

Eten en bewegen met peuters

voorkom overgewicht

Een uitgave van het Voedingscentrum in samenwerking met het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen.



Goede voeding als basis



Lekker bewegen als basis



Voedingscentrum



eerlijk over eten

Waarom is een gezond gewicht belangrijk?

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor iedereen. Toch worden steeds meer mensen in Nederland te dik, ook jongeren en kinderen. Het aantal te dikke peuters is de laatste twintig jaar zelfs verdubbeld.

Overgewicht op jeugdige leeftijd vergroot de kans op overgewicht op volwassen leeftijd en dat geeft veel gezondheidsproblemen¹. Daarom is het belangrijk om te investeren in een gezonde toekomst van je kind. Ook al doen de problemen zich pas op latere leeftijd voor. Iedereen wil toch gezond oud worden?

Een goed gewicht is een kwestie van evenwichtig eten en voldoende bewegen. Je kunt als ouder je kind goede eet- en beweeggewoontes aanleren. Begin ermee zodra hij baby-af is. Dan heb je de meeste kans op succes. Gewoontes die een kind jong leert, leert hij niet zo makkelijk af.

Rekensom: is je kind goed op gewicht

Je kunt zelf uitrekenen of je kind een goed gewicht heeft aan de hand van de 'Body Mass-index' (BMI). Neem hiervoor als uitgangspunt de getallen voor gewicht en lengte in het Groeiboekje van het consultatiebureau.



Stel, je kind weegt 15 kilo en is 98 cm lang. Pak je rekenmachine en reken als volgt:

- deel het gewicht in kilo's door de lengte in meter, dus 15 gedeeld door 0,98 = 15,3;
- deel daarna deze uitkomst nog een keer door de lengte, dus 15,3 gedeeld door 0,98 = **15,6. Dit is de BMI waarde.**

De cijfers in de tabel geven aan wat een goed gewicht is voor peuters van 3 en 4 jaar.

Leeftijd	Normaal gewicht voor jongens	Normaal gewicht voor meisjes
3 jaar	BMI tussen 13,5 en 17,9	BMI tussen 13,6 en 17,5
4 jaar	BMI tussen 13,2 en 17,6	BMI tussen 13,3 en 17,2

Meer gegevens hierover kun je vinden op de site van het Voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl.

Als je uitkomt op een getal boven de waarden in de tabel, vraag dan advies aan het consultatiebureau, je huisarts of een diëtist. Het berekenen van de BMI waarde is een van de manieren om te bepalen of je kind goed op gewicht is. Twijfel je of wil je meer

informatie, neem dan contact op met het consultatiebureau.

Minder snoepen, minder tussendoortjes en meer bewegen helpen al om gewichtsproblemen voor te zijn. Zet je kind nooit zomaar op 'dieet'.

¹ Gezondheidsproblemen die mede door overgewicht veroorzaakt worden, zijn hart- en vaatziekten, diabetes type 2, sommige vormen van kanker en gewrichtsproblemen.

Leer je kind een gezond eetpatroon aan. Dat betekent vooral: gevarieerd eten met voldoende groente en fruit. Laat hem z'n buikje vullen op de drie normale maaltijdmomenten, met verstandige en lekkere producten, zoals brood, groente, fruit en halfvolle zuivel. Maak het eten lekker klaar, dan gaat het ook makkelijker naar binnen.

Overal waar in deze folder voor je peuter 'hij' staat, kun je ook 'zij' lezen.



Goede voeding als basis

Hoeveel voeding heeft je kind nodig?

Met 3 hoofdmaaltijden en maximaal 4 tussendoortjes per dag bouw je een gezond eetpatroon op. Eet je kind vaker op een dag, dan krijgt hij misschien meer dan hij nodig heeft.

Maar wat is voldoende, wat is te veel? Een pasklaar antwoord zou makkelijk zijn, maar is er niet: het verschilt per kind en bij peuters ook per dag. Een peuter kan op sommige dagen minder trek hebben dan op andere. Bijvoorbeeld omdat hij minder actief is geweest.

Gelukkig is het mooie bij peuters dat ze zelf heel goed aanvoelen wanneer ze genoeg gegeten hebben. Misschien denk je dat hij zijn eigen wil uitprobeert, maar 'genoeg is genoeg' bij een peuter. Dwing je hem te eten of blijf je hem tussendoor eten aanbieden, dan verstoor je zijn natuurlijke gevoel voor honger en verzadiging, met het risico dat hij te dik wordt.

Het overzicht in deze folder met aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen is dan ook alleen bedoeld als richtlijn. Pin je niet op de hoeveelheden vast.

Drie maaltijden per dag

Ontbijten is nodig om de dag goed te kunnen starten. Je kind heeft daarnaast nog een broodmaaltijd nodig en een warme maaltijd met voldoende groente. Laat je kind wennen aan een grote variatie aan groente en geef ook voldoende fruit. Goed voor later.



Gemiddeld aanbevolen per dag voor een kind van 1 tot 4 jaar:

- 1-3 sneetjes brood (liefst volkoren of bruin), dun besmeerd met zachte margarine of halvarine (5 gram per snee)
- 1-2 aardappelen of 1-2 opscheplepels rijst, macaroni of spaghetti
- 1-2 opscheplepels groente (100 gram)
- 1-2 porties fruit
- 2-3 bekertjes melk(producten) (3dl, liefst halfvol of mager)
- 1/2 plak kaas
- 1/2 plak vleeswaren
- 50 gram gaar vlees (of vleesvervanging)
- 15 gram margarine, vloeibaar bak- en braadvet of olie voor de warme maaltijd (1 eetlepel)
- 1/2 tot 1 liter drinkvocht (inclusief de 3 dl melk)

In dit overzicht staan geen tussendoortjes. Kijk hiervoor bij het stukje over tussendoortjes.

Het goede vet

Laat het vet op de boterham en bij het koken niet weg, want ook vet bevat belangrijke vitamines. Let erop dat je kind weinig verzadigd vet krijgt. Besmeer brood daarom met zachte margarine uit een kuipje of met halvarine en neem vloeibaar bak- en braadvet of olie voor koken en bakken. In al deze producten zit het goede soort vet. Kies voor frituren vloeibaar vet. Frituren levert wel erg veel calorieën.

Drinken

Drinken is belangrijk. Maar veel (vruchten)limonadesiroop, frisdrank, vruchtensap en yoghurt drank op een dag vergroten de kans op overgewicht en op tandbederf. Wissel limonade en sap af met kinder- of (vruchten)thee, water of niet te sterke bouillon. Geef je kind drinken op vaste tijden, tegelijk met een tussendoortje. Laat hem z'n beker meteen leegdrinken, dat is beter voor z'n tanden. Heeft hij daarna nog dorst, geef dan (mineraal)water. Water bevat geen calorieën en is makkelijk en goedkoop.

Makkelijk te onthouden:

verzadigd vet is *verkeerd* vet.

Verzadigd vet zit onder andere in roomboter en pakjes harde margarine, cake en gebak, chocola, volvette kaas en vette vleeswaren.

Dranken zonder suiker

Als je wilt, kun je licht frisdrank, siroop, yoghurt drank of chocolademelk geven. Deze dranken zijn vaak gezoet met cyclamaat. Jonge kinderen krijgen hiervan al gauw te veel. Geef daarom niet meer dan 1 à 2 glazen per dag.



Broodbeleg

Je kunt met broodbeleg volop variëren: appelstroop, jam, honing, banaan, aardbei, vruchtenhagel, gestampte muisjes, kaas, smeerkaas, vleeswaren. Kies van de laatste drie de minder vette soorten. Geef pindakaas, chocolade-pasta en chocoladehagel niet elke dag, want hierin zitten veel calorieën. Je kunt ook lekkere combinaties maken van plakjes ei met tomaat, kwark met jam, groentespread met een plakje worst, smeerleverworst met plakjes appel, pindakaas met komkommer.

Korstjes zijn goed om te leren kauwen. Snij ze dus niet weg.

Tussendoortjes

Natuurlijk is het lekker voor je kind om 's morgens en 's middags tussendoor iets te eten en te drinken. Geef je kind maximaal vier keer per dag iets tussendoor. Vaker is niet goed voor z'n gewicht en z'n tanden.

Goede tussendoortjes zijn bijvoorbeeld fruit, een volkorenbiscuitje, soepstengel of rijstwafel, een doosje rozijnen, stukjes komkommer of wortel. Wil je ook wat te snoepen geven, kies hiervoor dan een vast moment op de dag. Je kind leert zo dat doorzeuren op andere momenten geen zin heeft.

Hartige tussendoortjes, zoals kaas, worst of chips bevatten veel calorieën en verkeerd vet. Geef ze niet te vaak.

Eet je kind een tijdje slecht, compenseer dit dan *niet* met extra tussendoortjes of extra (kinder)toetjes. Zo bouw je geen goed eetpatroon op. Als je kind goed groeit en actief is, zit het wel goed. Maak je je toch zorgen, overleg dan met het consultatiebureau.



Ideeën voor traktaties:

kinderkoekje, mandarijn, bananenbootje, klein zakje popcorn, ketting van zoutjes, kindertoetje, doosje rozijnen, versierd bakje gevuld met stukjes fruit van het seizoen, mini-krentenbol of eierkoek met een vlaggetje, versierd bekertje met wat zoute stokjes. Kleine kinderen zijn ook blij met een speeltje, zoals een potje bellenblaas of een kleurplaat met een lintje erom en een vierkleurenpotlood.

Niet doen vlak voor het eten

Als je kind vlak voor het eten nog wat drinkt, heeft hij aan tafel minder trek. Melk en melkdrank en kant-en-klare zuivelhapjes geven al snel een vol gevoel. Je kunt hem beter alleen bij de broodmaaltijden een beker (halfvolle) melk geven en na de warme maaltijd een schaalje (magere) yoghurt of vla. Meer melk is niet nodig. Ook te veel tussendoortjes remmen de eetlust.

De warme maaltijd

Zorg voor voldoende, gezonde producten die 'vullen', zoals groenten, aardappelen, (volkoren)pasta, rijst en bonen. Kies vooral de magere soorten vlees. Als je gevarieerd kookt en het eten lekker klaarmaakt, zal je kind vanzelf aan verschillende smaken gaan wennen. Gebruik bij voorkeur geen saus met veel vet, zoals vette jus of mayonaise. Bak je met vloeibaar bak- en braadvet en leng je dit aan met een beetje water en bouillonpoeder, dan heb je ook een lekkere jus.

Een bittere smaak van groente wordt wat zachter met een beetje ketchup of geschaafde appel. Ketchup kun je ook warm gebruiken, bijvoorbeeld door de jus, lekker voor de afwisseling.



Wat je als ouder kunt (voor)doen

Jij bepaalt wat er op het menu staat en wanneer je kind eet. Creëer dus vaste eet-, drink- en snoepmomenten. Ga voor de hoofdmaaltijden aan tafel zitten, maak het gezellig en laat je kind aan tafel mee-eten. Want zien eten, doet eten. Wees duidelijk en consequent op andere momenten, ook al geeft je peuter duidelijk te kennen dat hij het er niet mee eens is. Als je een speeltje pakt of even samen naar buiten kijkt, is de boosheid snel weer over. Op deze leeftijd werkt afleiden het beste.

Wen je kind niet aan eten of snoepen als troost of als beloning voor goed gedrag. Zo'n gewoonte sluipt er makkelijk in, maar is moeilijk af te leren. Ga liever iets met hem doen, bijvoorbeeld stoeien, dansen, knuffelen, verstoppertje spelen of ga samen naar buiten.

Leer je kind een gezond beweegpatroon aan. Kinderen die weinig bewegen, hebben meer kans om dik te worden. Geef je kind daarom elke dag de kans om flink te bewegen. Het liefst meerdere keren per dag, vooral buiten. Hoe meer beweging, hoe beter. Bovendien is bewegen goed voor de motoriek en bevordert spelen de ontwikkeling van taal en sociale vaardigheden.

Als je kind druk in touw is geweest, heeft hij vanzelf een gezonde trek als jullie aan tafel gaan.

Bewegen met peuters

Peuters bewegen het liefst met hun hele lichaam. Eenvoudige manieren om te bewegen zijn wandelen, rennen, dansen, springen, klimmen, stoeien, kruipen,

Lekker bewegen als basis

Peuters voelen zelf heel goed aan wanneer ze moeten uitrusten. Laat je kind dus lekker z'n gang gaan tot hij zelf rust zoekt. Rem hem niet af in z'n bewegingen, want tot ongeveer 4 jaar doen kinderen uit zichzelf eigenlijk nooit dingen die ze nog niet aankunnen. En kinderen die veel bewegen, reageren sneller en hebben minder ongelukjes. Dus blijf wel in de buurt, maar wees niet te bang als hij zelf van de glijbaan wil, op dat ene muurtje wil klimmen of op het klimrek.



fietsen en zwemmen. Leuke liedjes om op te bewegen zijn bijvoorbeeld jan-huigen-in-de-ton, hoofd-schouders-knie-en-teen, zo-gaat-de-molen en er-zat-een-klein-zigeunermeisje. Wil je weten hoe deze en andere spelletjes gaan, kijk dan op www.beweegkriebels.nisb.nl. Gewoon lekker buiten spelen is natuurlijk altijd goed. Is je kind uit zichzelf wat minder actief, daag hem dan uit door zelf mee te spelen. Kinderen die vaak

buiten spelen, ook bij wat slechter weer, zijn ook minder vaak ziek.

Wil je actief bewegen met je peuter in groepsverband, informeer dan bij de plaatselijke gymnastiekvereniging naar ouder- en kindgymnastiek. Hou je van zwemmen, vraag dan bij het zwembad naar de mogelijkheden voor baby- en peuterzwemmen. Beide activiteiten zijn heel geschikt om samen te doen met je kind.

Zelf lopen

Je peuter kan zelf lopen. Laat hem dat dus ook veel doen. Als het even kan, doe de boodschappen dan lopend. Vervoer hem niet automatisch in de buggy en



laat hem zelf de trap op lopen. Je hoeft hem alleen maar te begeleiden. Voorkom lang stil zitten, zoals bij televisie kijken en computeren. Een uur televisie kijken per dag is eigenlijk al te veel. Maak hierover duidelijke afspraken met je kind.

Kinderen vinden het vaak leuk om mee boodschappen te doen en om zelf iets uit te kiezen. Laat je kind één ding kiezen, bijvoorbeeld de soort jam, óf de snoepjes óf de koekjes. Dan hou je zelf de regie over je boodschappenlijstje.

Dat betekent waarschijnlijk dat je vaak 'nee' moet zeggen, als hij iets anders wil dan jij. Maar zo leer je je kind wel om niet zo maar eten te kopen.

Kinderen van nu groeien op in een omgeving met eten in overvloed.

Door je eigen houding kun je helpen voorkomen dat voortdurend eten kopen en eten een automatisme wordt.

Daar heeft je kind nu en later plezier van.

Uitgebreide informatie over bewegen, zoals leuke boeken, uitdagende activiteiten en tips kun je vinden op www.beweegkriebels.nisb.nl.

Meer informatie

Voor vragen over gezond eten: bel het Voedingscentrum, (070) 30 68 888. Of kijk op internet, www.voedingscentrum.nl. Hier kun je ook deze folder downloaden.

Er is ook een brochure verkrijgbaar 'Goed eten voor baby en peuter'. Maak hiervoor € 4,40 over op gironummer 43 23 700, t.n.v. het Voedingscentrum in Den Haag, onder vermelding van bestelnummer 105.

Deze folder is een uitgave van het Voedingscentrum in samenwerking met het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen.

Voedingscentrum  eerlijk over eten