

Goede voeding, kinderen 5 - 12 jaar

Ieder kind heeft een goede voeding nodig, dat is bekend. Daarbij moet ook benadrukt worden dat geen enkel kind hetzelfde is. Een goede voeding bestaat uit voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen, vezels en vocht.

Ook zorgt een goede voeding voor energie voor de groei en beweging van uw kind. Alle voedingsstoffen bij elkaar zorgen voor een goede ontwikkeling voor uw kind.

In deze brochure wordt informatie gegeven over een goede en gezonde voeding en bijbehorende aandachtspunten.

Goede voeding

Voedingsstoffen leveren energie, bouwstoffen, vitamines en mineralen. Een goede, gevarieerde voeding geeft weerstand en zorgt voor de groei van alle weefsels in het lichaam. Het is belangrijk om uw kind gezonde eetgewoontes aan te leren: eet op vaste tijden en gevarieerd.

Men eet gezond als ervoor wordt gezorgd dat men iedere dag alle stoffen binnen krijgt die het lichaam nodig heeft. Maar, waar is welk voedingsmiddel goed voor?

Hieronder volgt een overzicht van hoeveelheden van voedingsmiddelen die een kind gemiddeld per dag nodig heeft.

	5 t/m 8 jaar	9 t/m 12 jaar
Brood	3 - 4 sneetjes	4 - 5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten	1 - 2 stuks of opscheplepels (50-100 g)	2 - 3 stuks of opscheplepels (100-150 g)
Groente	2 - 3 opscheplepels (100-150 g)	3 - 4 opscheplepels (150-200 g)
Fruit	1,5 portie (150 g)	2 porties (200 g)
Melk en melkproducten	400 ml (2 - 3 bekers/schaaltjes)	600 ml (4 bekers/schaaltjes)
Kaas	1/2 plakje (10 g)	1 plakje (20 g)
Vlees(waren), vis, kip of leesvervanger	60 – 80 gram	80 – 100 gram
Dieethalvarine of dieetmargarine	5 gram per snee brood	5 gram per snee brood
Vloeibaar bak- en braadproduct, olie	1 eetlepel voor de bereiding van de warme maaltijd	1 eetlepel voor de bereiding van de warme maaltijd
Vocht	1 liter drinkvocht (incl. de melk)	1 – 1½ liter drink-vocht (incl. de melk)

Brood

Met name de bruine en volkoren soorten zijn belangrijke leveranciers van voedingsvezels (voor een goede spijsvertering), ijzer (voor de vorming van het bloed) en B-vitamines (voor een goede stofwisseling en gezonde huid en haren) in onze voeding.

Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten

Aardappels bevatten veel vitamine C (voor weerstand tegen infecties, gezonde tanden, botten en bloedvaten) en peulvruchten, rijst en pasta veel B-vitamines. Daarnaast bevatten deze producten ook veel voedingsvezels, mits er gekozen wordt voor zilvervriesrijst en volkorenpasta. Bij een pastamaaltijd hoort ook altijd een groente.

Groente en fruit

Ook groente en fruit zijn rijk aan voedingsvezel, vitamine C en caroteen (onderdeel van vitamine A, dat zorgt voor groei en goede ogen). Groente bevat bovendien ook vaak ijzer en beschermende stoffen die je kind tegen allerlei ziektes beschermen. Vruchtensap is een goede vervanger van fruit als het om vitamine C gaat, maar levert lang niet zoveel voedingsvezels. Appelpoes en stoofpeertjes zijn gestoofd fruit en kunnen daarom groente niet vervangen.

Melk en melkproducten

Deze producten zijn een belangrijke bron van eiwit (de bouwstof van het lichaam), calcium (voor sterke botten en tanden) en B-vitamines. Halfvolle en magere melkproducten bevatten minder (slecht) verzadigd vet dan de vollere soorten. Teveel melk kan de eetlust remmen. Het geven van een evenwichtige voeding is belangrijk en aan 2 - 4 keer een melkproduct (afhankelijk van de leeftijd) heeft je kind echt voldoende.

Kaas

Kaas is rijk aan eiwit, calcium en B-vitamines. Het bevat daarentegen geen ijzer en is dus niet geschikt om te vaak als vleesvervanger te gebruiken bij de warme maaltijd

Vlees(waren), vis, kip, ei en vleesvervangers

Dierlijke producten leveren eiwitten en B-vitamines en zijn daarnaast ook een belangrijke bron van ijzer. Een klein stukje vlees is al voldoende. Wissel magere en vette soorten met elkaar af. Magere soorten zijn kip, runderlappen, rosbief, rundergehakt, hamlappen, fricandeau en varkenshaas. Goede vleesvervangers zijn: tahoe, tempé, soja en peulvruchten. Er zijn ook steeds meer kant-en-klare vegetarische producten in de handel. Deze bevatten wel vaak veel zout. Een belangrijk aspect van een gezonde voeding is voldoende variatie, wissel bijvoorbeeld vlees of kip af met twee keer per week vis en varieer met magere en vettere soorten.

Margarine / halvarine / bak- en braadproduct / olie

In Nederland wordt aan margarine en halvarine vitamine A en D (voor sterke botten en tanden) toegevoegd. Deze vetoplosbare vitamines zijn belangrijk en worden door broodsmearsel en bereidingsvet bij de warme maaltijd geleverd. Daarnaast leveren deze producten onverzadigde vetten die onmisbaar zijn voor de groei en ontwikkeling.

Kies voor gebruik op brood voor een dieethalvarine of dieetmargarine. En kies een vloeibare margarine of vloeibaar bak- en braadproduct voor de bereiding van de warme maaltijd, deze bevatten weinig verzadigd, slecht vet. Wissel ook een keertje af met olie voor de bereiding.

Vocht

Voldoende drinken is voor iedereen gezond, dus ook voor kinderen. Uw kind heeft per dag ongeveer 1 - 1½ liter drinkvocht nodig. Probeer om niet alleen maar dranken te kiezen die energie leveren, zoals melk, vruchtensap of limonade. Deze dranken kunnen namelijk de eetlust verlagen en zorgen voor een regelmatige 'aanval' op de tanden.

Kies voor tussendoor ook voor water, thee, bouillon of limonade zonder toegevoegd suiker (bijvoorbeeld diksap). Bij warm weer heeft uw kind meer drinken nodig; geef lekker fris water tussendoor.

Tussendoortjes

Het is belangrijk om de voeding van een schoolkind over de dag te verdelen, omdat uw kind behoefte heeft aan extra energie door een toenemende lichamelijke activiteit. Zorg er wel voor dat uw kind een regelmatig eet- en drinkritme krijgt en niet vaker dan zes of zeven maal per dag iets eet of drinkt om het aantal zuurstoten op het gebit zoveel mogelijk te beperken.

Snoep en koek bevatten veel suiker en zijn een 'aanslag' op de tanden. Beperk snoep zoveel mogelijk: maak er een gewoonte van om uw kind maar één keer per dag iets te laten uitzoeken. Blokjes kaas, stukjes worst en chips zijn vet en zout, geef die liever niet te vaak.

Wanneer uw kind alleen maar zoetigheid tussendoor neemt kan er ook een tekort aan voedingsstoffen ontstaan. Vanwege de wisselende eetlust van kinderen kan het daarom verstandig zijn om een deel van het brood, fruit en de melkproducten als tussenmaaltijd te geven.

Goede tussendoortjes zijn bijvoorbeeld:

- volkorenbiscuitjes
- kinderkoekjes
- soepstengels
- rijstewafels
- zoute stokjes
- popcorn

- fruit
- stukjes komkommer of wortel
- een doosje rozijntjes.

Nog wat tips

- Ontbijten is belangrijk.
Kinderen kunnen zich daarna beter concentreren. Bovendien zitten er belangrijke voedingsstoffen in het ontbijt. Goed ontbijten verkleint de kans op overgewicht.
- Let op het aantal keren dat uw kind iets eet.
Een goede regel is: drie maaltijden per dag en niet vaker dan vier keer iets tussendoor. Dit verkleint het risico op overgewicht en tandbederf.
- Breng variatie aan.
Laat uw kind veel verschillende levensmiddelen proberen. Zo ontwikkelt het z'n smaak. Lust uw kind iets niet meteen, probeer het dan later nog eens en nog eens: na een aantal keren eet uw kind het meestal wel.
- In de schoolpauze geeft een boterham of een stuk fruit weer nieuwe energie.
- Houd traktaties klein en niet te calorierijk.
Trakteren op school kan het beste vlak voor of na de pauze worden gedaan als de kinderen toch al iets eten of drinken. Dan is het minder slecht voor het gebit.
- Zorg voor een goed lunchpakket, met (volkoren) boterhammen en fruit.
Op sommige scholen wordt gebruik gemaakt van schoolmelk, ook dit is een waardevolle aanvulling op het lunchpakket.
- Geef kinderen (vruchten)thee of water te drinken en niet te veel frisdrank en sap. Frisdrank en sap leveren veel extra calorieën, waardoor kinderen gemakkelijk te zwaar kunnen worden.
- Geef fruit, groente, brood of een cracker/ rijstwafel tussendoor. Beperk snoep, chips en andere snacks voor speciale gelegenheden, bijvoorbeeld het weekend.

Algemeen

Ontbijten

De tijd tussen het ontbijt en de laatste maaltijd van de vorige dag is bij kinderen gemiddeld 12.00 – 14.00 uur. Ontbijten is dus noodzakelijk, omdat uw kind een flinke hoeveelheid energie nodig heeft voor zijn of haar bezigheden op school. Wanneer uw kind niet ontbijt heeft het kans op een tekort aan voedingsstoffen. Dit kan leiden tot concentratieverlies, prikkelbaarheid en moeheid, hetgeen de schoolprestaties negatief kan beïnvloeden.

Sommige kinderen hebben 's morgens veel moeite met het eten van een boterham. Een bord pap of een schaaltje (halfvolle) melk of yoghurt met vezelrijke ontbijtgranen of muesli kan een uitkomst bieden voor slechte ontbijters. Uit onderzoek is gebleken dat het percentage schoolkinderen dat niet of nauwelijks ontbijt toeneemt met de leeftijd. Wees er dus alert op dat uw kind een goed ontbijt gebruikt. Goed eten bij de hoofdmaaltijden, en het ontbijt is er daar een van, kan ook het gebruik van veel (slechte) tussendoortjes verminderen.

Gezonde tanden

Het gebit kan op twee manieren door eten en drinken worden aangetast: door tandcariërs (gaatjes) en door tanderosie.

Tandcariërs ontstaan door bacteriën in de mond. Deze zetten suikers uit voeding om in zuur. Dit gebeurt iedere keer als er voedsel in de mond komt. Dit zuur veroorzaakt na een tijd gaatjes in tanden en kiezen. Daarom is het belangrijk het aantal

eetmomenten per dag te beperken tot zes tot maximaal zeven. Verder is het belangrijk dat uw kind elke dag twee keer zijn/haar tanden poetst.

Bij tanderosie zijn niet de suikers maar de zuren uit met name frisdranken en sappen de boosdoener. Deze zuren lossen het tandglazuur over grotere oppervlakken op. Hoe vaker het tandglazuur met zuur in aanraking komt, hoe sneller het wordt aangetast. Als het gebit wordt beschadigd door tanderosie, is dit onherstelbaar.

Dranken met zoetstof

Van frisdrank, siroop, yoghurt drank en chocolademelk zijn er varianten waaraan minder of zelfs geen suiker is toegevoegd. Om toch een zoete smaak te krijgen, zitten er dan zoetstoffen in, zoals cyclamaat. Van cyclamaat krijgen jonge kinderen al gauw te veel. Geef daarom niet meer dan 1 à 2 glazen van een drank met cyclamaat per dag. Frisdrank met zoetstof geeft overigens net als gewone frisdrank risico op tanderosie.

Vitamines en mineralen

Een volwaardige voeding levert voldoende voedingsstoffen en dus ook vitamines en mineralen. Aanvulling in de vorm van een preparaat is niet nodig. Een teveel aan deze stoffen kan soms zelfs schadelijk werken. Er zijn tegenwoordig ook steeds meer voedingsmiddelen in de winkels die verrijkt zijn met vitamines en mineralen. Deze voedingsmiddelen zijn veelal vooral op de markt voor volwassenen. Kinderen hebben deze producten niet nodig wanneer ze een normale, goede voeding gebruiken.

Wanneer uw kind een tijd lang minder eet dan het eigenlijk nodig heeft kunnen deze producten met mate wel aanvullend gegeven worden. Pas op dat uw kind geen overmaat aan vitamines binnenkrijgt. Een vruchtensap dat verrijkt is levert al snel 25% van de aanbevolen hoeveelheid per 100 ml. Dit is berekend voor volwassenen en voor kinderen levert het in verhouding nog meer. Voldoende vitamines en mineralen hebben we allemaal nodig, maar teveel kan ook schadelijk zijn.

Ook voor kinderen is het belangrijk om te letten op het gebruik van zout in de voeding. Kinderen krijgen vaak al ruim voldoende zout binnen middels reguliere producten. Gebruik dus geen of strooi geen extra zout bij (het bereiden) van de maaltijden en beperk het gebruik van pakjes, zakjes en andere kant-en-klaar producten.

Menukeuze

Diepvers, uit blik...er liggen steeds meer kant- en klare producten in de schappen van de supermarkt. Op zich is het geen probleem om de maaltijd eens (voor een deel) te vervangen door iets kant-en-klaars, maar vaak bevatten deze producten niet de hoeveelheid voedingsstoffen die een zelfgemaakte maaltijd levert.

Met name de hoeveelheid groente schiet bij pizza en pastamaaltijden nog wel eens tekort en daardoor mist uw kind belangrijke voedingsvezels, vitamines en mineralen. Het is belangrijk om deze aan te vullen. Eet bijvoorbeeld een salade bij de maaltijd of voeg zelf extra groente toe bij de bereiding of het opwarmen van het gerecht.

Overgewicht

Er blijkt een duidelijke relatie te bestaan tussen het niet ontbijten en het hebben van overgewicht. Een te hoog gewicht is vaak het gevolg van een energierijke voeding met veel snacks tussendoor. Wanneer uw kind bij de hoofdmaaltijden slecht eet, heeft het tussendoor sneller trek. De honger wordt dan vaak gestild met suiker- en vetrijke snacks, zoals koek, snoep of chips.

Wanneer uw kind regelmatig tussen de maaltijden door iets wil eten kan het beter een portie fruit of een boterham nemen. Ook is het belangrijk om gezamenlijk aan tafel te eten, zodat u uw kind leert bewust te eten.

Naast eetgewoonten speelt ook de mate van lichamelijke activiteit een grote rol bij het ontwikkelen van een te hoog gewicht. De televisie en de computer hebben ervoor gezorgd dat kinderen veel meer zittende activiteiten hebben en daardoor minder energie verbruiken.

Het kan een oplossing zijn om met uw kind afspraken te maken over hoeveel tijd hij/zij achter de computer of voor de televisie mag doorbrengen. Daarnaast is het verstandig om uw kind te stimuleren om voldoende te bewegen door te fietsen, te sporten en buiten te spelen. Voor veel kinderen die te zwaar zijn is het overgewicht een handicap en een bron voor plagerijen.

Lastige eters

Adviezen voor problemen met eten en rond de maaltijden.

- Eten opdringen heeft geen zin. Tegenzin kan bij kinderen een slechte herinnering tot gevolg hebben. Het kan stimulerend werken om een kind te juist te prijzen wanneer het iets eet wat het niet zo lekker vindt.
- Een kind vindt het leuk om betrokken te worden bij de maaltijd, bijvoorbeeld door het eten te mogen kiezen, mee te helpen met koken en tafeldekken of zelfstandig op te scheppen. Het is ook het beste om ze gewoon 'met de pot mee' te laten eten; want zien eten, doet eten!
- Wanneer uw kind bij de hoofdmaaltijden slecht eet is het misschien een idee om er eens op te letten hoeveel uw kind tussendoor eet en drinkt. Een kind kan vaak al heel vol zitten voordat de maaltijd begint. Probeer er een gewoonte van te maken om drie hoofdmaaltijden te gebruiken en niet vaker dan 3 - 4 keer tussendoor iets te geven.
- Veel kinderen houden van menggerechten als stampot en pasta. Hierin kunt u makkelijk andere voedingsmiddelen verwerken, zoals vlees en lekker veel groente, die ze misschien anders niet lusten. Ook wanneer u voor uw kind alles door elkaar husselt kan het minder opvallen wat er allemaal inzit.
- Met name jonge kinderen zijn vaak 'op' aan het eind van de dag. Een maaltijd kan dan veel te inspannend zijn. Probeer de maaltijd niet langer dan twintig minuten te laten duren en ook voor de maaltijd uw kind rustig te laten worden, dus geen drukke spelletjes meer voor het eten.
- Wanneer uw kind 's avonds geen honger heeft of erg moe is tijdens de avondmaaltijd, is het misschien een idee om de maaltijd iets eerder te geven of uw kind 's middags warm te laten eten.

Koorts

Bij koorts is de eetlust vaak minder dan normaal. Als uw kind niet wil eten is dit geen probleem. Wel is van groot belang dat uw kind genoeg blijft drinken, want hij/zij heeft extra vocht nodig. Het maakt niet uit wat het is, als er maar gedronken wordt.

Verstopping

Bij verstopping van de darm, ook wel obstipatie genoemd, is goed drinken (1 - 1½ liter) het belangrijkste advies. Verstopping kunt u proberen te verhelpen door, naast voldoende vocht, voldoende vezelrijke producten te geven (volkorenbrood, peulvruchten, groente en fruit).

Diarree

Ook bij diarree wordt geadviseerd om uw kind voldoende te laten drinken. Wanneer het langere tijd aanhoudt is het verstandig om contact op te nemen met uw huisarts. Veel melk, veel suiker en frisdranken met prik kunnen extra laxerend werken, geef deze dus liever niet. Ook diarree kunt u proberen te verhelpen door, naast voldoende vocht, voldoende vezelrijke producten te geven (volkorenbrood, peulvruchten, groente en fruit).

Nota bene

Wanneer uw kind ziek is heeft het zijn voedingsstoffen (extra) hard nodig. Het is dus onverstandig om uw kind alleen maar lekkere dingen te geven als het ziek is. Dit heeft geen positief effect op het herstel.

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij uw diëtist. Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Vindt het vervolg van *de dieetbehandeling plaats door een diëtist in de 1^{ste} lijn*, vraag dan uw huisarts of specialist een verwijzing voor de diëtist bij u in de buurt. Meer informatie over diëtisten in de regio leest u in de brochure 'Afdeling diëtetiek Ziekenhuis Gelderse Vallei' of op de website www.geldersevallei.nl

Uw vragen kunt u dan stellen aan de diëtist van uw keuze.

Vindt *de dieetbehandeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei* plaats, dan kunt u de diëtisten bereiken op (0318) 43 54 67. Zij zijn bereikbaar tussen 09:00 en 16:30 uur, bij voorkeur bellen tussen 09:00 en 13:00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl

Voor het *maken of verzetten van afspraken* kunt u contact opnemen met het afsprakenbureau: (0318) 43 54 90.

Brochures

- Gezond eten en bewegen met kinderen van 4 – 8 jaar, gratis te downloaden via www.voedingscentrum.nl
- Zó gezond! Gezond eten en bewegen met kinderen van 9 – 12 jaar, gratis te downloaden via www.voedingscentrum.nl
- Gezond gewicht. Een gezonde basis voor 6 – 12 jaar, gratis te downloaden op de website van de Nederlandse Zuivel Organisatie www.zuivelonline.nl
- Gezond en lekker eten. Tips voor basisschool tot brugklas. Gratis te downloaden op de website van de Nederlandse Zuivel Organisatie www.zuivelonline.nl

Overige informatie

- www.voedingscentrum.nl
- www.lekkerbelangrijk.nl
- www.voedingsziekenhuis.nl
- www.gavoorgezond.nl
- www.nvdietist.nl
- www.dubbel30.nl

Tot slot

Heb je persoonlijke begeleiding nodig, vraag dan je kinderarts een verwijzing voor de diëtist.