

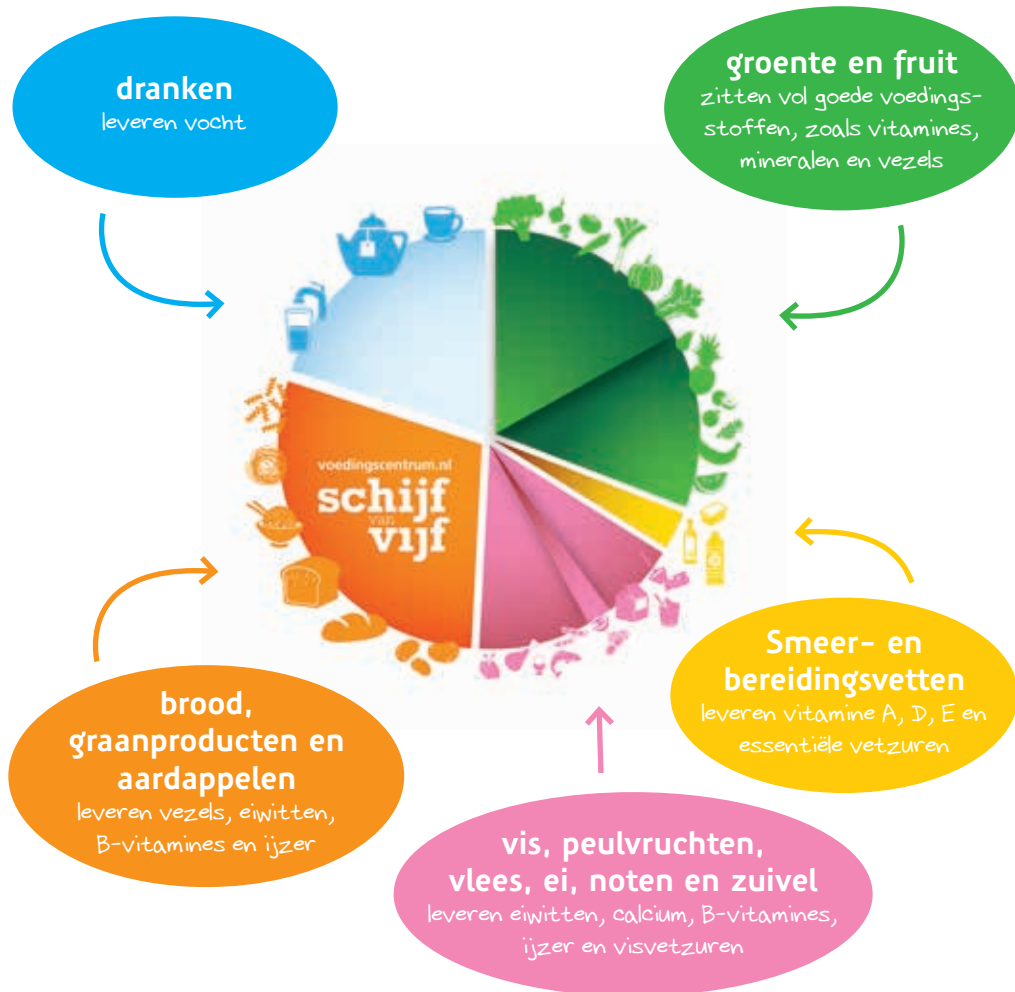
# Goede voeding voor je kind

Uitleg over basisvoeding en een dagmenu



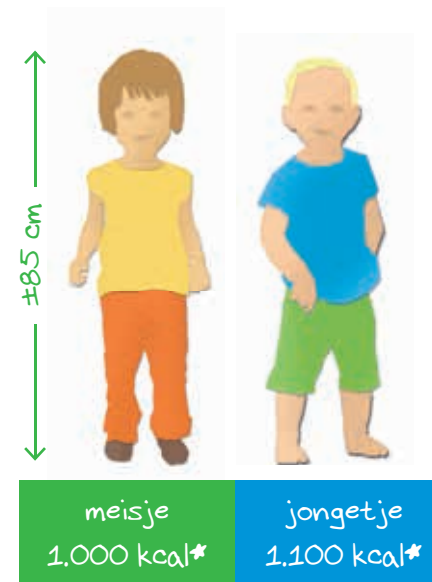
# Goede voeding

Wat is goede voeding voor kinderen? Door alle beschikbare informatie is het soms lastig te weten wat goed is. Wat heeft je kind nodig, hoeveel en wanneer? De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is hiervoor een handig uitgangspunt. Kies iedere dag producten uit de vijf vakken. En varieer met producten binnen de vakken. Zo krijgt je kind voldoende voedingsstoffen binnen om te groeien en te ontwikkelen. Ook leert je kind door variatie meer smaken kennen en waarderen. Naast een gevarieerde voeding is het natuurlijk ook belangrijk om iedere dag lekker te bewegen.



# Dagmenu kind 1 t/m 3 jaar

Ieder kind verschilt in bouw, groei en beweeglijkheid. Maar ook in wat hij of zij lekker vindt. Er is dan ook geen dagmenu wat één op één voor iedereen elke dag geldt. Hiernaast een voorbeeld. Varieer zelf volop met groenten, fruit en broodbeleg. Een glas melk bij het ontbijt of de lunch. Of biedt een schaaltje yoghurt met haver-mout aan. En kies tijdens de avondmaaltijd eens voor peulvruchten, vis, ei of andere vleesvervanger. En wat dacht je van (volkoren)couscous, volkorenpasta of zilvervliesrijst?

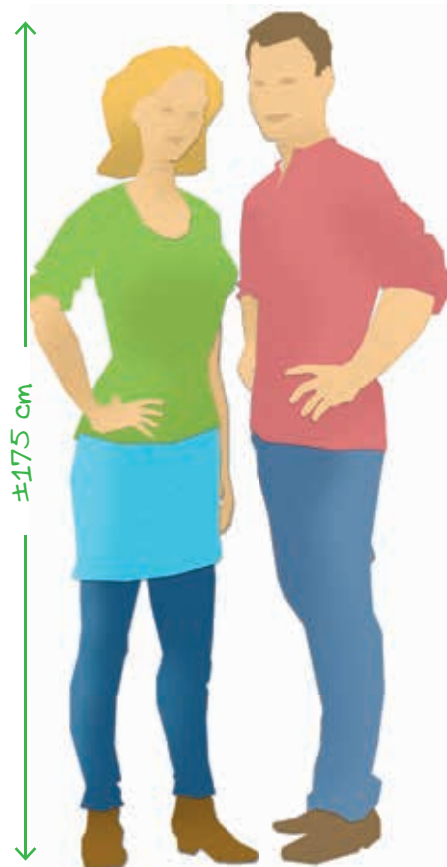


\* Dagelijkse aanbevolen hoeveelheid kcal voor leeftijd 1 t/m 3 jaar met een weinig actieve leefstijl

ontbijt	
tussendoor	
lunch	
tussendoor	
warme maaltijd	
tussendoor	

# Dagmenu ouder

Als ouder eet je vaak samen met je kind. Zien eten doet eten. Geef als ouder het goede voorbeeld en varieer volop. Als ouder heb je natuurlijk wel iets meer nodig.



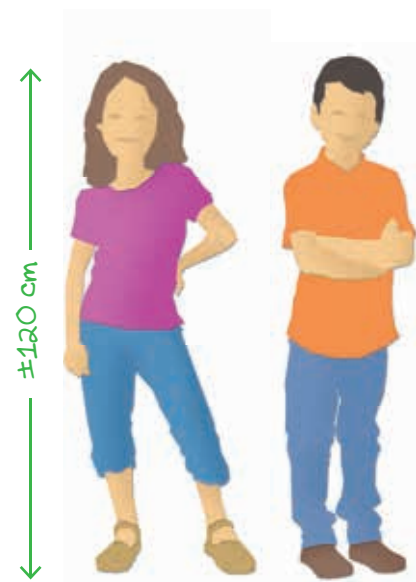
vrouw	man
2.000 kcal*	2.500 kcal*

\* Dagelijkse aanbevolen hoeveelheid kcal voor leeftijd 19 t/m 50 jaar met een weinig actieve leefstijl

ontbijt	
tussendoor	Mannen kunnen tussendoor nog een extra boterham eten. 
lunch	
tussendoor	
warme maaltijd	
tussendoor	25 g ongezouten noten 

# Dagmenu kind 4 t/m 8 jaar

Vanaf 4 jaar is het kind nog volop in de groei. Het heeft nu iets meer groenten, aardappelen, vocht en brood nodig. Op brood kan bijvoorbeeld een plakje kaas. Hoe ziet een dagmenu er dan uit? Een voorbeeld staat hiernaast.



meisje	jongetje
1.400 kcal*	1.500 kcal*

\* Dagelijkse aanbevolen hoeveelheid kcal voor leeftijd 4 t/m 8 jaar met een weinig actieve leefstijl

ontbijt	
tussendoor	
lunch	
tussendoor	
warme maaltijd	
tussendoor	15 g ongezouten noten 

# Eetpatroon

Kies voor een regelmatig eetpatroon voor kinderen.



## Tips & Trucs

- Vanaf 1 jaar kan je kind drinken uit een gewone beker. Hiermee oefenen kan al eerder. Een gewone beker is beter voor de tandgezondheid.
- Laat je kind meehelpen in de keuken. Op die manier krijgt het meer belangstelling voor de maaltijd.
- Bied een groente op verschillende manieren aan. Bijvoorbeeld in een stampot of in een pastasaus.
- Eet samen aan tafel, maar zorg ook dat je kind niet te lang aan tafel hoeft te zitten.
- Leer kinderen wennen aan basis-smaken. Kinderen moeten iets wat ze niet lekker vinden soms wel 10x proeven, voordat ze de smaak waarderen.
- Vindt je kind de overgang van warme melk naar koude melk moeilijk? Maak dan de melk een beetje warm.
- Als ouder bepaal je wat en wanneer je kind eet. Je kind mag bepalen hoeveel het eet.
- Kinderen apen het gedrag van hun ouders na. Geef zelf daarom ook het goede voorbeeld. Eet volgens de Schijf van Vijf, aan tafel en zoveel mogelijk op vaste tijdstippen.

# Dranken

Hieronder een voorbeeld voor de vochtinname gedurende een dag. De voorkeur gaat uit naar water en thee zonder suiker. Natuurlijk telt melk ook mee voor de vochtinname.

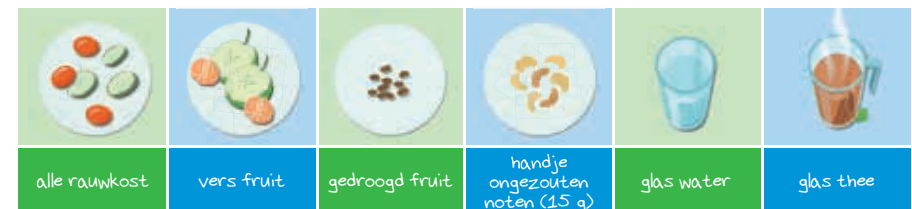


Kinderen kunnen in plaats van een glas melk ook een schaaltje yoghurt (150 ml) eten. Volwassenen kunnen naast 2 glazen melk ook nog een schaaltje yoghurt per dag eten om aan de aanbeveling van zuivel te komen.

Tijdens een feestje of in het weekend kan je kind wel eens wat anders drinken. Bijvoorbeeld (light) frisdrank of een fruitdrink. Deze drankjes bevatten behoorlijk wat calorieën uit suiker en bevatten weinig voedingsstoffen. Het zijn daarom extraatjes.

# Tussendoor

Tussen de hoofdmaaltijden door kan je kind ook wat eten en drinken. Kies dan wel een tussendoortje uit de Schijf van Vijf en geef dit aan tafel. Dan weet je kind dat er alleen aan tafel gegeten wordt. Je kunt tussendoortjes beter niet als beloning geven. Kinderen tussen de 1 en de 3 jaar hebben nog niet zoveel nodig. Tussendoortjes buiten de Schijf van Vijf zijn dan al snel te groot.



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

### Animatiefilm 'Goede voeding voor je kind'



Bekijk het filmpje hier!



Dit initiatief wordt ondersteund door:



jongeren op  
gezond gewicht



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

