochure voor ouders van (jonge) kinderen. Zo ontdekt u tal van informatie en praktische tips die kunnen bijdragen tot het verdere groei- en ontwikkelingsproces van uw kind.

## INHOUD

I.	Draag zorg voor de gezondheid van uw kind .....	4
II.	Leer uw kind gezond eten .....	8
III.	Zorg voor voldoende beweging .....	18
IV.	Een positieve opvoeding .....	20
V.	Meer informatie .....	26

# I. Draag zorg voor de gezondheid van uw kind

## EEN GEZOND GEWICHT

---

Of uw kind een gezond gewicht heeft, wordt bepaald door verschillende factoren. Zo spelen lengte, leeftijd, geslacht, lichaamsamenstelling (hoeveelheid spier- en vetmassa), tijdstip van de puberteit, enz. een belangrijke rol.

Een gemakkelijk hulpmiddel om na te gaan hoe gezond het gewicht van uw kind is, is de Body Mass Index (BMI). De BMI bekijkt de verhouding tussen het gewicht en de lengte en geeft een schatting van de hoeveelheid vetmassa weer. Dit is belangrijk want overgewicht en obesitas (een extreme vorm van overgewicht) worden gekenmerkt door een overtollige opstapeling van vetmassa.

De BMI wordt op dezelfde manier berekend als bij volwassenen. Maar omdat kinderen nog volop aan het groeien zijn, kunnen we niet zomaar dezelfde beoordeling van de BMI bij volwassenen gebruiken. Daarom wordt nevenstaande tabel gebruikt.

U kunt de BMI als volgt berekenen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (in kg)}}{\text{lengte (in m)} \times \text{lengte (in m)}}$$

Als het cijfer dat u bekomt lager is dan het cijfer uit de onderstaande tabel, dan heeft uw kind een gezond gewicht.

Interpretatie van de BMI bij kinderen van 3 tot 11 jaar				
Leeftijd (jaar)	Overgewicht		Obesitas	
	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
3	17,66	17,17	19,36	18,61
4	17,38	17,01	19,20	18,59
5	17,30	17,00	19,31	18,82
6	17,40	17,17	19,71	19,37
7	17,73	17,62	20,47	20,35
8	18,33	18,36	21,72	21,67
9	19,12	19,16	23,38	23,02
10	19,98	19,91	25,22	24,20
11	20,77	20,66	26,86	25,19

(Bron: Vlaamse groeicurven, 2004, VUB, Laboratorium Antropogenetica)

#### Voorbeeld:

Een meisje van 10 jaar weegt 48 kg en meet 1,35 m.

$$\text{BMI} = \frac{48 \text{ kg}}{1,35 \text{ m} \times 1,35 \text{ m}} = 26,34 \rightarrow \text{uit de tabel blijkt: een meisje van 10 jaar met een BMI hoger dan } 24,20 = \text{obesitas.}$$

Door zelf reeds de BMI te bepalen hebt u al een idee over hoe gezond het gewicht van uw kind is, maar alleen een deskundige (arts) kan een juist oordeel geven over de waarden van de BMI en zal hierbij ook gebruik maken van groeicurven.

## WAAROM IS MIJN KIND TE ZWAAR?

---

Verschillende factoren kunnen de oorzaak zijn van overgewicht en obesitas. Zo wordt vaak een erfelijke aanleg aangehaald als grote boosdoener. Dit is echter een misverstand, want in meer dan de helft van de gevallen is een verstoorde energiebalans de belangrijkste oorzaak.

Een verstoorde energiebalans ontstaat als uw kind meer energie opneemt via voeding dan het verbruikt via beweging. Het teveel aan energie wordt dan opgeslagen in lichaamsvet waardoor het gewicht van uw kind stijgt.

Als uw kind dus vaak energierijke tussendoortjes eet, zoals chips, chocolade en snoepgoed en het vaak frisdrank drinkt dan is de kans groot dat het teveel energie inneemt. Daarnaast spenderen kinderen steeds meer tijd voor de televisie of de computer, waardoor ze minder buiten spelen en dus minder energie verbruiken.

## WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN OVERGEWICHT EN OBESITAS?

---

Overgewicht en obesitas bij kinderen hebben zowel op psychosociaal als op lichamelijk vlak negatieve gevolgen. Vooral de psychosociale gevolgen ontwikkelen zich snel en zijn niet te onderschatten.

### **Psychosociale gevolgen**

Kinderen met overgewicht en obesitas worden vaker gepest en buitengesloten, wat kan leiden tot onzekerheid en een minderwaardigheidsgevoel. Dit kan op zijn beurt zorgen voor sociaal isolement, gedragsproblemen, een negatief zelfbeeld of in het ergste geval een depressie.

### **Lichamelijke gevolgen**

Lichamelijke klachten kunnen zowel op korte als lange termijn voorkomen.

Op korte termijn zien we dat de kinderen bij het leveren van inspanningen sneller buiten adem zijn, waardoor samenspelen met andere kinderen moeilijker wordt. Door een verhoogde inname van suikerrijke voedingsmiddelen komt tandbederf vaker voor. Verder kunnen er ook klachten optreden zoals pijn in de voeten, de knieën en/of de rug, ontwikkelingsstoornissen (bijvoorbeeld borstontwikkeling bij jongens en vroege maandstonen bij meisjes) en huidaandoeningen zoals acne of schimmelinfecties.

Ten slotte hebben deze kinderen een grotere kans om op latere leeftijd geconfronteerd te worden met overgewicht of obesitas, waardoor ze dan een verhoogde kans hebben op allerlei aandoeningen, zoals een verhoogde bloeddruk, hart- en vaatziekten, diabetes, sommige vormen van kanker, slaapapnoe en artrose.

De klachten op lange termijn vormen een toenemend probleem en hebben grote gevolgen. Mensen met overgewicht op latere leeftijd hebben vaak reeds op jonge leeftijd een belangrijke gewichtstoename. Daarom is het belangrijk het gewicht van uw kind reeds op jonge leeftijd onder controle te houden.

## **MOET MIJN KIND OP DIEET?**

---

Wanneer blijkt dat uw kind overgewicht of obesitas heeft of wanneer u vragen hebt omtrent het gewicht van uw kind, neem dan steeds contact op met uw huisarts. Hij/zij zal uw kind grondig onderzoeken en, indien nodig, starten met een behandeling op maat.

In het geval van overgewicht of obesitas wordt in eerste instantie gestreefd naar een gewichtsstabilisatie omdat uw kind nog volop aan het groeien is. Hierbij is het noodzakelijk dat uw kind gezonder leert eten en meer beweegt. Enkele praktische tips hiervoor kunt u vinden in de rest van deze brochure.

Indien uw kind ernstig obees is zal gewichtsstabilisatie niet volstaan, maar is het belangrijk dat uw kind vermagert. Uw arts zal in dit geval een multidisciplinair team samenstellen, bestaande uit een diëtist(e), een bewegingsdeskundige en een psycholoog. Het team zal zowel u als uw kind zoveel mogelijk bij de behandeling betrekken. In eerste instantie worden de eet- en leefgewoonten in kaart gebracht en eventuele aanvullende onderzoeken uitgevoerd. Vervolgens zal het team voedings-, bewegings- en gedragsadvies samenstellen op maat van uw kind.

## II. Leer uw kind gezond eten

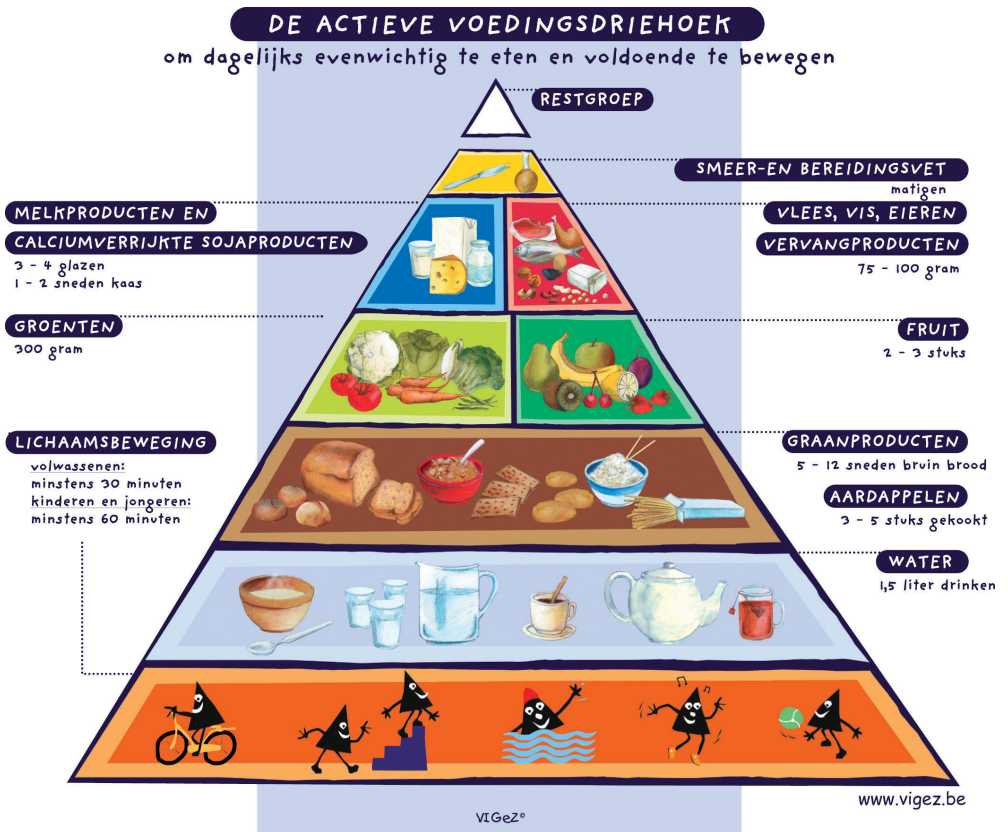
### EEN GEZONDE VOEDING ZORGT VOOR EEN OPTIMALE GROEI

Tot de leeftijd van 18 jaar bevinden kinderen zich in een fase van groei en ontwikkeling. Hiervoor is een evenwichtige voeding die voldoende energie en voedingsstoffen aanbrengt cruciaal. De voedingsgewoonten die men op jonge leeftijd leert zijn immers de basis voor later, want jong geleerd is oud gedaan!

De energiebehoefte van een kind wordt bepaald door de leeftijd, het geslacht, het gewicht, de groeisnelheid en de beweegactiviteit. Deze zal dus niet elke dag hetzelfde zijn. Vooral bij kleine kinderen kan de energiebehoefte sterk variëren van dag tot dag.



## DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK



De actieve voedingsdriehoek stelt visueel voor welke voedingsmiddelen passen in een gezonde voeding. In een evenwichtige gezonde voeding is dus geen enkel voedingsmiddel verboden, maar is het belangrijk rekening te houden met drie basisprincipes, namelijk: evenwicht, variatie en matigheid.

### Evenwicht:

alle vakken van de actieve voedingsdriehoek zijn belangrijk, maar in verhouding moet u meer eten van de grote groepen en minder van de kleine groepen.

### Variatie:

varieer binnen elke groep van de actieve voedingsdriehoek. Eet niet steeds hetzelfde uit één bepaalde groep.

### Matigheid:

hou rekening met de aanbevolen hoeveelheden. Eet meer uit de grote vakken en minder uit de kleine en wees matig met de voedingsmiddelen uit de restgroep.

De actieve voedingsdriehoek is opgebouwd uit één bewegingslaag en acht voedingsmiddelen-groepen. Elke groep zal nu kort overlopen worden. Zo weet u welke voedingsmiddelen passen in een gezonde voeding. Over de bewegingslaag kunt u meer lezen in het volgende hoofdstuk.

**Water:** er wordt aanbevolen om dagelijks voldoende te drinken. Bij grote inspanningen of warm weer moet uw kind meer drinken. Moedig uw kind aan om bij voorkeur water te drinken en matig het gebruik van suikerrijke dranken zoals frisdrank en vruchtensappen. Ter variatie kunt u af en toe kiezen voor ongezoet fruitsap of groentesap.

**Aardappelen en graanproducten** zijn, door hun aanbreng van complexe koolhydraten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels, noodzakelijk in elke maaltijd. Kies bij voorkeur voor volkoren graanproducten zoals bruin brood, volkoren deegwaren en rijst. Deze voedingsmiddelen geven sneller een verzadigingsgevoel en bevatten meer voedingsvezels en vitaminen.

Kies voor vetarme aardappelbereidingen zoals gekookte, gestoomde aardappelen of puree bereid met magere melk en kruiden. Frieten en kroketten worden omwille van hun hoog vetgehalte het best beperkt tot maximum 1 keer per 14 dagen. Vervang aardappelen slechts af en toe door deegwaren en rijst, aangezien ze bijna twee maal zoveel calorieën leveren als dezelfde portie gekookte aardappelen.

**Groenten en fruit** zitten boordevol essentiële voedingsstoffen (zoals voedingsvezels, vitaminen en mineralen) en zijn dan ook een must in onze dagelijkse voeding. Ook hierbij is variatie nood-

zakelijk en is het belangrijk om zowel groenten als fruit te eten omwille van hun verscheidenheid aan voedingsstoffen.

Kies bij voorkeur voor verse groenten of diepvriesgroenten zonder saus. Rauwe groenten zijn, net zoals vers fruit, ideaal als tussendoortje. Vers fruit kan bijkomend ook gebruikt worden als een gezond dessert.

**Melk, melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten** zijn een belangrijke bron van eiwitten, vitaminen en mineralen zoals calcium, vitamine B12 en vitamine D. Voor kinderen jonger dan 4 jaar gaat de voorkeur naar volle melkproducten omwille van hun hogere energiebehoefte waaraan voldaan wordt door de vetten in deze producten. Kies voor kinderen ouder dan 4 jaar voor de magere of halfvolle varianten.

Kies steeds voor ongesuikerde melk en melkproducten en slechts in uitzonderingen voor deze met toegevoegde suikers zoals chocolademelk, fruityoghurt, enz.

**Vlees, vis, eieren en vervangproducten** zijn een belangrijke bron van eiwitten, maar de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is eerder beperkt. Let dus goed op bij de portiegroottes en geef de voorkeur aan magere vleessoorten, zoals biefstuk, varkensmignonette en kippen- en kalkoenborst, omdat deze minder verzadigd vet bevatten en dus minder schadelijk zijn voor onze gezondheid.

Beperk het gebruik van gepaneerde bereidingen, want deze slorpen veel vet op. En probeer bereide vleessoorten, zoals worst en gehakt, en bereide vleeswaren, zoals salades, patés en salami zoveel mogelijk te vermijden omwille van hun hoge gehalte aan zout en verzadigd vet.

Vervang twee maal per week vlees door vis omwille van hun aanbreng van belangrijke vetten. Varieer hierbij steeds tussen de vette (zoals zalm, tonijn, haring, makreel, enz.) en magere vissoorten (zoals kabeljauw, schelvis, wijting, rog, enz.).

Een vleesvervanger kan een volwaardig alternatief zijn voor vlees, op voorwaarde dat er een goede combinatie is tussen plantaardige producten. Voorbeelden van vleesvervangers zijn noten, peulvruchten, tofu, tempeh, seitan en Quorn®.

Ten slotte kunt u ter afwisseling 1 keer per week een eitje op het menu zetten.

**Smeer- en bereidingsvetten** zijn onmisbaar in een gezonde voeding omwille van hun aanbreng van essentiële vetzuren. Respecteer de aanbevolen hoeveelheden en geef de voorkeur aan smeer- en bereidingsvetten die weinig verzadigde vetten bevatten. Deze zijn zacht of vloeibaar op kamertemperatuur. Ook olieën, met uitzondering van kokosolie, bevatten weinig verzadigd vet.

**Restgroep:** alle voedingsmiddelen die tot de restgroep behoren, zijn niet essentieel in een gezonde voeding. Zij leveren geen essentiële voedingsstoffen, maar enkel veel energie. Toch zijn deze koekjes, gebak, chips, chocolade, snoep en andere lekkernijen niet weg te denken uit het leven van uw kind. Verbied ze niet, want dit zorgt voor een averechts effect. Beperk echter wel de portie en geef ze enkel bij speciale gelegenheden.

In onderstaande tabel ziet u hoeveel uw kind, voor een gezonde voeding, dagelijks uit elke voedingsmiddelengroep moet eten.

Per dag	1,5 tot 3 jaar	3 tot 6 jaar	6 tot 12 jaar
Dranken	0,5 tot 1 liter	1 tot 1,5 liter	1,5 liter
Brood	1 tot 3 sneden	3 tot 5 sneden	5 tot 9 sneden
Aardappelen	50 tot 100 g (1 - 2 stuks)	50 tot 200 g (1 - 4 stuks)	150 tot 200 g (3 - 4 stuks)
Groenten	50 tot 100 g (1 - 2 groentelepels)	100 tot 150 g (2 - 3 groentelepels)	250 tot 300 g (5 - 6 groentelepels)
Fruit	1 tot 2 stuks	1 tot 2 stuks	2 tot 3 stuks
Melk en melkproducten	500 ml (4 bekertjes)	500 ml (4 bekertjes)	450 ml (5 glazen)
Kaas	½ sneetje	½ tot 1 sneetje	1 tot 2 sneetjes
Vlees(waren), vis en gevogelte ( <i>rauw gewogen</i> )	30 tot 50 g	50 tot 75 g	75 tot 100 g
<b>OF</b> Vleesvervangers	30 tot 50 g	50 tot 75 g	75 tot 100 g
<b>OF</b> Eieren	1 per week	1 per week	2 per week
<b>OF</b> Peulvruchten ( <i>gaar gewogen</i> )	50 g (2 tot 4 eetlepels)	75 tot 100 g (3 tot 5 eetlepels)	75 tot 100 g (3 tot 5 eetlepels)
Smeervet op de boterham	5 g per snede brood (1 mespuntje)	5 g per snede brood (1 mespuntje)	5 g per snede brood (1 mespuntje)
Vetstof bij het bereiden van de maaltijd	15 g (1 eetlepel per persoon)	15 g (1 eetlepel per persoon)	15 g (1 eetlepel per persoon)
Restgroep	Niet nodig	Niet nodig	Niet nodig

## GEZOND DE DAG DOOR

---



### TIPS

Structuur in het eetpatroon is één van de basisvoorwaarden voor een gezonde en evenwichtige voeding. Een kind heeft nood aan regelmaat en daarom is het belangrijk de eetmomenten op vaste tijdstippen en vaste plaatsen te laten doorgaan. Voor de aanbreng van voldoende voedingsstoffen heeft een kind behoefte aan 3 hoofdmaaltijden en 3 gezonde tussendoortjes per dag.

Het ontbijt is dé belangrijkste maaltijd van de dag. Als uw kind 's ochtends opstaat heeft het immers al 8 à 12 uur niets meer gegeten. Daarom is het ontbijt essentieel om de energievoorraad terug aan te vullen. Een volwaardig ontbijt zorgt er ook voor dat uw kind in de voormiddag beter zal presteren op school en minder tussendoor zal snoepen.

Een gezond ontbijt is makkelijk samen te stellen en bestaat uit:

- graanproducten zoals bruin of volkoren brood;
- mager beleg;
- margarine;
- melkproducten;
- een stuk fruit.

Ongesuikerde ontbijtgranen kunnen ter afwisseling gebruikt worden. Kijk wel steeds op de verpakking hoeveel vetten en suikers er inzitten.

's Morgens is het ook belangrijk voldoende te drinken. Water is hierbij de beste keuze, maar er zijn ook andere mogelijkheden, zoals melk of thee. Indien uw kind 's morgens graag chocomelk wil, geeft dit dan af en toe en maak dan gebruik van puur cacao poeder. Dit bevat veel minder suiker dan instantpoeders of chocomelk uit de supermarkt.

Maak voldoende tijd om te ontbijten. Als u 's morgens weinig tijd hebt, kunt u alles wat u voor het ontbijt nodig hebt reeds de avond ervoor klaarzetten. Zo wint u 's morgens tijd.

De tweede broodmaaltijd bestaat net zoals het ontbijt uit bruin brood besmeerd met margarine, mager beleg, water en een stuk fruit. Bijkomend hierbij moet wel een portie groenten gegeten worden. Dit kan zowel onder de vorm van rauwe groenten als onder de vorm van groentesoep. Maak bij de tweede broodmaaltijd gebruik van een kleurrijke brooddoos, dit ziet er zoveel lekkerder uit.

Tijdens elke broodmaaltijd is het belangrijk om erop toe te zien dat uw kind brood met beleg eet in plaats van beleg met brood. Beleg de helft van het aantal sneden met een hartig beleg en de andere helft met een zoet beleg. Indien u kiest voor een zoet broodbeleg dat rijk aan vetten is, zoals choco of speculaas, is extra smeervet op de boterham overbodig.

Een gezonde warme maaltijd is samengesteld uit:

- aardappelen of volkoren deegwaren of rijst;
- groenten;
- vlees of een vervangproduct (vis of vleesvervanger);
- vetstof;
- een gezond dessert.

Door uw kind net voor de maaltijd groentesoep te laten eten zal het al een voller gevoel hebben en minder van de hoofdschotel eten. Een goede bordverhouding bestaat uit ½ bord groenten, ¼ bord aardappelen en een stukje mager vlees.

Door tijdens de bereiding gebruik te maken van een pan met antiaanbaklaag, of door te stomen, pocheren, wokken, enz. hoeft u minder bereidingsvet te gebruiken.

Tussendoortjes zijn belangrijk om de energiebehoefte over de hele dag te spreiden. Door uw kind regelmatig een tussendoortje te laten eten zal zijn concentratie tussen de hoofdmaaltijden beter op peil blijven. Hierbij moet de keuze wel steeds gaan naar gezonde tussendoortjes. Voor een gezond tussendoortje is de leidraad dat het bij voorkeur niet meer dan 150 kcal mag leveren. Lees daarvoor het etiket op de verpakking.

Hieronder vindt u een voorbeeld van een dagmenu voor uw kind.

Ontbijt	<p>Water, thee          Bruin of volkoren brood, ongesuikerde ontbijtgranen          Stuk vers fruit (<i>kiwi, banaan, appel, aardbeien, sinaasappel, peer, druiven, enz.</i>)          Melkproduct (<i>melk, yoghurt, platte kaas, magere kaas (aangeduid met 20+ of 30+), sojadrink, enz.</i>)          Ei, magere vleeswaren (<i>kippenfilet, kalkoenham, gekookte achterham, filet de Saxe, filet d'Anvers, enz.</i>)          Margarine          Confituur, stroop, peperkoek</p>
Tweede broodmaaltijd	<p>Water, thee          Bruin of volkoren brood          Groenteportie (<i>groentesoep, rauwkost</i>)          Stuk vers fruit          Melkproduct (<i>melk, yoghurt, pudding, magere kaas, enz.</i>)          Magere vleeswaren, vis          Margarine</p>
Warme maaltijd	<p>Water          Aardappelen, volkoren deegwaren, rijst          Groenten          Stuk vers fruit          Yoghurt, pudding, rijstpap, enz.          Mager vlees (<i>kippen- en kalkoenborst, mager rundvlees, varkensmignonette, gevogelte, enz.</i>), vis, vleesvervanger          Bereidingsvet</p>
Tussendoortje	<p>Water          Brood, beschuit          Rauwe groenten (<i>wortel, tomaat, komkommer, sla, radijsjes, enz.</i>)          Stuk vers fruit (<i>peer, perzik, nectarine, enz.</i>), fruitsla          Melkproduct (<i>melk, yoghurt, pudding, platte kaas, enz.</i>)          Rijstwafel, (droge) koek, granenkoek, peperkoek</p>

## DE SMAAKONTWIKKELING BIJ KINDEREN

---

De smaakontwikkeling bij kinderen komt vanaf de leeftijd van 18 maanden volop op gang. Vanaf die leeftijd zal het dus smaakvoorkeur en smaakafkeer ontwikkelen. Aan nieuwe smaken moet uw kind steeds wennen, biedt daarom het voedingsmiddel verschillende keren aan zodat uw kind deze smaak leert kennen en waarderen. Het kan zijn dat uw kind tot 10 keer een voedingsmiddel moet proeven om de afkeer te overwinnen. Volhouden is de boodschap!

## MOEILIJKE ETER?

---

Uw kind lust niets en weigert nieuwe voedingsmiddelen te eten? Het is koppig en zegt alleen 'neen' tegen zijn bordje met eten? Deze "lust ik niet" -fase is normaal, het ene kind staat meer open voor nieuwe smaken dan het andere. Zolang uw kind goed groeit, vrolijk en speels is, hoeft u zich geen zorgen te maken. Uw kind zal zichzelf niet uithongeren.

De smaakafkeer komt vaak voort uit angst voor onbekende voedingsmiddelen. Geef uw kind niet iets anders te eten als het moppert. Zo roept het de volgende keer weer 'ik wil dit niet'. Wil uw kind toch niet proeven, schenk hieraan niet teveel aandacht en probeer het later eens opnieuw. Eventueel in een andere vorm. Dwing uw kind nooit tot eten, maar laat het zelf beslissen of het proeft of niet. Dwingen werkt immers averechts. Laat als ouder wel steeds merken dat u het zelf lekker vindt. Dat maakt uw kind nieuwsgierig waardoor het misschien zelf zal willen proeven van wat mama en papa eten.

## WAAR OF NIET WAAR

---

### **Fruitsap is even gezond als vers fruit.**

Niet waar. Fruitsap bevat evenveel suikers als frisdrank. Bovendien bevat fruitsap minder voedingsvezels en vitamines dan vers fruit. Fruitsap kan vers fruit niet vervangen.

### **Light frisdrank is een betere keuze dan gewone frisdrank.**

Niet waar. Light frisdranken bevatten geen suiker, maar kunstmatige zoetstoffen. Hierdoor bevatten ze geen calorieën en zijn ze wel een betere keuze. Maar light frisdranken bevatten nog steeds dezelfde zuren als gewone frisdranken waardoor het tandglazuur aangetast wordt. Ook is de aanvaardbare dagelijkse inname van zoetstoffen vastgelegd en (kleine) kinderen bereiken deze

sneller dan volwassenen, hierdoor mogen ze er maar een beperkte hoeveelheid van drinken. Maak van light frisdranken dus zeker geen gewoonte! De beste dorstlesser is en blijft water!

### **Reclame is een verkooptruc.**

Waar. Reclame gericht naar kinderen zal uw kind op een subtiele manier beïnvloeden. Deze spots zien er voor uw kind leuk en lekker uit en hierdoor wil uw kind het product hebben.

Ook winkels hebben een doordachte strategie om zoveel mogelijk te verkopen. Voedingsmiddelen waar kinderen dol op zijn staan vaak aan de kassa of op ooghoogte terwijl de gezondere en goedkopere producten meer onderaan liggen.

## **MISVATTINGEN OVER VOEDING**

---

Fabrikanten proberen ouders te overtuigen hun producten te kopen door gebruik te maken van woorden zoals 'rijk aan vezels', '0% vet', of 'verhoogt de weerstand'. Door hier gebruik van te maken belichten ze slechts één aspect en wordt de aandacht van de hoeveelheid suiker, vet, enz. afgeleid. Probeer daarom altijd het etiket op de verpakking te lezen en kies bij gelijkaardige producten steeds voor datgene met de minste verzadigde vetten, toegevoegde suikers en zout.

Wees kritisch bij het gebruik van light producten. Door het voedingsmiddel te vervangen door een light versie worden er minder calorieën aangebracht, maar sommige light versies bevatten nog steeds meer calorieën dan gezonde tussendoortjes. Kijk maar naar een stuk fruit ten opzichte van light chocomousse. Een stuk fruit bevat minder calorieën en meer vezels, vitamines en mineralen. Hou er ook rekening mee dat light producten met minder suiker ter vervanging meer vet kunnen bevatten en omgekeerd.

Light producten kunnen dus helpen bij vermagering wanneer uw kind overgewicht heeft, maar eet hier steeds een normale portie van, anders gaat de winst verloren. Gebruik ze ook steeds in combinatie met een evenwichtige en gevarieerde voeding. Lees ook altijd het etiket van het light product en vergelijk dit met dat van een niet-light variant.

### III. Zorg voor voldoende beweging



## WAAROM VOLDOENDE BEWEGEN?

---

Bewegen zorgt voor tal van gezondheidsvoordelen voor uw kind. Het zorgt voor een verbeterde lichaamssamenstelling (meer spiermassa en minder vetmassa), uw kind zal zich beter in zijn vel voelen, het bevordert de motorische ontwikkeling en het verkleint de kans van chronische aandoeningen op volwassen leeftijd zoals hart- en vaatziekten. Door samen te ravotten kan uw kind ook nieuwe vrienden maken, wat zijn sociaal contact stimuleert.

## HOEVEEL MOET MIJN KIND DAGELIJKS BEWEGEN?

---

Kinderen moeten dagelijks een uurtje bewegen, maar dit hoeft niet 1 uur sporten te zijn. Nee, bewegen is meer dan sporten alleen. Denk maar aan spelen in de tuin, touwtjespringen, trappen lopen, meehelpen met klusjes in huis, enz. Het is ook niet nodig dat uw kind één uur aan een stuk beweegt. Korte periodes verspreid over de dag zijn ideaal. Zo kan uw kind 2 keer 15 minuten heen en terug fietsen naar school of 3 keer 10 minuten met de hond gaan wandelen.

## PRAKTISCHE TIPS

---

- Geef als ouder steeds het goede voorbeeld! Als u als ouder reeds actief bent, neemt uw kind dit over. Gaat u met de fiets naar het werk, dan zal uw kind ook met de fiets naar school willen gaan.
- Zorg ervoor dat beweging leuk blijft. Leg geen activiteiten op, maar laat uw kind kiezen uit verschillende activiteiten.
- Probeer beweging ook zoveel mogelijk in het dagelijks leven te integreren: breng uw kind met de fiets naar school of naar de sportclub, laat het meehelpen met klusjes in de tuin, enz.
- Samen bewegen is leuker dan alleen. Ga samen wandelen met de hond, doe samen te voet boodschappen, laat hem voetballen met klasgenootjes, enz.
- Plan een leuke activiteit, zoals zwemmen of een fietstocht op een vast tijdstip.
- Stimuleer uw kind om zich in te schrijven in een sportclub. De hele namiddag ravotten met leeftijdsgenoten zorgt voor eindeloos veel plezier.
- Al de uren die uw kind doorbrengt voor de computer of de televisie zijn ten koste van de buitenspeeltijd. Zet daarom televisietijd om in beweegtijd!
- Zorg ervoor dat uw kind ook tijdens regendagen beweegt. Geef uw kind ruimte om in huis te spelen.

# IV. Een positieve opvoeding

## POSITIEVE OPVOEDING

---

Schenk aandacht aan het goede gedrag van uw kind en moedig dit gedrag zoveel mogelijk aan! Zinnen zoals 'fijn dat je de groenten hebt gesneden' of 'bedankt om mama te helpen' zorgen ervoor dat uw kind vaker dit goed gedrag zal vertonen. Door een complimentje zal uw kind zich beter in zijn vel voelen en een positief zelfbeeld ontwikkelen.

## JIJ BEPAALT DE REGELS

---

Kinderen hebben nood aan regels. (Jonge) kinderen kunnen immers nog niet zelf bepalen wat goed voor hen is en daarom zijn duidelijke regels noodzakelijk. Zeg niet 'je moet minder frisdrank drinken' want dit is te vaag, maar wel 'je mag maar één glas frisdrank per dag drinken'.

Geef uw kind ook voldoende inspraak en betrek het voldoende bij het opstellen van de regels. Leg uit waarom u juist deze regels stelt en wat de gevolgen zijn. Overdrijf echter niet in het opstellen van regels, want hoe meer regels, hoe meer mogelijkheid tot reactie.

## DE KRACHT VAN AANMOEDIGEN EN BELONEN

---

Iets lekkers geven aan uw kind om het te troosten kan helpen, maar is dit ook verstandig? Op die manier leert uw kind pijn en verdriet te associëren met eten. Elke keer uw kind zich niet goed in zijn vel voelt, zal het de behoefte krijgen iets zoet te eten. Een knuffel, even praten, een uitstapje, een complimentje, enz. zijn betere troostmiddelen.

Dit geldt ook voor belonen. Door uw kind enkel met voeding te belonen als het goed gedrag vertoont, zal het steeds verwachten dit te krijgen en (op latere leeftijd) geen genoegen stellen met een complimentje. Wanneer u uw kind wilt belonen, kies dan steeds voor sociale beloningen die haalbaar zijn, bijvoorbeeld doordat uw kind geholpen heeft met opruimen, hebt u nu meer tijd om even met hem te voetballen.

## GEEF HET GOEDE VOORBEELD

---

U bent als ouder het belangrijkste voorbeeld voor uw kind, uw kind zal dus uw gedrag imiteren. Als uw kind u fruit ziet eten en hoort zeggen dat het lekker is, dan zal het dit ook willen eten. Zien eten doet immers eten! Wilt u echter dat uw kind een bepaald gedrag niet stelt, dan zult u als ouder dit ook niet mogen doen. Als u tegen uw kind zegt 'je mag geen frisdrank drinken' terwijl u zelf een blikje frisdrank in de hand hebt, is dit heel moeilijk te begrijpen voor uw kind.



## ENKELE PRAKTISCHE TIPS

---

### In de supermarkt

Naar de winkel gaan kan een vervelend klusje zijn. U weet niet wat kiezen want er is zoveel keuze. Daarnaast roept uw kind nog eens vanuit het winkelkarretje 'ik wil dat hebben, mama!'. Om dit te voorkomen geven wij u een aantal praktische tips.

#### **De boodschappenlijst**

Maak het boodschappenlijstje thuis samen met uw kind en hou u hier tijdens het winkelen aan. Zo kiest u producten die u nodig hebt en kunt u, in de supermarkt, gemakkelijker 'neen' zeggen tegen uw kind.

#### **Winkel niet met honger**

Door vooraf iets te eten zult u tijdens het winkelen niet verleid worden om zaken te kopen die niet op het boodschappenlijstje staan. U zult dus niet meer kopen dan nodig en u zult makkelijker kunnen weigeren als uw kind aandringt om iets te kopen.

#### **Verkooptrucjes**

Producenten doen er alles aan om te verkopen en kinderen zijn hierbij heel gemakkelijke slachtoffers. Bijvoorbeeld een gratis sticker of bekende figuren op de verpakking en ze zijn verkocht. Blijf hier kritisch tegenover als ouder!

#### **Zelfdiscipline**

Als laatste is een goede portie zelfdiscipline nodig om ook zelf aan het grote aanbod van lekkernijen te kunnen weerstaan.

## Aan tafel

### **Een gezinsgebeuren**

Zorg ervoor dat het tafelmoment voor het hele gezin een aangenaam moment is. Om uw kind te motiveren om goed te eten kunt u het mee laten koken of op een originele manier de tafel laten dekken. Praat over alledaagse dingen en vraag bijvoorbeeld aan uw kind wat het op school gedaan heeft. Laat uw kind niet langer dan nodig aan tafel zitten, want de verveling slaat snel toe.

### **Vaste tijdstippen**

Door elke dag op vaste tijdstippen te eten, weet uw kind wanneer het iets kan eten of net niet. Spreek duidelijk af dat er voor een maaltijd geen koek of snoep meer gegeten mag worden. Als uw kind immers de hele dag of net voor de maaltijd koek of snoep krijgt, zal dit zijn eetlust wegnemen. Eet ook niet te laat, want uw kind heeft al de hele dag gespeeld en een vermoeid kind is een slechte eter.

### **Televisie of computer zijn hier niet op hun plaats**

Televisie en computer leiden iedereen af en bevorderen de gezellige sfeer niet. Door te eten voor de televisie werkt uw verzadigingsmechanisme slecht en zult u daarom ook meer eten dan nodig. Zet de televisie tijdens het eetgebeuren steeds uit.

### **Uw kind bepaalt hoeveel het eet, u bepaalt wat**

De eetlust van een kind zal door zijn groei en activiteit van dag tot dag verschillen. Hierdoor zal het de ene dag meer en de andere dag minder eten. Laat uw kind daarom zelf opscheppen en begin met een kleine portie. Als uw kind daarna nog honger heeft, kan het nog extra bijvragen. Uw kind voelt immers zelf het best of hij voldoende gegeten heeft of niet. Zijn bord hoeft ook niet altijd leeg te zijn, het is vooral belangrijk dat uw kind weet en begrijpt dat het niets meer krijgt tot het volgende eetmoment. Dus als het later om een koek komt vragen, weiger dit dan en zeg dat hij zijn bord had moeten uiteten om een koek te krijgen. Maak u niet druk over hoeveel hij eet, maar wel om wat hij eet. Indien uw kind dus niet goed eet bij een maaltijd, geef het dan niet ter compensatie meer tussendoor, want zo belemmert u het volgende eetmoment.

## **Duidelijke afspraken**

Maak duidelijke afspraken met uw kind, zoals dat het niet van tafel mag gaan alvorens iedereen klaar is met eten. Roep uw kind aan tafel wanneer het eten bijna klaar is. Zo kan het afronden waarmee het bezig is en kan het rustig aan tafel komen.

## **Tussendoortjes**

Wil uw kind de hele tijd tussendoor eten? Leer dan 'neen' zeggen. Haal minder ongezonde tussendoortjes in huis en geef deze enkel op speciale gelegenheden zoals op feestjes of op zondag. Zo zal het niet elke dag hierom zeuren. Zorg dat er voldoende fruit en groenten in huis zijn en zet dit alles op een plaats waar uw kind het goed kan zien.

Het kan zijn dat uw kind eet uit verveling. Zorg ervoor dat het voldoende speelgelegenheid heeft en toon belangstelling voor allerlei activiteiten en hobby's. Ook een emotioneel probleem kan de oorzaak zijn. Hierbij is het belangrijk voldoende positieve aandacht te geven.

## **Buitenshuis**

Naarmate uw kind ouder wordt, krijgt het steeds meer vrijheid. Voortaan bepaalt het steeds meer wat het overdag eet. De snoepwinkel is hierbij 'the place to be', zeker als uw kind zakgeld krijgt. Zakgeld geven aan uw kind is goed, want zo leert het omgaan met geld. Maar maak met uw kind hierover duidelijke afspraken. Zo kunt u afspreken dat uw kind het snoep mee naar huis neemt zodat u samen met uw kind kunt afspreken wanneer en hoeveel hij er van mag eten.



# V. Meer informatie

Wenst u meer informatie over andere gezondheidsonderwerpen zoals beweging, slaapproblemen, een gezond gewicht, rugpijn, enz.? Ga dan langs bij het kantoor van uw Liberale Mutualiteit en **vraag naar onze gezondheidsbrochures**.

U kunt voor meer informatie ook altijd terecht op de website van uw Liberale Mutualiteit: [www.liberalemutualiteit.be](http://www.liberalemutualiteit.be)



Vergeet u zeker niet te abonneren op onze **tweemaandelijks gezondheidsnieuwsbrief** via onze website. Deze nieuwsbrief staat boordevol actuele gezondheidsinformatie en lokale activiteiten.

## Interessante websites

Afdelingen pediatrie van de verschillende ziekenhuizen

Medisch Pediatrisch Centrum Zeepreventorium - [www.zeepreventorium.be](http://www.zeepreventorium.be)

Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) -  
[www.dietistenvereniging.be](http://www.dietistenvereniging.be)

## Voeding en beweging

[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)

[www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be)

[www.mijnvoedingsplan.be](http://www.mijnvoedingsplan.be)

[www.starttoeat.be](http://www.starttoeat.be)

[www.move-eat.be](http://www.move-eat.be)

[www.melk4kids.be](http://www.melk4kids.be)

[www.ikkantegeneenstootje.be](http://www.ikkantegeneenstootje.be)

[www.makkelijkegroenten.be](http://www.makkelijkegroenten.be)

[www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)

[www.viasano.be](http://www.viasano.be)

## Positieve opvoeding

[www.klasse.be](http://www.klasse.be)

[www.groeimee.be](http://www.groeimee.be)

[www.opvoedingstelefoon.be](http://www.opvoedingstelefoon.be)

**Ontdek de Liberale Mutualiteit op [www.liberalemutualiteit.be](http://www.liberalemutualiteit.be)**

### **Liberale Mutualiteit Provincie Antwerpen**

Lange Nieuwstraat 109

2000 Antwerpen

☎ 03/203.76.00 – 📠 03/225.02.35

[info@lmpa.be](mailto:info@lmpa.be)

### **Liberale Mutualiteit van Brabant**

Koninginneplein 51-52

1030 Brussel

☎ 02/209.48.11 – 📠 02/219.01.54

[info@mut403.be](mailto:info@mut403.be)

### **Liberale Mutualiteit West-Vlaanderen**

Revillpark 1

8000 Brugge

☎ 050/45.01.00 – 📠 050/45.01.02

[info@lmmwvl.be](mailto:info@lmmwvl.be)

### **Liberale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen**

Brabantdam 109

9000 Gent

☎ 09/223.19.76 – 📠 09/224.11.74

[infocomm@libmutov.be](mailto:infocomm@libmutov.be)

### **Liberale Mutualiteit Limburg**

Geraetsstraat 20

3500 Hasselt

☎ 011/29.10.00 – 📠 011/22.20.67

[info@lml.be](mailto:info@lml.be)

### **Liberale Mutualiteit – Vlaams Gewest**

Prieelstraat 22

1730 Asse

☎ 02/452.90.10 - 02/454.06.70 – 📠 02/452.62.20

[info@lmlvg.be](mailto:info@lmlvg.be)

#### **Verantwoordelijke Uitgever:**

Geert Messiaen, Livornostraat 25, 1050 Brussel

Editie augustus 2010