

Wat is goede voeding?

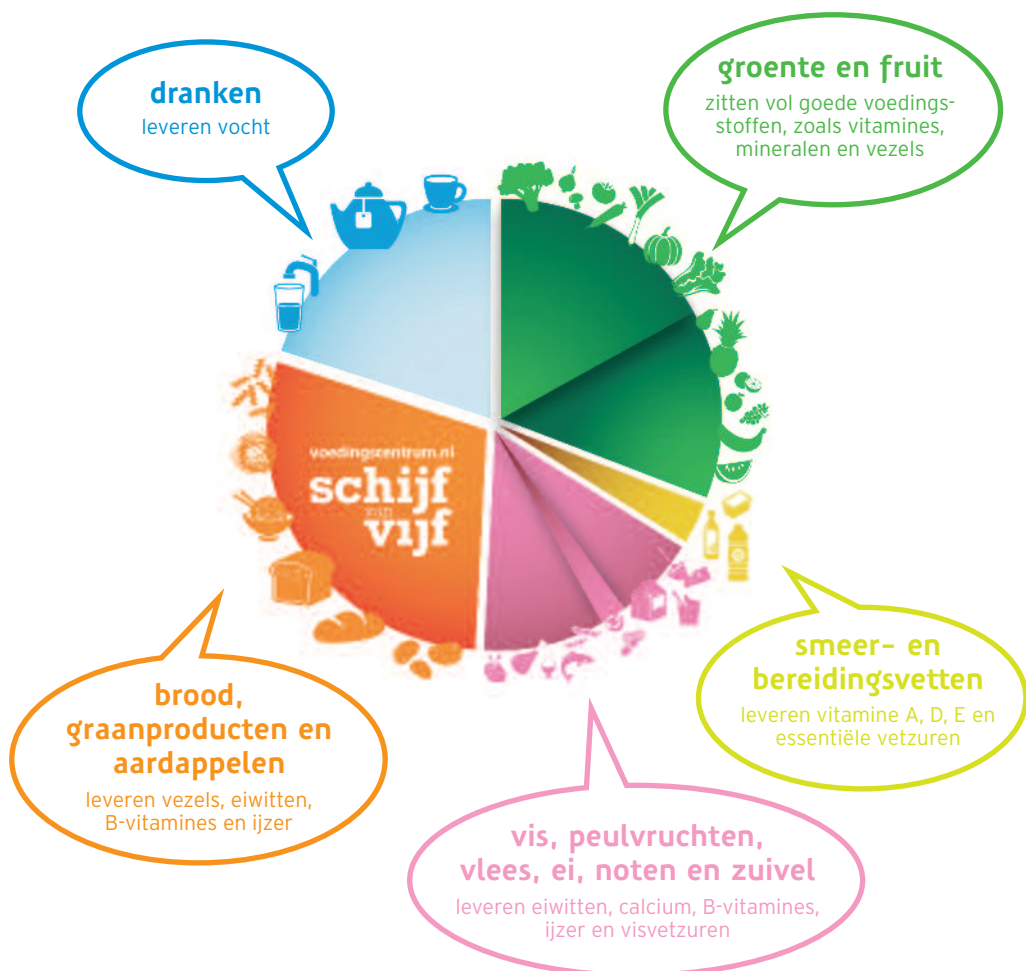
Aanbevelingen & tips voor kinderen 9 t/m 18 jaar



Gezonde leefstijl

Ben jij benieuwd hoe je gezond kunt eten? Daar kan de Schijf van Vijf je bij helpen. Door iedere dag producten uit elk vak te eten helpt de Schijf van Vijf je om de energie en voedingsstoffen binnen te krijgen die je lichaam dagelijks nodig heeft. De Schijf van Vijf kan voor iedereen anders ingevuld worden en er zijn genoeg manieren om elke dag lekker te variëren.

Naast een gevarieerd voedingspatroon is beweging belangrijk om je lichaam in balans te houden. Het advies is om iedere dag minstens 1 uur matige of zwaar intensieve inspanning te doen, waarvan er minstens 3 keer per week spier- en botversterkende activiteiten tussen zitten. Denk bijvoorbeeld aan zwemmen, fietsen, tennissen en volleybal, maar ook traplopen en skeeleren zijn voorbeelden van zo'n inspanning.



Voorbeeld dagmenu 9 t/m 13 jaar jongens en meiden

Hoe ziet een dag gezond eten eruit? Hiernaast zie je een voorbeeld. Met deze basis kan je elke dag lekker variëren. Als je producten uit de Schijf van Vijf kiest ben je goed bezig. Zo krijg je iedere dag de voedingsstoffen binnen die je nodig hebt.



ONTBIJT

magere/halfvolle kwark met frambozen en muesli, dit kan ook een boterham zijn



thee zonder suiker

TUSSENDOORTJE

water



1 volkoren boterham met pindaakaas en wat komkommer

LUNCH

halfvolle melk



3 volkoren boterhammen met margarine, kaas, sandwichspread met komkommer, gekookt ei en hummus met tomaat

TUSSENDOORTJE



beschuitje met halvajam



water



WARME MAALTIJD

water



aardappelen/volkorenrijst/volkorenpasta, groente, vlees of vleesvervanging



TUSSENDOORTJE

ongezouten noten



halfvolle yoghurt met appel en rozijnen



Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid kcal bij een weinig actieve leefstijl. Meisje: 2100 kcal. Jongen: 2200 kcal.

Dagmenu meiden 14 t/m 18 jaar

Hoe ziet een dag gezond eten eruit? Hiernaast zie je een voorbeeld. Met deze basis kan je elke dag lekker variëren. Als je producten uit de Schijf van Vijf kiest ben je goed bezig. Zo krijg je iedere dag de voedingsstoffen binnen die je nodig hebt.



ONTBIJT



thee zonder suiker



magere/halfvolle kwark met frambozen en muesli, dit kan ook een boterham zijn

TUSSENDOORTJE



water



1 volkoren boterham met pindaas en wat komkommer

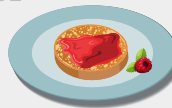
LUNCH

halfvolle melk



3 volkoren boterhammen met margarine, kaas, gekookt ei en hummus met tomaat

TUSSENDOORTJE



beschuitje met halvajam



water



WARME MAALTIJD

water



aardappelen/volkorenrijst/volkorenpasta, groente, vlees of vleesvervanging



TUSSENDOORTJE



ongezouten noten



halfvolle yoghurt met appel en rozijnen



Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid kcal bij een weinig actieve leefstijl. Meisje: 2200 kcal

Dagmenu jongens 14 t/m 18 jaar

Hoe ziet een dag gezond eten eruit? Hiernaast zie je een voorbeeld. Met deze basis kan je elke dag lekker variëren. Als je producten uit de Schijf van Vijf kiest ben je goed bezig!

Jongens tussen de 14 en 18 jaar kunnen wel wat meer energie gebruiken. Neem daarom een extra sneetje brood en een opscheplepel aardappelen, pasta of rijst meer. Ook kun je kiezen voor een extra portie zuivel, zoals een glas melk of een schaalkje yoghurt.



ONTBIJT

magere/halfvolle kwark met frambozen en muesli



boterham met pindakaas



thee zonder suiker



TUSSENDOORTJE



water



1 volkoren boterham met kipfilet en wat komkommer en beschuitje met halvajam

LUNCH

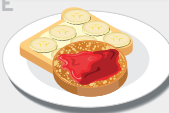
halfvolle melk



4 volkoren boterhammen met margarine, kaas, gekookt ei, avocadospread en hummus met tomaat

TUSSENDOORTJE

1 volkoren boterham met margarine en banaan. Beschuitje met halvajam.



halfvolle melk



WARME MAALTIJD

water



aardappelen/volkorenrijst/volkorenpasta
groente, vlees of vleesvervanging



TUSSENDOORTJE



ongezouten noten



halfvolle yoghurt met appel en rozijnen



Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid kcal bij een weinig actieve leefstijl. Jongen: 2900 kcal

Dranken

Hieronder zie je een voorbeeld voor de vochtinname op een dag.

Meiden en jongens 9 t/m 13 jaar

1 - 1,5 LITER
±7 GLAZEN VAN 150 ML



Meiden en jongens 14 t/m 18 jaar

1,5 - 2 LITER
±10 GLAZEN VAN 150 ML



Water
Thee zonder suiker
Koffie zonder suiker (max. 2-3 kopjes)

Magere melk
Halfvolle melk
Karnemelk



330-500 ml
waterflesje



150 ml
koffiebekertje

Aantal porties zuivel per dag:

9 t/m 13 jaar en meiden 14 t/m 18 jaar

3 PORTIES ZUIVEL
PER DAG



Jongens 14 t/m 18 jaar

4 PORTIES ZUIVEL
PER DAG



 = Magere yoghurt, halfvolle yoghurt of magere kwark

 = Magere melk, halfvolle melk of karnemelk

Extra

Dranken die buiten de Schijf van Vijf vallen worden gezien als extra, omdat ze behoorlijk wat calorieën uit suiker en weinig voedingsstoffen bevatten. Zo'n extraatje, zoals (light) frisdrank of een fruitdrank kan je wel eens drinken, maar dan bijvoorbeeld tijdens een feestje of een keer in het weekend.

Tips en Tricks

Maximaal 7 eetmomenten

- Bij meer eetmomenten heeft je mond te weinig tijd om de zuren uit voeding en dranken te neutraliseren. Hierdoor is de kans groter op gaatjes of tanderosie (glazuur wordt aangetast).

Altijd ontbijt

- Dit is nodig om je lichaam weer nieuwe energie te geven en het brengt de spijsvertering op gang. Na een goed ontbijt heb je in de loop van de ochtend minder trek in snoep of koek.

Lunchpakket van thuis

- Het is slim om elke dag lunch van thuis mee te nemen, zodat je op school geen eten hoeft te kopen en daardoor ook niet de keuze laat vallen voor een 'ongezonde' snack.

Verleidingen weerstaan

- Als je met aandacht eet merk je sneller wanneer je vol zit. Hierdoor eet je minder snel een te grote hoeveelheid. Ook geniet je daar meer van!

Gezonde schoolkantine

- Heeft jou school een gezonde 'zilveren' of 'gouden' schoolkantine? Hier kan je vaker komen om iets gezonds te kopen.

Extratatjes

Tussen de maaltijden door kun je prima wat eten. In de voorbeeld-dagmenu's staan gezonde tussendoortjes uit de Schijf van Vijf. Af en toe een extraatje kan natuurlijk ook, varieer hierin. Sommige producten bevatten veel zout, suiker, verzadigde vetten en calorieën of juist weinig vezels. Deze producten vallen buiten de Schijf van Vijf en hiervoor is een onderverdeling gemaakt in dagelijkse keuze en wekelijkse keuze.

Dagelijkse keuze buiten de Schijf (3-5 porties per dag)

- Producten om bij de maaltijd te eten, zoals een lepel saus
- Broodbeleg, zoals zoet beleg of vleeswaren
- Een klein extraatje, zoals een koekje of een stukje chocola
- Toevoeging aan een toetje, zoals een lepel honing
- Toevoegen van zout bij de maaltijdbereiding

De tweede categorie is 'wekelijkse keuze buiten de Schijf van Vijf', dit betekent maximaal drie keer iets groots per week.

Wekelijkse keuze buiten de Schijf (max. 3 keer per week)

- Bewerkt vlees zoals een hamburger of rood vlees
- Suiker en vetrijke toetjes
- Producten die veel zout bevatten, zoals soep uit blik of zak
- Grotere extraatje, zoals grote koeken, gebak en hartige snacks

Dagelijks (3-5 porties per dag)



Wekelijks (max. 3 keer per week)



Deze brochure wordt je aangeboden door het FrieslandCampina Instituut en is gebaseerd op informatie van het Voedingscentrum. Plaats hier uw visitekaartje of sticker van uw organisatie.

Kijk eens op de Eetmeter van het Voedingscentrum. Zo kom je te weten hoe je gezond(er) eet!
mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter



Ben je benieuwd of je dagelijks voldoende vitamines, mineralen en energie binnenkrijgt? Met de app Mijn Eetmeter heb je je persoonlijke eetdagboek op zak. Gezond eten was nog nooit zo gemakkelijk.



Dit initiatief wordt ondersteund door:



**jongeren op
gezond gewicht**

nkd
netwerk kinderdiëtisten

NVD
Nederlandse Vereniging van Diëtisten

Voor meer informatie over gezond eten kijk op www.voedingscentrum.nl.
Voor een persoonlijk voedingsadvies kun je terecht bij een (kinder)diëtist.