



Patiënteninformatie

# Gezonde voeding voor kleuters



  
az turnhout

## Wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet!

### **Gezond eten een feest!!!**

*Kinderen mogen naar hartenlust snoepen. Wablief? Jawel, je leest het goed. Kinderen mogen veel snoepen van sappig fruit en verse groenten, smikkelen van melkproducten, lekker bruin brood en andere volkoren graanproducten. Vers en gevarieerd eten, dat is wat ze nodig hebben om te groeien en te bloeien. Met een gezonde en evenwichtige voeding van jongs af aan kan je de kans op overgewicht en andere vervelende gezondheidsproblemen op latere leeftijd verminderen.*

Maar hoe overtuig je jouw ukken om een bruine boterham te kiezen in plaats van chocoladekoeken? Om een tomaatje als beleg te nemen? Of een appel als snack? Geef gewoon zelf het goede voorbeeld. En ga lekker en gezond met hen in de keuken kokkerellen. Jong geleerd is oud gedaan: dat geldt zeker voor eetgewoontes.

Wil je met je kinderen gezonder eten? Doe het geleidelijk aan. Maak duidelijke eetregels en kies voor een evenwichtig menu. Natuurlijk is er nog plaats voor af en toe eens een ijsje of een pannenkoek. Naast veel groenten en fruit, melkproducten, brood en volkoren graanproducten.

### **Koksmaatje?**



Stel je kinderen aan als koksmaatje en ga samen aan de slag. Papa of mama helpen in de keuken, dat vinden ze reuzeleuk. Bovendien leren kinderen er heel veel van. Reken maar dat ze makkelijker zullen proeven van wat ze zelf hebben helpen klaarmaken. Samen gezond koken, doet samen gezond eten. Spelenderwijs krijgen ze aandacht voor voedsel en alles wat ermee te maken heeft. Vertel over de groenten en de kruiden die je gebruikt, over hun kleur en smaak. En laat ze van alles proeven. Experimenteer naar hartenlust en ontdek samen de wereld van fruit, melkproducten, vlees en vis. Als ze de smaak te pakken hebben, groeien koksmaatjes al gauw uit tot kleine chefs. Laat hen gerust alleen iets uitproberen, maar hou wel een oogje in het zeil.

## De voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek werd ontwikkeld als leidraad voor een gezond voedingspatroon met richtlijnen die voor iedereen haalbaar zijn.

**Blaue zone:**  
Water drinken is belangrijk om de vochtbalans in stand te houden

**Donkergroene zone:**  
Voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren

**Lichtgroene zone:**  
Weinig of niet-bewerkte voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of nog niet eenduidig bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, eieren, gevogelte

**Oranje zone:**  
Voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong met een eerder ongunstig effect op de gezondheid bij hoge consumptie: rood vlees, boter, kokos- en palmolie en andere plantaardige vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren

**Rode zone:**  
Dat zijn sterk bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstige effect op de gezondheid is aangetoond. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, snoep, gebak, allerlei snacks, fastfood, ...



## De bewegingsdriehoek



Voor kleuters wordt minstens 3 uur beweging per dag aan lichte, matige of hoge intensiteit aanbevolen. Belangrijk zijn variatie van beweging, op maat van hun leeftijd en waar ze plezier aan beleven. Ook met afwisseling van omgeving (binnen/buiten) en ondergrond (vloer, gras, mat, ...). Tussen 2 en 6 jaar worden beeldschermactiviteiten best beperkt tot maximum 1 uur per dag.

## Wat heeft je kleuter elke dag nodig?

Een gezonde, gevarieerde voeding levert alle voedingsstoffen die een kind nodig heeft om te groeien en zich goed te ontwikkelen. Kinderen zijn geen kleine volwassenen en hebben specifieke behoeften. De aanbevolen hoeveelheden zijn gemiddelden. Want natuurlijk verschillen kleuters van elkaar wat groeitempo, gewicht, lengte en activiteiten betreft.

Voedingsmiddel	3 - 6 jaar
Water	½ - 1 liter
Brood	3 – 5 snede(n)
Aardappelen	1 – 4 stuk(s) (50 à 200 g)
Groenten	2 – 3 groentelepels (100 à 150 g)
Fruit	1 – 2 stuk(s) (100 à 200 g)
Melk	2 à 3 bekertjes (350 – 500 ml)
Kaas	0.5 – 1 sneetje
Vlees(waren), gevogelte, vis (rauw) of vleesvervangers	50 – 75 gram
Of ei	1 per week
Of peulvruchten (droog gewogen)	1 eetlepel (15 gram)
(gaar gewogen)	3 eetlepels (50 gram)
Margarine op brood	1 koffielepeltje per sneetje (5gram)
Margarine voor de bereiding	Max. 1 eetlepel (15 gram)

### Wat komt er in mijn bekertje?

Zorg dat je kleine kapoenen voldoende drinken na de maaltijd en tussendoor. Laat ze hun buikje niet vol drinken voor of tijdens het eten, want dat remt de eetlust. Water met of zonder bubbels is de beste keuze. Als warme dranken kunnen bouillon of een lichte soep of kruidenthee.

Koffie en gewone thee zijn niet geschikt voor kleuters. Ongezoet (versgeperst) fruitsap kan wel eens, maar best niet elke dag en nooit meer dan 1 glas.

Frisdranken en light frisdranken drinken ze best alleen bij speciale gelegenheden zoals op een feest.

## **Zuivel daar zit wat in!**

Waarom is melk zo voedzaam? En wat en hoeveel melk drinkt je kind best? Kinderen tot 3 jaar drinken best ongesuikerde groeimelk. Tussen de leeftijd van 3 en 4 jaar kan je best kiezen voor volle melk. Daarna kan je overschakelen op halfvolle melk.

Melk is niet zomaar een drankje maar een echt voedingsmiddel. De “witte motor” zit boordevol voedingsstoffen die kinderen nodig hebben om te groeien en zich optimaal te ontwikkelen. Kleuters drinken dagelijks best een 3 tal bekertjes melk of melkproducten (350 tot 500 ml).

Melk? Bweik!

Wat als kinderen geen melk lusten? Verschalk ze met yoghurt, karnemelk of platte kaas. Een yoghurtdrankje, chocolademelk en zuivelnagerechtjes zoals pudding en milkshakes zijn ook lekker, maar vaak ook zoethoudertjes die nogal wat suiker bevatten. Ga daarom vooral voor puur natuur, lekker koel en ongezoet. Breng eventueel zelf op smaak met vers seizoensfruit.

## **Van brooddoos naar smulbox**

Bruin brood is gezonder dan wit brood. Probeer wat te variëren en geleidelijk aan meer volkoren producten op het menu te zetten. Ook korstjes eten is gezond. Het zet de kauwspieren aan het werk!

Een vrolijke boterham smaakt lekkerder. Breng een lachend gezichtje aan met mager beleg, groenten en fruit. Of tover een ander leuk figuurtje op het kleuterbord. Wedden dat het extra lekker smaakt?

## **Een gezellig en gezond tussendoortje**

Kleine maagjes zijn snel gevuld. Spreid daarom de eetmomenten van je kind. Zorg voor meerdere kleine maaltijden of geef nu en dan een gezond tussendoortje. Elke dag 3 hoofdmaaltijden en maximum 3 tussendoortjes is een goede combinatie. Laat voldoende tijd tussen het tussendoortje en de maaltijd.

Een tussendoortje hoeft niet steeds iets zoet te zijn. Integendeel. Naast een gezonde droge koek zijn er ook verrassend lekkere en gezonde hapjes die je kleuter doen watertanden. Probeer zoveel mogelijk te variëren. Vb. fruitsatés, fruitsalade, rauwkostreepjes, soepstengels, crackers, rijstwafel, rozijnen, ...

En de zoetheid? Die bewaar je voor speciale gelegenheden. Zo genieten de kinderen er dubbel van, maar toch met mate. Een tip: haal weinig of geen zoetheid in huis, dan kan je kind er ook niet om zeuren.

## **Elke dag groenten en fruit**

Elke dag een flinke portie groenten en fruit, dat is een must voor iedereen, ook voor kleuters. Die lekkernijen in allerlei vormen en kleuren zitten boordevol vitaminen en mineralen. En er zijn zoveel soorten dat je volop kunt variëren.

## **Wordt kool ooit “cool”**

Spruitjes? Bah! Da's een klassieker. Toch leren de meeste kinderen uiteindelijk alle groenten eten. Enkele tips om groenten te eten:

- De aanhouder wint.  
Schrap de groenten die onthaald worden met een opgetrokken neusje niet meteen van het menu. Schenk er niet te veel aandacht aan en introduceer ze geleidelijk opnieuw. Laat kinderen een klein schepje proeven.
- Ze lusten er wel soep van.  
Stamp je groenten door de puree, maak soep met veel verse groenten of mix extra groenten in de spaghettisaus.
- Inspraak geeft smaak.  
Betrek de kinderen bij de voorbereiding van de maaltijd. Zo gaan ze bepaalde groenten makkelijker proeven.

## **Gezond uit de veren**

Ben je een ochtendmens of een langslaper? Een snurker of een stille dromer? Een schaapjester of een dommelaar?

Een ding is zeker: je hebt baat bij een STEVIG ONTBIJT. Met een portie gezond achter de kiezen, kan je de wereld aan. Dat geldt zeker voor kinderen. Ze halen er de energie uit om een ochtend lang te rennen, fietsen en te ravotten maar ook om zich in de klas goed te kunnen concentreren en als de beste deel te nemen aan alle activiteiten.

Heeft zoon- of dochterlief geen trek? Geef ze even de tijd om goed wakker te worden. Zijn ze gewassen en aangekleed, dan komt de honger vanzelf. En geef het goede voorbeeld. Als mama en papa ontbijten, duurt het niet lang voor junior ook zin krijgt.

## **Komen eten!**

Samen aan tafel: dat is pas gezellig. Maak er een gewoonte van om ten minste 's morgens en 's avonds met het hele gezin te tafelen. Voor kinderen zijn dit erg belangrijke momenten. Zeker 's avonds helpt het hen om tot rust te komen. Ze kunnen dan ook honderduit vertellen over hun belevenissen van de dag.

Roep je kind tijdig om te komen eten. Zo heeft het nog tijd om zijn/haar spel af te ronden en rustig aan tafel te komen.

Hou rekening met het bioritme van kleuters. 's Avonds hebben ze er al een hele dag spelen opzitten! Eet dus zeker niet te laat. Vermoeide kinderen zijn slechte eters. Ze zijn humeurig en verliezen snel hun eetlust.

## **Geen honger meer!**

Kinderen hebben een ingebouwd stemmetje dat hen vertelt dat ze honger hebben. Hoe snel dat stemmetje roept, hangt af van kind tot kind en van moment tot moment. Alle kinderen hebben periodes waarin ze actiever zijn of sneller groeien. Dan eten ze ook meer. Maak je dus niet ongerust als je kind een dag wat minder eet. Als het onvoldoende groeit, klagerig is of zich anders gedraagt, raadpleeg dan voor alle zekerheid een arts.

Dwing je kleuter niet om zijn bord leeg te eten. Zo wordt eten een machtsmiddel en start je een strijd waarin het kind het laatste woord heeft. Want mondje dicht is mondje dicht.

Als ze weinig of niets eten tijdens de maaltijd, geef dan een uurtje later niet toe als ze om een tussendoortje vragen. Wacht tot de volgende maaltijd. Anders stillen ze hun honger tussen de hoofdmaaltijden.

Kinderen hebben nood aan duidelijke afspraken.

## **Contact**

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de pediatrie diëtisten. U kan ons bereiken op het telefoonnummer 014/44.45.09, elke weekday tussen 08.00u en 16.30u

-  Elke Mertens
-  Vanhove Joke
-  Thys Ellen

## AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

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

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](https://www.facebook.com/azturnhout)



### Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout



### Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166  
2300 Turnhout



V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout