

# 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 voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven is hiervoor een handig uitgangspunt. Kies elke dag voor variatie. 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 havermout aan. En kies tijdens de avondmaaltijd eens voor peulvruchten, vis, ei of andere vleesvervanger. En wat dacht je van (volkoren)couscous, volkorenpasta of zilervliesrijst?



↑ 85 cm ↓

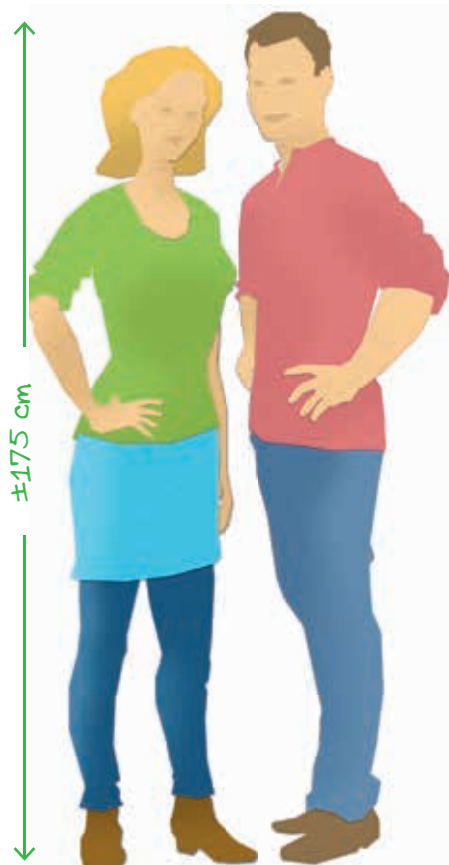
meisje 1.000 kcal*	jongetje 1.100 kcal*
-----------------------	-------------------------

\* 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.



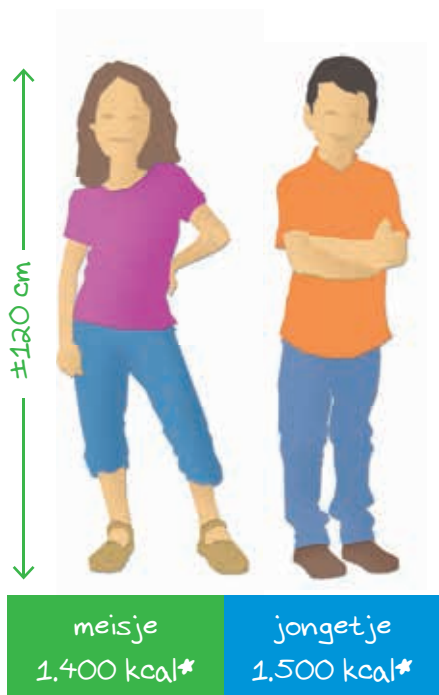
vrouw	man
2.000 kcal*	2.500 kcal*

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

ontbijt	
tussendoor	<p>Mannen kunnen tussendoor nog een extra boterham eten.</p>
lunch	
tussendoor	
warme maaltijd	
tussendoor	

# Dagmenu kind 4 t/m 8 jaar

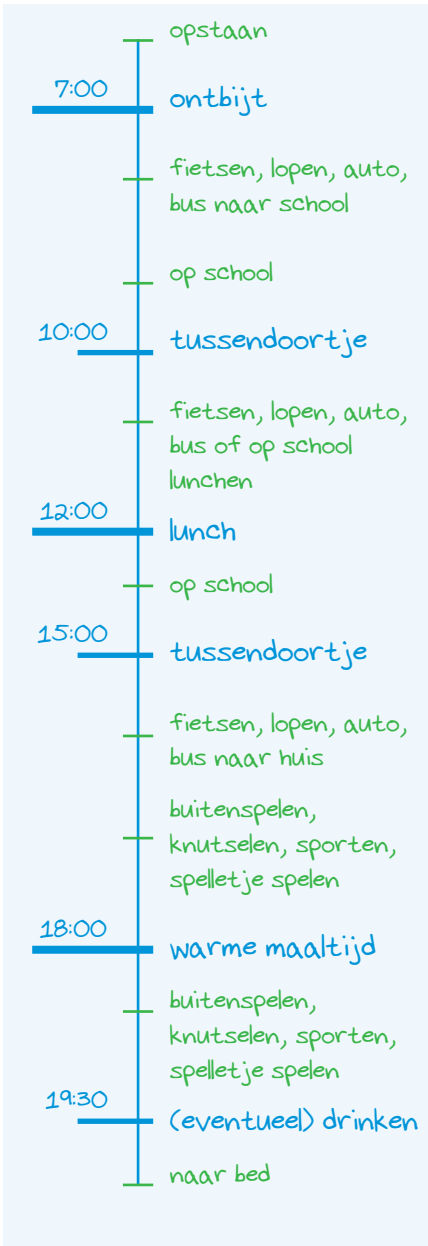
Vanaf 4 jaar is het kind nog volop in de groei. Het heeft nu iets meer groenten, aardappelen en brood nodig. Op brood kan bijvoorbeeld hummus of een plakje kaas. Hoe ziet een dagmenu er dan uit? Een voorbeeld staat hiernaast.



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

ontbijt	
tussendoor	
lunch	
tussendoor	
warme maaltijd	
tussendoor	

# Eetpatroon



## Tips & Trucs

- Start de dag met een voedzaam ontbijt. Dit geeft energie en voedingsstoffen om de dag goed te beginnen.
- Vanaf 6 maanden kan je kind drinken uit een gewone beker. Hiermee oefenen kan al eerder. Een gewone beker is beter voor de tandgezondheid en de ontwikkeling van de kaken.
- 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, waar, wanneer en hoe je kind eet. Je kind mag bepalen hoeveel het eet.
- Kinderen doen het gedrag van hun ouders na. Geef zelf daarom het goede voorbeeld. Eet volgens de voedingsdriehoek, 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 ongesuikerde thee. Natuurlijk telt melk ook mee voor de vochtinname.



Tijdens een feestje of in het weekend kan je kind wel eens wat anders drinken. Ter afwisseling kun je water met vers fruit of schijfjes komkommer aanbieden. Een glas frisdrank of fruitdrank bevat behoorlijk wat calorieën uit suiker en weinig voedingsstoffen. Het is daarom een extraatje.

# Tussendoor

Tussen de hoofdmaaltijden door kan je kind ook wat eten en drinken. Kies dan wel een tussendoortje uit de voedingsdriehoek 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 voedingsdriehoek zijn dan al snel te groot.

					
alle rauwkost	vers fruit	yoghurt	handje ongezoeten noten (1,5 g)	glas water	glas thee

Deze brochure wordt u aangeboden door het  
FrieslandCampina Institute en is gebaseerd op informatie  
van het Vlaams Instituut Gezond Leven en Kind en Gezin.  
Plaats hier uw visitekaartje of sticker van uw organisatie.

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

