



Gezonde voeding bij kinderen

**Je gezondheid,
zó werk je eraan!**

www.lm.be



Inhoud

Inleiding	3
Leer je kind gezond eten	4
Een gezonde voeding voor een optimale groei	4
De voedingsdriehoek	4
Gezond de dag door	7
Gezond op school	8
Moeilijke eter?	8
Waar of niet waar	9
Zorg voor voldoende beweging	10
Waarom bewegen?	10
Hoeveel moet mijn kind dagelijks bewegen?	10
Praktische tips	10
Een positieve opvoeding	12
Positieve opvoeding	12
Jij bepaalt de regels	12
De kracht van aanmoedigen en belonen	12
Geef het goede voorbeeld	12
Enkele praktische tips	13
Meer informatie	15



Inleiding

Het is belangrijk dat je kind goed groeit, zich goed ontwikkelt, gezond is en zich goed in zijn/haar vel voelt. Gezonde eetgewoonten in combinatie met voldoende beweging zijn tijdens deze fase cruciaal. Een positieve opvoeding waardoor je kind een positief zelfbeeld ontwikkelt en er een positieve relatie tussen jou en je kind ontstaat, mag ook niet ontbreken.

Dit is niet altijd even gemakkelijk, want eet je kind wel voldoende? Of eet het juist teveel? Moeten koek en snoep verboden worden? Wat indien mijn kind zijn of haar bordje niet leeg eet? Hoe kan mijn kind meer bewegen? Tal van vragen spoken door je hoofd als het over de opvoeding en gezondheid van je kind gaat en gelijk heb je, want het gedrag dat we als kind leren is de basis voor een verdere ontwikkeling tot een gezonde volwassene.

Wens je een antwoord op deze vragen? Kijk dan snel verder in deze brochure voor meer informatie en praktische tips.

Leer je kind gezond eten

Een gezonde voeding voor een optimale groei

Tot de leeftijd van 18 jaar bevinden kinderen zich in een fase van groei en ontwikkeling. Hiervoor is een evenwichtige voeding die voldoende energie en voedingsstoffen aanbrengt cruciaal. De voedingsgewoonten die we op jonge leeftijd leren zijn immers de basis voor later, want jong geleerd is oud gedaan!

De leeftijd, het geslacht, het gewicht, de groeisnelheid en de beweegactiviteit bepalen de energiebehoefte van een kind. Deze is dus niet elke dag dezelfde. Vooral bij kleine kinderen kan de energiebehoefte sterk variëren van dag tot dag. Hierdoor zal je kind de ene dag meer en de andere dag minder eten. Laat je kind zelf bepalen hoeveel het eet, het voelt immers zelf het best of het voldoende gegeten heeft of niet.

De voedingsdriehoek

Het is cruciaal om je vochtbalans in evenwicht te houden. Daarom krijgt **water** een aparte plaats bovenaan in de voedingsdriehoek. Kinderen drinken het beste dagelijks voldoende water. Bij grote inspanningen of warm weer moet je kind meer drinken. Voeg ter afwisseling wat munt, sinaasappel, citroen of komkommer toe aan het water.

De voedingsdriehoek zelf is onderverdeeld in drie zones. De kleuren van de verschillende delen staan voor de effecten van de voedingsmiddelen op je gezondheid.

Donkergroen

Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong die een gunstig effect hebben op de gezondheid. Kies zoveel mogelijk de weinig of niet bewerkte versie.

Groenten en fruit zitten boordevol voedingsvezels, vitaminen en mineralen en zijn een must in onze dagelijkse voeding. Varieer en eet omwille van hun verscheidenheid aan voedingsstoffen zowel groenten als fruit. Geef groenten en fruit de hoofdrol in het dagelijkse menu van je kind. Laat hem/haar minstens twee keer per dag groenten eten. Bij de warme maaltijd, de broodmaaltijd, als tussendoortje of als gezond dessert.

Peulvruchten, zoals kikkererwten, linzen, sojabonen, witte en bruine bonen, zijn rijk aan eiwitten en zijn hierdoor een goed alternatief voor vlees. Plantaardige peulvruchten bevatten geen vitamine B12 en weinig ijzer, waardoor je kind ook andere eiwitrijke bronnen moet eten, zoals zuivel en eieren. Peulvruchten kunnen zowel gegeten worden bij de warme maaltijd als op de boterham.

Brood, volkoren graanproducten en aardappelen bevatten koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Kies voor de volkoren soorten. Deze geven sneller een verzadigingsgevoel en bevatten meer voedingsvezels en vitamines.

Kies voor vetarme aardappelbereidingen zoals gekookte, gestoomde aardappelen of puree bereid met melk en kruiden. Beperk frieten en kroketten omwille van hun hoog vetgehalte.

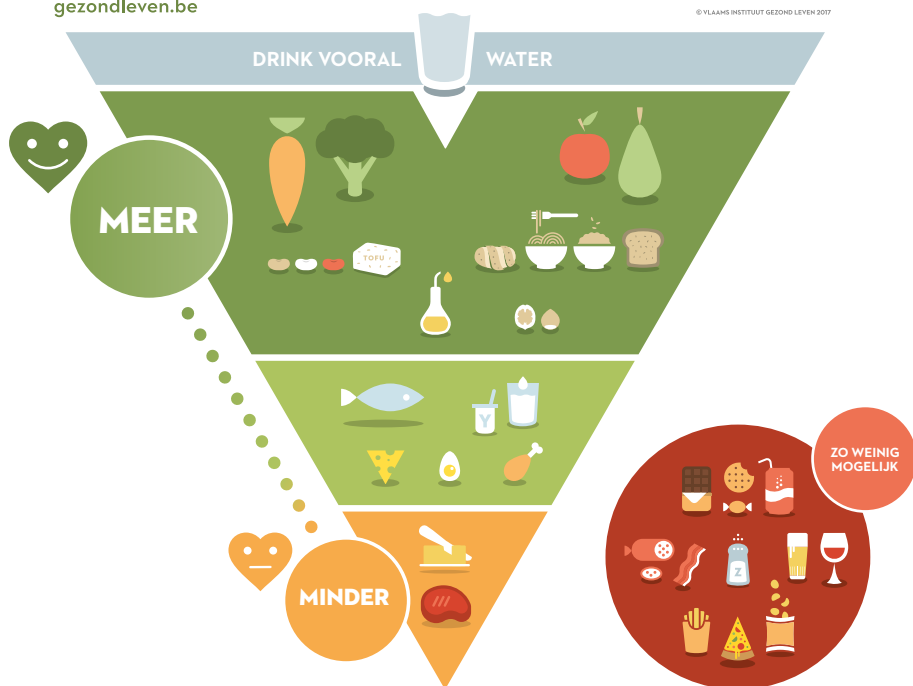
Noten en zaden bevatten goede onverzadigde vetten, eiwitten, vezels, verschillende vitamines en mineralen. Laat je kind elke dag noten en/of zaden eten, als tussendoortje of als topping van pasta of een salade. Wissel hierbij af tussen verschillende soorten. Geef de voorkeur aan pure, onbewerkte noten. Notenpasta of pindakaas waaraan suiker of vet is toegevoegd, aperitiefnootjes en noten met chocoladeomhulsel beperk je best.

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Kies **plantaardige oliën en vetten** die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren. Kies voor olijf-, mais-, zonnebloem- en koolzaadolie of vloeibare en zachte margarines. Je mag vetstoffen gebruiken, maar overdrijf niet met de hoeveelheid. Zo volstaat één mespunt vetstof per snede brood. Wanneer je warme maaltijden bereidt is één eetlepel vetstof voldoende.

Lichtgroen

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid. Kies ook hier voor de weinig of niet bewerkte variant.

Vlees, vis en eieren zijn een belangrijke bron van eiwitten, maar de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is eerder beperkt. Beperk de vleesconsumptie bij voorkeur tot maximum één maaltijd per dag, bij de boterham als beleg of bij de warme maaltijd. Afhankelijk van het soort en de hoeveelheid, heeft vlees een effect op de gezondheid. Verkies wit vlees (kip en ander gevogelte) boven rood vlees en vers boven bewerkt. Kies ook eerder voor magere vleessoorten.

Vervang vlees ook eens door vis, eieren of plantaardige vleesvervangers. Zowel vette vis (zoals zalm en haring) als magere vis (zoals kabeljauw en victoriabaars) horen thuis in een gezonde voeding.

Melkproducten en kaas kunnen zowel een positief als een negatief effect hebben op

je gezondheid. Dit hangt af van het type (melk, kaas, yoghurt, enz.). Positief is dat ze een belangrijke bron zijn van onder andere eiwitten, vitamine D, vitamine B12 en calcium.

Er bestaan ook plantaardige varianten, de sojaproducten. Calciumverrijkte sojadrink is een volwaardig alternatief voor halfvolle melk.

Het is belangrijk om de porties kaas en de frequenties waarmee je kind het eet te matigen. Geef de voorkeur aan magere en halfvette kaassoorten (zoals magere smeerkaas, ricotta, zachte verse geitenkaas) zodat de inname van verzadigd vet beperkt wordt.

Oranje

In de oranje kleurenzone staan rood vlees, boter, kokos- en palmolie. Deze voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong hebben mogelijk een nadelig effect op je gezondheid. Ze bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, zoals ijzer in rood vlees. Beperk hun gebruik.

Rode bol: de restgroep

De rode bol staat los van de driehoek. Deze voedingsmiddelen zijn sterk bewerkt, hebben een hoog gehalte aan vet, suiker en/of zout en bevatten weinig of geen voedzame stoffen. Er is bewezen dat ze nadelig zijn voor de gezondheid. Ze zijn dan ook overbodig in een gezond voedingspatroon. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, suikerrijke dranken, zout, snoep, gebak, snacks, fastfood, enz. Deze

voedingsmiddelen zijn niet weg te denken uit het leven van je kind. Verbied ze niet, want dit zorgt voor een averechts effect. Beperk wel de portie en geef ze enkel bij speciale gelegenheden, bijvoorbeeld bij een verjaardag.

Gezond de dag door

Een kind heeft nood aan regelmaat en daarom is het belangrijk de eetmomenten op vaste tijdstippen en vaste plaatsen te laten doorgaan. Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen heeft een kind behoefte aan 3 hoofdmaaltijden en maximum 3 gezonde tussendoortjes per dag.

Een gezond **ontbijt** bestaat uit een graanproduct, smeervet, (plantaardig) beleg, een melkproduct, een stuk fruit en een drank (zoals water, (karne)melk of thee).

Wens je meer informatie over een gezond ontbijt?

Vraag dan in je kantoor van LM naar de brochure 'Tijd voor een gezond ontbijt' of download ze gratis op www.lm.be.

De **tweede broodmaaltijd** heeft dezelfde samenstelling als het ontbijt, maar hier eten kinderen het best nog een portie groenten bij, bijvoorbeeld rauwe groenten of groentesoep.

Bij een gezonde **warme maaltijd** is het bord gevuld met ½ seizoensgroenten, ¼ aardappelen of volkoren deegwaren of rijst, ¼ vlees of een vervangproduct (vis, vleesvervanger of ei).

Door tijdens de bereiding gebruik te maken van een pan met antiaanbaklaag, of door te stomen, pocheren of wokken kun je minder bereidingsvet gebruiken.

Door je kind regelmatig een **tussendoortje** te laten eten blijft zijn energie tussen de hoofdmaaltijden beter op peil. Probeer hierbij steeds te kiezen voor gezonde tussendoortjes. Een tussendoortje brengt tussen 100 en 150 calorieën aan, niet meer. Daarnaast brengt het vitamines, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen aan. Lees daarvoor het etiket op de verpakking. Enkele voorbeelden: een stuk vers fruit, rauwe groenten of groentesoep, ongezoeten noten, yoghurt, pudding, plattekaas en een volkoren boterham met beleg.

Gezond op school

Water is de geknippede dorstlesser. Je kunt je kind ter afwisseling eens een brikje melk of calciumverrijkte sojamelk meegeven.

Zorg voor voldoende variatie in de **tussendoortjes** die je meegeeft aan je kind. Geef je vers fruit (in stukjes) mee met je kind, wissel dan af tussen de verschillende soorten.

Geef fruit onder verschillende vormen mee: vers, verwerkt tot fruitsla of als fruitspiesje. Ook rauwe (seizoens)groenten, een ongesuikerd melkproduct of een rijstwafel zijn goede tussendoortjes. Afhankelijk van het beleid op school kun je eens een koek meegeven naar school. Doe dit echter niet elke dag en ga voor een droge koek of een granenkoek. Hou snoep en chocolade voor speciale gelegenheden, zoals een feestje.

Maak voor de **broodmaaltijd** van je kind gebruik van een kleurrijke brooddoos, dit ziet er zoveel lekkerder uit. Spring creatief om met de samenstelling van de maaltijd. Snij de boterhammen in verschillende vormen, zoals driehoeken, rechthoeken of cirkels. Heeft je kind zin in iets anders? Ga voor een volkoren wrap gevuld met groentjes en kip of maak een pastasalade. Wil je een dessert meegeven? Verras je kind dan met fruit, een witte yoghurt of pure, onbewerkte noten. Eet je kind een warme maaltijd op school? Bekijk op voorhand het weekmenu en stem jouw maaltijden thuis hierop af. Voor een kind is één warme maaltijd per dag voldoende.

Een **traktatie** voor een verjaardag hoeft niet altijd snoep of cake te zijn. Het kan ook gezond. Kies voor traktaties op basis van fruit, groenten of een melkproduct. Maak fruitsla, groente- of fruitspiesjes. Bewerk vers fruit met citroensap om verkleuring tegen te gaan, dek het goed af en bewaar koel. Kies in functie van het seizoen, zoals fruitijsjes in de zomer. Pureer hiervoor wat fruit

(bijvoorbeeld bessen) met het sap van een sinaasappel. Giet het mengsel in ijsvormpjes en plaats het geheel in de diepvries tot het bevroren is. Zoek een gezond recept en maak de traktatie zelf. Op deze manier heb je onder andere controle over de hoeveelheid suiker en vet. Ook een klein verpakt speeltje is een feestelijke traktatie, zoals een belLENblaas, stoepkrijt of een jojo.

**Wens je meer informatie over
gezonde voeding?**

Vraag dan in je kantoor van LM naar de brochure 'Gezonde voeding' met bijhorende caloriewijzer of download ze gratis op www.lm.be.



Moeilijke eter?

Je kind lust niets en weigert nieuwe voedingsmiddelen te eten? Het is koppig en zegt alleen 'neen' tegen zijn bordje met eten? Deze "lust ik niet"-fase is normaal, het ene kind staat meer open voor nieuwe smaken dan het andere. Aan nieuwe smaken moet je kind steeds wennen. Bied daarom het voedingsmiddel verschillende keren aan zodat je kind deze smaak leert kennen en waarderen. Het kan zijn dat je kind tot tien keer een voedingsmiddel moet proeven om de afkeer te overwinnen. Volhouden is de boodschap! Zolang je kind goed groeit, vrolijk en speels is, hoef je je geen zorgen te maken. Je kind zal zichzelf niet uithongeren.

De smaakafkeer komt vaak voort uit angst voor onbekende voedingsmiddelen. Geef je kind niet iets anders te eten als het mopert. Zo roept het de volgende keer weer 'ik wil dit niet'. Wil je kind toch niet proeven, schenk hieraan niet teveel aandacht en probeer het later eens opnieuw. Eventueel in een andere vorm, bijvoorbeeld verwerkt in puree of saus. Dwing je kind nooit tot eten, maar laat het zelf beslissen of het proeft of niet. Dwingen werkt immers averechts. Laat als ouder wel steeds merken dat je het zelf lekker vindt. Dat maakt je kind nieuwsgierig waardoor het misschien zelf zal willen proeven van wat mama en papa eten.

Betrek je kind bij de voorbereiding van de maaltijd. Afhankelijk van hun leeftijd kunnen kinderen in de keuken met verschillende taken helpen, bijvoorbeeld ingrediënten klaarleggen, groenten wassen, groenten snijden, enz. Je kind zal sneller proeven wanneer het heeft meegeholpen aan de bereiding.

Waar of niet waar

Fruitsap is even gezond als vers fruit.

Niet waar. Fruitsap bevat evenveel suikers als frisdrank. Bovendien bevat fruitsap minder voedingsvezels en vitaminen dan vers fruit. Fruitsap kan vers fruit niet vervangen.

Lightfrisdrank is een betere keuze dan gewone frisdrank.

Niet waar. Lightfrisdranken bevatten geen suiker, maar kunstmatige zoetstoffen en zijn daardoor wel een betere keuze. Maar lightfrisdranken bevatten wel nog steeds dezelfde zuren als gewone frisdranken die het tandglazuur aantasten. (Kleine) kinderen mogen er maar een beperkte hoeveelheid van drinken.

Maak van lightfrisdranken dus zeker geen gewoonte! De beste dorstlesser is en blijft water!

Reclame is een verkooptruc.

Waar. Reclame gericht naar kinderen beïnvloedt je kind op een subtiele manier. Deze spots zien er voor je kind leuk en lekker uit waardoor je kind het product wil hebben. Ook winkels hebben een doordachte strategie om zoveel mogelijk te verkopen. Voedingsmiddelen waar kinderen dol op zijn staan vaak aan de kassa of op ooghoogte terwijl de gezondere en goedkopere producten meer onderaan liggen.

Zorg voor voldoende beweging

Waarom bewegen?

Bewegen zorgt voor tal van gezondheidsvoordelen zoals een verbeterde lichaamsamenstelling (meer spiermassa en minder vetmassa), je kind voelt zich beter in zijn vel, het bevordert de motorische ontwikkeling en het verkleint de kans van chronische aandoeningen op volwassen leeftijd zoals hart- en vaatziekten. Door samen te ravotten kan je kind ook nieuwe vrienden maken.

Hoeveel moet mijn kind dagelijks bewegen?

Let er bij **peuters en kleuters** op dat ze voldoende bewegen, bijvoorbeeld springen, buitenspelen en staand knutselen. Varieer tussen activiteiten die ze leuk vinden op maat van hun leeftijd. **Kinderen en jongeren (6-18 jaar)** moeten het grootste deel van de dag activiteiten van lichte intensiteit doen (bijvoorbeeld rustig stappen). Daarnaast doen ze ook best een uurtje per dag activiteiten van matige en hoge intensiteit, zoals lopen en (touw)springen.

Het is niet nodig dat je kind 30 minuten aan een stuk beweegt. Korte periodes verspreid over de dag zijn ideaal. Zo kan je kind 2 keer 15 minuten heen en terug fietsen naar

school of 3 keer 10 minuten met de hond gaan wandelen.

Het grootste deel van de schooluren zit je kind. Daarom is het belangrijk om thuis de periodes van lang stilzitten te beperken en dit regelmatig te onderbreken. Dit wil ook zeggen dat je de schermtijd (televisie, computer, tablet, enz.) voor kinderen en jongeren (6-18 jaar) beter beperkt buiten de schooluren tot maximaal twee uur per dag. Beperk ook bij peuters en kleuters periodes van lang stilzitten (slapen niet inbegrepen). Een gezonde dag bestaat uit een mix van zitten, staan en bewegen.

Praktische tips

- Geef als ouder steeds het goede voorbeeld! Ben je als ouder actief, dan neemt je kind dit over. Ga je met de fiets naar het werk, dan zal je kind ook met de fiets naar school willen gaan.
- Probeer beweging zoveel mogelijk in het dagelijks leven te integreren: breng je kind met de fiets naar de sportclub of laat het meehelpen met klusjes in de tuin.
- Zorg ervoor dat beweging leuk blijft. Leg geen activiteiten op, maar laat je kind kiezen uit verschillende activiteiten.
- Samen bewegen is leuker dan alleen.

- Ga samen wandelen met de hond, doe samen te voet boodschappen of laat het voetballen met klasgenootjes.
- Plan een leuke activiteit, zoals zwemmen of een fietstocht op een vast tijdstip.
 - Stimuleer je kind om zich in te schrijven in een sportclub. De hele namiddag ravotten met leeftijdsgenoten zorgt voor eindelijk veel plezier.
 - Al de uren die je kind doorbrengt voor het scherm (computer, televisie of tablet) zijn ten koste van de buitenspeeltijd. Zet daarom schermtijd om in beweegtijd!
- Zorg ervoor dat je kind ook tijdens regendagen beweegt. Geef je kind ruimte om in huis te spelen.

Wens je meer informatie over beweging?

Vraag dan in je kantoor van LM naar de brochure 'Beweging' of download ze gratis op www.lm.be.



Een positieve opvoeding

Positieve opvoeding

Schenk aandacht aan het goede gedrag van je kind en moedig dit gedrag zoveel mogelijk aan! Zinnen zoals 'fijn dat je de groenten hebt gesneden' of 'bedankt om mama te helpen' zorgen ervoor dat je kind vaker dit goed gedrag zal vertonen. Door een complimentje voelt je kind zich beter in zijn vel en ontwikkelt hij een positief zelfbeeld.

Jij bepaalt de regels

Kinderen hebben nood aan regels. (Jonge) kinderen kunnen nog niet zelf bepalen wat goed voor hen is en daarom zijn duidelijke regels noodzakelijk. Zeg niet 'je moet minder frisdrank drinken' want dit is te vaag, maar wel 'je mag enkel frisdrank drinken op zondag'.

Geef je kind ook voldoende inspraak en betrek het voldoende bij het opstellen van de regels. Leg uit waarom je juist deze regels stelt en wat de gevolgen zijn. Overdrijf echter niet in het opstellen van regels, want hoe meer regels, hoe meer mogelijkheid tot reactie.

De kracht van aanmoedigen en belonen

Iets lekkers geven aan je kind om het te troosten kan helpen, maar op die manier leert je kind pijn en verdriet te associëren met eten. Zo krijgt het de behoefte om iets zoet te eten elke keer het zich niet goed in zijn vel voelt. Een knuffel, even praten, een uitstapje of een complimentje zijn betere troostmiddelen.

Dit geldt ook voor belonen. Door je kind enkel met voeding te belonen als het goed gedrag vertoont, verwacht het steeds voeding te krijgen en zal het (op latere leeftijd) geen genoegen stellen met een complimentje. Wanneer je je kind wilt belonen, kies dan steeds voor sociale beloningen die haalbaar zijn, bijvoorbeeld doordat je kind geholpen heeft met opruimen, heb je nu meer tijd om even met hem te voetballen.

Geef het goede voorbeeld

Je bent als ouder het belangrijkste voorbeeld voor je kind, je kind imiteert jouw gedrag. Als je kind je fruit ziet eten en hoort zeggen dat het lekker is, dan zal het dit ook willen eten. Zien eten doet eten! Wil je dat

je kind een bepaald gedrag niet stelt, dan mag je dit als ouder ook niet doen. Als je tegen je kind zegt 'je mag geen frisdrank drinken' terwijl je zelf een blikje frisdrank in de hand hebt, is dit heel moeilijk te begrijpen voor je kind.

Enkele praktische tips

In de supermarkt

Naar de winkel gaan kan een vervelend klusje zijn. Je weet niet wat kiezen want er is zoveel keuze. Daarnaast roept je kind nog eens vanuit het winkelkarretje 'ik wil dat hebben!'. Om dit te voorkomen geven wij je een aantal praktische tips.

De boodschappenlijst

Maak het boodschappenlijstje thuis samen met je kind. Laat het bijvoorbeeld kiezen tussen verschillende soorten fruit. Hou je tijdens het winkelen aan dit lijstje. Zo kies je producten die je nodig hebt en kun je, in de supermarkt, gemakkelijker 'neen' zeggen tegen je kind.

Winkel niet met honger

Door vooraf iets te eten kom je tijdens het winkelen niet in de verleiding om zaken te kopen die niet op het boodschappenlijstje staan. Je koopt dus niet meer dan nodig en je kunt makkelijker weigeren als je kind aandringt om iets te kopen.

Verkooptrucsjes

Producenten doen er alles aan om te verkopen en kinderen zijn hierbij heel gemakkelijke slachtoffers. Bijvoorbeeld een gratis sticker of bekende figuren op de verpakking en ze zijn verkocht. Blijf hier kritisch tegenover als ouder!

Aan tafel

Een gezinsgebeuren

Zorg ervoor dat het tafelmoment voor het hele gezin een aangenaam moment is. Om je kind te motiveren om goed te eten kun je het mee laten koken of op een originele manier de tafel laten dekken.

Praat over alledaagse dingen en vraag bijvoorbeeld aan je kind wat het op school gedaan heeft. Laat je kind niet langer dan nodig aan tafel zitten, want de verveling slaat snel toe.

Vaste tijdstippen

Door elke dag op vaste tijdstippen te eten, weet je kind wanneer het iets kan eten of net niet. Spreek duidelijk af dat het voor een maaltijd geen koek of snoep meer mag eten. Als je kind de hele dag of net voor de maaltijd koek of snoep krijgt, neemt dit zijn eetlust weg. Eet ook niet te laat, want je kind heeft al de hele dag gespeeld en een vermoeid kind is een slechte eter.

Televisie of computer zijn hier niet op hun plaats

Televisie en computer leiden iedereen af en bevorderen de gezellige sfeer niet. Door te eten voor de televisie werkt je verzadigingsmechanisme slecht en zal je daarom ook meer eten dan nodig. Bovendien leggen je hersenen een verband tussen televisiekijken en eten, waardoor je meer zin krijgt om te eten als je voor het scherm zit. Zet de televisie tijdens het eetgebeuren steeds uit.

Je kind bepaalt hoeveel het eet, jij bepaalt wat

Als ouder bepaal je wat er op tafel komt waaruit je kind mag kiezen om zijn buikje te vullen. De eetlust van een kind verschilt door zijn groei en activiteit van dag tot dag. Hierdoor eet het de ene dag meer en de andere dag minder. Laat je kind daarom zelf opscheppen en begin met een kleine portie. Als je kind daarna nog honger heeft, kan het nog extra bijvragen. Je kind voelt immers zelf het best of hij voldoende gegeten heeft of niet. Zijn bord hoeft ook niet altijd leeg te zijn, het is vooral belangrijk dat je kind weet en begrijpt dat het niets meer krijgt tot het volgende eetmoment.

Duidelijke afspraken

Maak duidelijke afspraken met je kind, zodat het weet wat van hem verwacht wordt aan tafel. Roep je kind aan tafel wanneer het eten bijna klaar is. Zo kan het afronden waarmee het bezig is en kan het rustig aan tafel komen.

Tussendoortjes

Las, in de mate van het mogelijke, vaste eetmomenten in. Zorg voor een gevarieerd aanbod aan evenwichtige tussendoortjes. Zet groenten en fruit op een plaats waar je kind het goed kan zien.

Het kan zijn dat je kind eet uit verveling. Zorg ervoor dat het voldoende speelgelegenheid heeft en toon belangstelling voor allerlei activiteiten en hobby's. Ook een emotioneel probleem kan de oorzaak zijn. Hierbij is het belangrijk voldoende positieve aandacht te geven.

Buitenshuis

Naarmate je kind ouder wordt, krijgt het steeds meer vrijheid. Dit houdt in dat hij zelf steeds meer bepaalt wat hij overdag eet. De snoepwinkel is hierbij 'the place to be', zeker als je kind zakgeld krijgt. Zakgeld geven aan je kind is goed, want zo leert het omgaan met geld. Maar maak met je kind hierover duidelijke afspraken.

Meer informatie

Wens je meer informatie over andere gezondheidsonderwerpen, zoals tijd voor een gezond ontbijt, beweging, een gezond gewicht, enz.? Ga dan langs bij het kantoor van LM en **vraag naar onze gezondheidsbrochures** of download ze gratis op www.lm.be.

Vergeet je zeker niet te abonneren op onze tweemaandelijks **gezondheidsnieuwsbrief** via onze website.



Interessante websites

Vlaams Instituut Gezond Leven

www.gezondleven.be

mijn.gezondleven.be

www.gezondopvoeden.be

Nutrition Information Center (NICE)

www.nice-info.be

www.123aantafel.be

Viasano vzw

www.viasano.be

Agentschap Opgroeien

www.kindengezin.be



LM MUTPLUS.be

Koninginneplein 51-52
1030 Brussel

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mutplus.be

LM Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109
9000 Gent

☎ 09 223 19 76 - 📠 09 224 11 74

✉ info.ov@lm.be

LM Plus

Kalkoven 22
1730 Asse

☎ 0800 17 417

✉ info@lmplus.be



**Ontdek LM op
www.lm.be**

**Wij zijn echt met je
gezondheid bezig!**