



*Gezonde voeding
bij kinderen* ★

DE GEZONDHEID VAN UW KIND,
ZÓ WERKT U ERAAN!

Inleiding



Het is belangrijk dat uw 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 uw kind een positief zelfbeeld ontwikkelt en er een positieve relatie tussen u en uw kind ontstaat, mag ook niet ontbreken.

Dit is niet altijd even gemakkelijk, want eet uw kind wel voldoende? Of eet het juist teveel? Is het niet te dik? Moet het op dieet? 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 uw hoofd als het over de opvoeding en gezondheid van uw kind gaat. Gelijk hebt u, want het gedrag dat we als kind leren is de basis voor een verdere ontwikkeling tot een gezonde volwassene.

Wenst u een antwoord op deze vragen? Bekijk dan snel deze brochure voor ouders van (jonge) kinderen. Zo ontdekt u tal van informatie en praktische tips die kunnen bijdragen tot het verdere groei- en ontwikkelingsproces van uw kind.

INHOUD

I.	Draag zorg voor de gezondheid van uw kind	4
II.	Leer uw kind gezond eten	7
III.	Zorg voor voldoende beweging	16
IV.	Een positieve opvoeding	18
V.	Meer informatie	22

I. Draag zorg voor de gezondheid van uw kind

EEN GEZOND GEWICHT

Of uw kind een gezond gewicht heeft, is afhankelijk van verschillende factoren. Zo spelen lengte, leeftijd, geslacht, lichaams-samenstelling (hoeveelheid spier- en vet-massa) en tijdstip van de puberteit een be-langrijke rol.

Een gemakkelijk hulpmiddel om na te gaan hoe gezond het gewicht van uw kind is, is de Body Mass Index (BMI). De BMI bekijkt de verhouding tussen het gewicht en de lengte en geeft een schatting van de hoeveelheid vetmassa weer. Dit is belangrijk want een overtollige opstapeling van vetmassa is een kenmerk van overgewicht en obesitas (een extreme vorm van overgewicht).

De BMI bij kinderen berekenen we op de-zelfde manier als bij volwassenen. Maar omdat kinderen nog volop aan het groeien zijn, kunnen we niet zomaar dezelfde beoor-deling van de BMI bij volwassenen gebrui-ken. Daarom gebruiken we hiervoor de tabel hiernaast.

U kunt de BMI als volgt berekenen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (in kg)}}{\text{lengte (in m)} \times \text{lengte (in m)}}$$

Als het cijfer dat u bekomt lager is dan het cijfer uit de onderstaande tabel, dan heeft uw kind een gezond gewicht.

Interpretatie van de BMI bij kinderen van 3 tot 11 jaar				
Leeftijd (jaar)	Overgewicht		Obesitas	
	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
3	17,66	17,17	19,36	18,61
4	17,38	17,01	19,20	18,59
5	17,30	17,00	19,31	18,82
6	17,40	17,17	19,71	19,37
7	17,73	17,62	20,47	20,35
8	18,33	18,36	21,72	21,67
9	19,12	19,16	23,38	23,02
10	19,98	19,91	25,22	24,20
11	20,77	20,66	26,86	25,19

(Bron: Vlaamse groeicurven, 2004, VUB, Laborato-rium Antropogenetica)

Voorbeeld:

Een meisje van 10 jaar weegt 48 kg en meet 1,35 m.

$$\text{BMI} = \frac{48 \text{ kg}}{1,35 \text{ m} \times 1,35 \text{ m}} = 26,34$$

→ uit de tabel blijkt: een meisje van 10 jaar met een BMI hoger dan 24,20 = obesitas.

Door zelf reeds de BMI te bepalen, hebt u al een idee over hoe gezond het gewicht van uw kind is. Maar alleen een deskundige (arts) kan een juist oordeel geven over de waarden van de BMI en maakt hierbij ook gebruik van groeicurven.

WAAROM IS MIJN KIND TE ZWAAR?

Verschillende factoren kunnen de oorzaak zijn van overgewicht en obesitas. Zo halen velen een erfelijke aanleg aan als grote boosdoener. Dit is echter een misverstand, want in meer dan de helft van de gevallen is een verstoorde energiebalans de belangrijkste oorzaak.

Een verstoorde energiebalans ontstaat als uw kind meer energie opneemt via voeding dan het verbruikt via beweging. Het teveel aan energie wordt dan opgeslagen in lichaamsvet waardoor het gewicht van uw kind stijgt.

Als uw kind dus vaak energierijke tussendoortjes eet, zoals chips, chocolade en

snoepgoed, en vaak suikerrijke dranken drinkt, zoals frisdrank, dan is de kans groot dat het teveel energie inneemt. Daarnaast spenderen kinderen steeds meer tijd voor de televisie of de computer, waardoor ze minder buiten spelen en dus minder energie verbruiken.

WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN OVERGEWICHT EN OBESITAS?

Overgewicht en obesitas bij kinderen hebben zowel op psychosociaal als op lichamelijk vlak negatieve gevolgen. Vooral de psychosociale gevolgen ontwikkelen zich snel en zijn niet te onderschatten.

Psychosociale gevolgen

Kinderen met overgewicht en obesitas worden vaker gepest en buitengesloten, wat kan leiden tot onzekerheid en een minderwaardigheidsgevoel. Dit kan op zijn beurt zorgen voor sociaal isolement, gedragsproblemen, een negatief zelfbeeld of in het ergste geval een depressie.

Lichamelijke gevolgen

Lichamelijke klachten kunnen zowel op korte als lange termijn voorkomen. Op korte termijn zijn kinderen sneller buiten adem en komt tandbederf vaker voor. Daarnaast kunnen pijn in de voeten, de knieën en/of de

rug, ontwikkelingsstoornissen (bijvoorbeeld borstontwikkeling bij jongens en vroege maandstonden bij meisjes) en huidaandoeningen, zoals acne of schimmelinfecties, optreden.

Op lange termijn ten slotte hebben deze kinderen een grotere kans op overgewicht of obesitas, waardoor ze een verhoogde kans hebben op allerlei aandoeningen, zoals een verhoogde bloeddruk, hart- en vaatziekten, diabetes, sommige vormen van kanker, slaapapneu en artrose.

De klachten op lange termijn vormen een toenemend probleem en hebben grote gevolgen. Mensen met overgewicht op latere leeftijd hebben vaak reeds op jonge leeftijd een belangrijke gewichtstoename. Daarom is het belangrijk het gewicht van uw kind reeds op jonge leeftijd onder controle te houden.

MOET MIJN KIND OP DIEET?

Wanneer blijkt dat uw kind overgewicht of obesitas heeft of wanneer u vragen hebt over het gewicht van uw kind, neem dan steeds contact op met uw huisarts. Hij/zij zal uw kind grondig onderzoeken en, indien nodig, starten met een behandeling op maat.

In het geval van overgewicht of obesitas is het streefdoel in eerste instantie een gewichtsstabilisatie omdat uw kind nog volop aan het groeien is. Hierbij is het noodzakelijk dat uw kind gezonder leert eten en meer beweegt. Enkele praktische tips hiervoor kunt u vinden in de rest van deze brochure.

Indien uw kind ernstig obees is, volstaat gewichtsstabilisatie niet, maar is het belangrijk dat uw kind vermagert. Uw arts stelt in dit geval een multidisciplinair team samen, dat bestaat uit een diëtist(e), een bewegingsdeskundige en een psycholoog. Dit team betreft zowel u als uw kind zoveel mogelijk bij de behandeling. In eerste instantie brengt het team de eet- en leefgewoonten in kaart en voert het eventuele aanvullende onderzoeken uit. Vervolgens stelt het voedings-, bewegings- en gedragsadvies samen op maat van uw kind.

II. Leer uw kind gezond eten

EEN GEZONDE VOEDING ZORGT VOOR EEN OPTIMALE GROEI

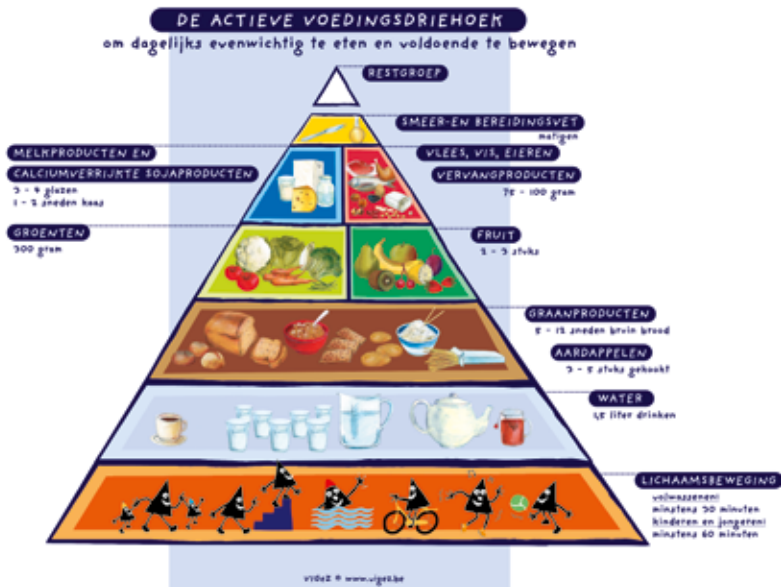
Tot de leeftijd van 18 jaar bevinden kinderen zich in een fase van groei en ontwikkeling. Hiervoor is een evenwichtige voeding die voldoende energie en voedingsstoffen aanbrengt cruciaal. De voedingsgewoonten die we op jonge leeftijd leren zijn immers de basis voor later, want jong geleerd is oud gedaan!

De leeftijd, het geslacht, het gewicht, de groeisnelheid en de beweegactiviteit bepa-

len 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.

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

De actieve voedingsdriehoek stelt visueel voor welke voedingsmiddelen passen in een gezonde voeding. In een evenwichtige gezonde voeding is dus geen enkel voedingsmiddel verboden, maar is het belangrijk rekening te houden met drie basisprincipes, namelijk: evenwicht, variatie en matigheid.



Evenwicht

Alle vakken van de actieve voedingsdriehoek zijn belangrijk, maar in verhouding moet u meer eten van de grote groepen en minder van de kleine groepen.

Variatie

Varieer binnen elke groep van de actieve voedingsdriehoek. Eet niet steeds hetzelfde uit één bepaalde groep.

Matigheid

Hou rekening met de aanbevolen hoeveelheden. Eet meer uit de grote vakken en minder uit de kleine en wees matig met de voedingsmiddelen uit de restgroep.

De actieve voedingsdriehoek is opgebouwd uit één bewegingslaag en acht voedingsmiddelengroepen. Hierna overlopen we kort elke groep. Zo weet u welke voedingsmiddelen passen in een gezonde voeding. Over de bewegingslaag kunt u meer lezen in het volgende hoofdstuk.

Kinderen drinken het beste dagelijks voldoende **water**. Bij grote inspanningen of warm weer moet uw kind meer drinken. Moedig uw kind aan om bij voorkeur water te drinken en matig het gebruik van suikerrijke dranken zoals frisdrank en vruchtensap-

pen. Ter variatie kunt u af en toe kiezen voor ongezoet fruitsap of groentesap.

Aardappelen en graanproducten zijn, door hun aanbreng van complexe koolhydraten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels, noodzakelijk in elke maaltijd. Kies bij voorkeur voor volkoren graanproducten zoals bruin brood, volkoren deegwaren en rijst. Deze voedingsmiddelen geven sneller een verzadigingsgevoel en bevatten meer voedingsvezels en vitaminen.

Kies voor vetarme aardappelbereidingen zoals gekookte, gestoomde aardappelen of puree bereid met magere melk en kruiden. Frieten en kroketten beperkt u omwille van hun hoog vetgehalte het best tot maximum 1 keer per 14 dagen. Vervang aardappelen slechts af en toe door deegwaren en rijst, aangezien ze bijna twee maal zoveel calorieën leveren als dezelfde portie gekookte aardappelen.

Groenten en fruit zitten boordevol essentiële voedingsstoffen (zoals voedingsvezels, vitaminen en mineralen) en zijn dan ook een must in onze dagelijkse voeding. Ook hierbij is variatie noodzakelijk en is het belangrijk om zowel groenten als fruit te eten omwille van hun verscheidenheid aan voedingsstoffen.

Kies bij voorkeur voor verse groenten of diepvriesgroenten zonder saus. Rauwe groenten zijn, net zoals vers fruit, ideaal als

tussendoortje. Vers fruit kunt u ook gebruiken als een gezond dessert.

Melk, melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten zijn een belangrijke bron van eiwitten, vitaminen en mineralen zoals calcium, vitamine B12 en vitamine D. Voor kinderen jonger dan 4 jaar gaat de voorkeur naar volle melkproducten. Deze kinderen hebben een hogere energiebehoefte en door de vetten in deze producten krijgen ze zo meer energie binnen. Kies voor kinderen ouder dan 4 jaar voor de magere of halfvolle varianten.

Kies steeds voor ongesuikerde melk en melkproducten en slechts in uitzonderingen voor deze met toegevoegde suikers zoals chocolademelk, fruityoghurt, enz.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn een belangrijke bron van eiwitten, maar de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is eerder beperkt. Let dus goed op bij de portiegroottes en geef de voorkeur aan magere vleessoorten, zoals biefstuk, varkensmignonette en kippen- en kalkoenborst. Deze bevatten minder verzadigd vet en zijn dus minder schadelijk voor onze gezondheid.

Beperk het gebruik van gepaneerde bereidingen, want deze slorpen veel vet op. En probeer bereide vleessoorten, zoals worst en gehakt, en bereide vleeswaren, zoals salades, patés en salami zoveel mogelijk te

vermijden. Deze bereidingen bevatten veel zout en verzadigd vet.

Vervang twee maal per week vlees door vis. Vis bevat namelijk belangrijke vetten. Varieer hierbij steeds tussen de vette (zoals zalm, tonijn, haring en makreel) en magere vissoorten (zoals kabeljauw, schelvis, wijting en rog).

Een vleesvervanger kan een volwaardig alternatief zijn voor vlees, op voorwaarde dat er een goede combinatie is tussen plantaardige producten. Voorbeelden van vleesvervangers zijn noten, peulvruchten, tofu, tempeh, seitan en Quorn®.

Ten slotte kunt u ter afwisseling 1 keer per week een eitje op het menu zetten.

Smeer- en bereidingsvetten zijn onmisbaar in een gezonde voeding omwille van hun aanbreng van essentiële vetzuren. Respecteer de aanbevolen hoeveelheden en geef de voorkeur aan smeer- en bereidingsvetten die weinig verzadigde vetten bevatten. Deze zijn zacht of vloeibaar op kamertemperatuur. Ook olieën, met uitzondering van kokosolie, bevatten weinig verzadigd vet.

Alle voedingsmiddelen die tot de **restgroep** behoren, zijn niet essentieel in een gezonde voeding. Zij leveren geen essentiële voedingsstoffen, maar enkel veel energie. Toch zijn deze koekjes, gebak, chips, chocolade, snoep en andere lekkernijen niet weg te denken uit het leven van uw kind. Verbied

ze niet, want dit zorgt voor een averechts effect. Beperk wel de portie en geef ze enkel bij speciale gelegenheden.

In onderstaande tabel ziet u hoeveel uw kind, voor een gezonde voeding, dagelijks uit elke voedingsmiddelengroep moet eten.

Per dag	1,5 tot 3 jaar	3 tot 6 jaar	6 tot 12 jaar
Dranken	0,5 tot 1 liter	1 tot 1,5 liter	1,5 liter
Brood	1 tot 3 sneden	3 tot 5 sneden	5 tot 9 sneden
Aardappelen	50 tot 100 g (1 - 2 stuks)	50 tot 200 g (1 - 4 stuks)	150 tot 200 g (3 - 4 stuks)
Groenten	50 tot 100 g (1 - 2 groentelepels)	100 tot 150 g (2 - 3 groentelepels)	250 tot 300 g (5 - 6 groentelepels)
Fruit	1 tot 2 stuks	1 tot 2 stuks	2 tot 3 stuks
Melk en melkproducten	500 ml (4 bekertjes)	500 ml (4 bekertjes)	450 ml (5 glazen)
Kaas	½ sneetje	½ tot 1 sneetje	1 tot 2 sneetjes
Vlees(waren), vis en gevogelte (rauw gewogen)	30 tot 50 g	50 tot 75 g	75 tot 100 g
OF vleesvervangers	30 tot 50 g	50 tot 75 g	75 tot 100 g
OF eieren	1 per week	1 per week	2 per week
OF peulvruchten (gaar gewogen)	50 g (2 tot 4 eetlepels)	75 tot 100 g (3 tot 5 eetlepels)	75 tot 100 g (3 tot 5 eetlepels)
Smeervet op de boterham	5 g per snede brood (1 mespuntje)	5 g per snede brood (1 mespuntje)	5 g per snede brood (1 mespuntje)
Vetstof bij het bereiden van de maaltijd	15 g (1 eetlepel per persoon)	15 g (1 eetlepel per persoon)	15 g (1 eetlepel per persoon)
Restgroep	Niet nodig	Niet nodig	Niet nodig

GEZOND DE DAG DOOR



TIPS

Structuur in het eetpatroon is een van de basisvoorwaarden voor een gezonde en evenwichtige voeding. 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.

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Als uw kind 's ochtends opstaat heeft het immers al 8 à 12 uur niets meer gegeten. Daarom is het ontbijt essentieel om de energievoorraad terug aan te vullen. Een volwaardig ontbijt zorgt er ook voor dat uw kind in de voormiddag beter presteert op school en minder tussendoor snoept. Een gezond ontbijt is makkelijk samen te stellen en bestaat uit:

- graanproducten zoals bruin of volkoren brood;
- mager beleg;
- margarine;
- melkproducten;
- een stuk fruit.

Ongesuikerde ontbijtgranen kunt u ter afwisseling gebruiken. Kijk wel steeds op de

verpakking hoeveel vetten en suikers er in zitten.

's Morgens is het ook belangrijk voldoende te drinken. Water is hierbij de beste keuze, maar er zijn ook andere mogelijkheden, zoals melk of thee. Indien uw kind 's morgens graag chocomelk wil, geef dit dan af en toe en maak dan gebruik van puur cacao-poeder. Dit bevat veel minder suiker dan instantpoeders of chocomelk uit de supermarkt.

Maak voldoende tijd om te ontbijten. Als u 's morgens weinig tijd hebt, kunt u alles wat u voor het ontbijt nodig hebt reeds de avond ervoor klaarzetten. Zo wint u 's morgens tijd.

De tweede broodmaaltijd bestaat net zoals het ontbijt uit bruin brood besmeerd met margarine, mager beleg, water en een stuk fruit. Hier eten kinderen het best nog een portie groenten bij. Dit kan zowel onder de vorm van rauwe groenten als onder de vorm van groentesoep.

Maak bij de tweede broodmaaltijd gebruik van een kleurrijke brooddoos, dit ziet er zoveel lekkerder uit.

Tijdens elke broodmaaltijd is het belangrijk om erop toe te zien dat uw kind brood met beleg eet in plaats van beleg met brood. Beleg de helft van het aantal sneden met een hartig beleg en de andere helft met een zoet beleg. Indien u kiest voor een zoet broodbeleg dat rijk aan vetten is, zoals choco of speculaas, is extra smeervet op de boterham overbodig.

Een gezonde warme maaltijd is samengesteld uit:

- aardappelen of volkoren deegwaren of rijst;
- groenten;
- vlees of een vervangproduct (vis of vleesvervanger);
- vetstof;
- een gezond dessert.

Door uw kind net voor de maaltijd groentesoep te laten eten heeft het al een voller gevoel en eet het minder van de hoofdschotel. Een goede bordverhouding bestaat uit ½ bord groenten, ¼ bord aardappelen en een stukje mager vlees.

Door tijdens de bereiding gebruik te maken van een pan met anti-aanbaklaag, of door te stomen, pocheren of wokken hoeft u minder bereidingsvet te gebruiken.

Tussendoortjes zijn belangrijk om de energiebehoefte over de hele dag te spreiden. Door uw kind regelmatig een tussendoortje te laten eten blijft zijn concentratie tussen de hoofdmaaltijden beter op peil. Hierbij moet de keuze wel steeds gaan naar gezonde tussendoortjes. Een tussendoortje brengt tussen 100 en 150 calorieën aan, niet meer. Daarnaast brengt het vitaminen, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen aan. Lees daarvoor het etiket op de verpakking.

Op de volgende pagina vindt u een voorbeeld van een dagmenu voor uw kind.

DE SMAAKONTWIKKELING BIJ KINDEREN

De smaakontwikkeling bij kinderen komt vanaf de leeftijd van 18 maanden volop op gang waardoor smaakvoorkeur en -afkeur ontwikkelen. Aan nieuwe smaken moet uw kind steeds wennen. Bied daarom het voedingsmiddel verschillende keren aan zodat uw kind deze smaak leert kennen en waarderen. Het kan zijn dat uw kind tot 10 keer een voedingsmiddel moet proeven om de afkeer te overwinnen. Volhouden is de boodschap!

MOEILIJKE ETER?

Uw 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. Zolang uw kind goed groeit, vrolijk en speels is, hoeft u zich geen zorgen te maken. Uw kind zal zichzelf niet uithongeren.

De smaakafkeer komt vaak voort uit angst voor onbekende voedingsmiddelen. Geef uw kind niet iets anders te eten als het mopert. Zo roept het de volgende keer weer 'ik wil dit niet'. Wil uw kind toch niet proeven, schenk hieraan niet teveel aandacht en probeer het later eens opnieuw.

Ontbijt	<p>Water, thee</p> <p>Bruin of volkoren brood, ongesuikerde ontbijtgranen</p> <p>Stuk vers fruit (<i>kiwi, banaan, appel, aardbeien, sinaasappel, enz.</i>)</p> <p>Melkproduct (<i>melk, yoghurt, plattekaas, magere kaas (aangeduid met 20+ of 30+), sojadrink, enz.</i>)</p> <p>Ei, magere vleeswaren (<i>kippenfilet, kalkoenham, gekookte achterham, filet de Saxe, filet d'Anvers, enz.</i>)</p> <p>Margarine</p> <p>Confituur, stroop, peperkoek</p>
Tweede broodmaaltijd	<p>Water, thee</p> <p>Bruin of volkoren brood</p> <p>Groenteportie (<i>groentesoep, rauwkost</i>)</p> <p>Stuk vers fruit</p> <p>Melkproduct (<i>melk, yoghurt, pudding, magere kaas, enz.</i>)</p> <p>Magere vleeswaren, vis</p> <p>Margarine</p>
Warme maaltijd	<p>Water</p> <p>Aardappelen, volkoren deegwaren, rijst</p> <p>Groenten</p> <p>Stuk vers fruit</p> <p>Yoghurt, pudding, rijstpap, enz.</p> <p>Mager vlees (<i>kippen- en kalkoenborst, mager rundvlees, varkensmignonette, gevogelte, enz.</i>), vis, vleesvervanger</p> <p>Bereidingsvet</p>
Tussendoortje	<p>Water</p> <p>Brood, beschuit</p> <p>Rauwe groenten (<i>wortel, tomaat, komkommer, sla, radijsjes, enz.</i>)</p> <p>Stuk vers fruit (<i>peer, perzik, nectarine, enz.</i>), fruitsla</p> <p>Melkproduct (<i>melk, yoghurt, pudding, plattekaas, enz.</i>)</p> <p>Rijstwafel, (droge) koek, granenkoek, peperkoek</p>

Eventueel in een andere vorm. Dwing uw 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 u het zelf lekker vindt. Dat maakt uw kind nieuwsgierig waardoor het misschien zelf zal willen proeven van wat mama en papa eten.

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 vitamines dan vers fruit. Fruitsap kan vers fruit niet vervangen.

Light frisdrank is een betere keuze dan gewone frisdrank

Niet waar. Light frisdranken bevatten geen suiker, maar kunstmatige zoetstoffen en zijn daardoor wel een betere keuze. Maar light frisdranken 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 light frisdranken dus zeker geen gewoonte! De beste dorstlesser is en blijft water!

Reclame is een verkooptruc

Waar. Reclame gericht naar kinderen beïnvloedt uw kind op een subtiele manier. Deze

spots zien er voor uw kind leuk en lekker uit waardoor uw 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.

MISVATTINGEN OVER VOEDING

Fabrikanten proberen ouders te overtuigen hun producten te kopen door gebruik te maken van woorden zoals 'rijk aan vezels', '0% vet', of 'verhoogt de weerstand'. Door hier gebruik van te maken belichten ze slechts één aspect en leiden ze de aandacht af van de hoeveelheid suiker, vet, enz. Lees daarom altijd het etiket op de verpakking en kies bij gelijkaardige producten steeds voor datgene met de minste verzadigde vetten, toegevoegde suikers en zout.

Wees kritisch bij het gebruik van light producten. Door het voedingsmiddel te vervangen door een light versie krijgt u minder calorieën binnen, maar sommige light versies bevatten nog steeds meer calorieën dan gezonde tussendoortjes. Kijk maar naar een stuk fruit ten opzichte van light chocomousse. Een stuk fruit bevat minder calorieën en meer vezels, vitamines en mineralen. Hou er ook rekening mee dat light producten met minder suiker ter vervanging meer vet

kunnen bevatten en omgekeerd. Light producten kunnen eventueel helpen om te vermageren wanneer uw kind obesitas heeft. Eet ook van light producten steeds een normale portie, anders gaat de winst

verloren. Gebruik ze ook steeds in combinatie met een evenwichtige en gevarieerde voeding. Lees ook altijd het etiket van het light product en vergelijk dit met dat van een niet-light variant.



III. Zorg voor voldoende beweging



WAAROM VOLDOENDE BEWEGEN?

Bewegen zorgt voor tal van gezondheidsvoordelen zoals een verbeterde lichaams-samenstelling (meer spiermassa en minder vetmassa), uw 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 uw kind ook nieuwe vrienden maken.

HOEVEEL MOET MIJN KIND DAGELIJKS BEWEGEN?

Kinderen moeten dagelijks een uurtje bewegen, maar dit hoeft niet 1 uur sporten te zijn. Nee, bewegen is meer dan sporten alleen. Denk maar aan spelen in de tuin, touwtjespringen, trappen lopen, meehelpen met klusjes in huis, enz.

Het is ook niet nodig dat uw kind één uur aan een stuk beweegt. Korte periodes verspreid over de dag zijn ideaal. Zo kan uw kind 2 keer 15 minuten heen en terug fietsen naar school of 3 keer 10 minuten met de hond gaan wandelen.

PRAKTISCHE TIPS

- Geef als ouder steeds het goede voorbeeld! Als u als ouder reeds actief bent, neemt uw kind dit over. Gaat u met de fiets naar het werk, dan zal uw kind ook met de fiets naar school willen gaan.
- Zorg ervoor dat beweging leuk blijft. Leg geen activiteiten op, maar laat uw kind kiezen uit verschillende activiteiten.
- Probeer beweging zoveel mogelijk in het dagelijks leven te integreren: breng uw kind met de fiets naar school of naar de sportclub of laat het meehelpen met klusjes in de tuin.
- Samen bewegen is leuker dan alleen. Ga samen wandelen met de hond, doe samen te voet boodschappen of laat uw kind voetballen met klasgenootjes.
- Plan een leuke activiteit, zoals zwemmen of een fietstocht, op een vast tijdstip.
- Stimuleer uw kind om zich in te schrijven in een sportclub. De hele namiddag ravotten met leeftijdsgenoten zorgt voor eindeloos veel plezier.
- Al de uren die uw kind doorbrengt voor de computer of de televisie zijn ten koste van de buitenspeeltijd. Zet daarom televisietijd om in beweegtijd!
- Zorg ervoor dat uw kind ook tijdens regendagen beweegt. Geef uw kind ruimte om in huis te spelen.

IV. Een positieve opvoeding

POSITIEVE OPVOEDING

Schenk aandacht aan het goede gedrag van uw 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 uw kind vaker dit goed gedrag zal vertonen. Door een complimentje voelt uw kind zich beter in zijn vel en ontwikkelt hij een positief zelfbeeld.

U BEPAALT DE REGELS

Kinderen hebben nood aan regels. (Jonge) kinderen kunnen immers 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 maar één glas frisdrank per dag drinken'.

Geef uw kind ook voldoende inspraak en betrek het voldoende bij het opstellen van de regels. Leg uit waarom u 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 uw kind om het te troosten kan helpen, maar op die manier leert uw kind pijn en verdriet te associëren met eten. Zo krijgt uw kind 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 uw 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 u uw kind wilt belonen, kies dan steeds voor sociale beloningen die haalbaar zijn, bijvoorbeeld doordat uw kind geholpen heeft met opruimen, hebt u nu meer tijd om even met hem te voetballen.

GEEF HET GOEDE VOORBEELD

U bent als ouder het belangrijkste voorbeeld voor uw kind, uw kind imiteert dus uw gedrag. Als uw kind u fruit ziet eten en hoort zeggen dat het lekker is, dan zal het dit ook willen eten. Zien eten doet immers eten! Wilt u echter dat uw kind een bepaald gedrag niet stelt, dan mag u dit als ouder ook

niet doen. Als u tegen uw kind zegt 'je mag geen frisdrank drinken' terwijl u zelf een blikje frisdrank in de hand hebt, is dit heel moeilijk te begrijpen voor uw kind.

ENKELE PRAKTISCHE TIPS

In de supermarkt

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

De boodschappenlijst

Maak het boodschappenlijstje thuis samen met uw kind en hou u hier tijdens het winkelen aan. Zo kiest u producten die u nodig hebt en kunt u, in de supermarkt, gemakkelijker 'neen' zeggen tegen uw kind.

Winkel niet met honger

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

Verkooptrucs

Producenten doen er alles aan om te verkopen en kinderen zijn hierbij heel gemak-

kelijke slachtoffers. Bijvoorbeeld een gratis sticker of bekende figuren op de verpakking en ze zijn verkocht. Blijf hier kritisch tegenover als ouder!

Zelfdiscipline

Als laatste is een goede portie zelfdiscipline nodig om ook zelf aan het grote aanbod van lekkernijen te kunnen weerstaan.



Aan tafel

Een gezinsgebeuren

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

Praat over alledaagse dingen en vraag bijvoorbeeld aan uw kind wat het op school gedaan heeft. Laat uw 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 uw 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 uw kind immers de hele dag of net voor de maaltijd koek of snoep krijgt, neemt dit zijn eetlust weg. Eet ook niet te laat, want uw 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 uw verzadigingsmechanisme slecht en zult u daarom ook meer eten dan nodig. Zet de televisie tijdens het eetgebeuren steeds uit.

Uw kind bepaalt hoeveel het eet, u bepaalt wat

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 uw kind daarom zelf opscheppen en begin met een kleine portie. Als uw kind daarna nog honger heeft, kan het nog extra bijvragen. Uw 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 uw kind weet en begrijpt dat het niets meer krijgt tot het volgende eetmoment. Maak u niet druk over hoeveel hij eet, maar wel om wat hij eet.

Duidelijke afspraken

Maak duidelijke afspraken met uw kind, zoals dat het niet van tafel mag gaan alvorens iedereen klaar is met eten. Roep uw 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

Wil uw kind de hele tijd tussendoor eten? Leer dan 'neen' zeggen. Haal niet teveel ongezonde tussendoortjes in huis en geef deze enkel op speciale gelegenheden zoals op feestjes of op zondag. Zo zeurt het niet elke dag hierom. Zorg dat er voldoende fruit en groenten in huis zijn en zet dit alles op een

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



V. Meer informatie

Wenst u meer informatie over andere gezondheidsonderwerpen zoals beweging, een gezond gewicht, slaapproblemen en rugpijn? Ga dan langs bij het kantoor van uw Liberale Mutualiteit en **vraag naar onze gezondheidsbrochures**.

U kunt voor meer informatie ook altijd terecht op de website van uw Liberale Mutualiteit: www.liberalemutualiteit.be



Vergeet u zeker niet te abonneren op onze **tweemaandelijks gezondheidsnieuwsbrief** via onze website. Deze nieuwsbrief staat boordevol actuele gezondheidsinformatie en lokale activiteiten.

Interessante websites

Afdelingen pediatrie van de verschillende ziekenhuizen

Medisch Pediatrisch Centrum Zeepreventorium - www.zeepreventorium.be

Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) - www.vbvd.org

www.gezondopvoeden.be

www.nice-info.be

www.123aantafel.be

www.mijnvoedingsplan.be

www.gezondheidstest.be

www.move-eat.be

www.viasano.be

www.kindengezin.be

www.makkelijkegroenten.be



Ontdek de Liberale Mutualiteit op www.liberalemutualiteit.be

Liberale Mutualiteit Provincie Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109

2000 Antwerpen

☎ 03/203.76.00 – 📠 03/225.02.35

info@lmpa.be

Liberale Mutualiteit van Brabant

Koninginneplein 51-52

1030 Brussel

☎ 02/209.48.11 – 📠 02/219.01.54

info@mut403.be

Liberale Mutualiteit West-Vlaanderen

Revillpark 1

8000 Brugge

☎ 050/45.01.00 – 📠 050/45.01.02

info@lmwvl.be

Liberale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109

9000 Gent

☎ 09/223.19.76 – 📠 09/224.11.74

infocomm@libmutov.be

Liberale Mutualiteit Limburg

Geraetsstraat 20

3500 Hasselt

☎ 011/29.10.00 – 📠 011/22.20.67

info@lml.be

Liberale Mutualiteit – Vlaams Gewest

Priemelstraat 22

1730 Asse

☎ 02/452.90.10 - 02/454.06.70 – 📠 02/452.62.20

info@lmvlg.be

Verantwoordelijke Uitgever:

Geert Messiaen, Livornostraat 25, 1050 Brussel

Editie juli 2014