Gezonde voeding voor uw kind

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste ouder

In deze folder geven we u gerichte tips om uw kind gezonde voeding aan te bieden. Topics zoals groenten en fruit, dranken, koeken en algemene tips over goede eetgewoonten komen aan bod. Het is aangenaam om plezier te beleven in een gezonde levensstijl waarin gezonde voeding en lichaamsbeweging erg belangrijk zijn.

Hoe jonger u start met gezonde eet- en beweeggewoonten, hoe meer kans dat deze goede gewoonten behouden blijven voor de rest van uw leven. Het is belangrijk dat u als ouder het goede voorbeeld geeft aan uw kind.

Wil u werken aan een gezondere levensstijl thuis, werk dan stap voor stap de onderstaande tips uit zodat uw kind de tijd krijgt om te wennen aan de nieuwe gewoonten. En vooral: doe het SAMEN.

De kinderdiëtisten van AZ Delta



1 Groenten en fruit

Tips om uw kind meer groenten en fruit te laten eten

- Geef uw kind als tussendoortje eens een groentesnack mee naar school: rauwe gesneden wortelstaafjes, komkommer, kerstomaatjes, radijsjes, reepjes paprika...
- Maak een creatieve boterham: serveer een bruine boterham in een leuke vorm (bv. een zon, een huisje...) en werk de vorm verder af met groenten en fruit. Door deze aantrekkelijke speelse manier, zal uw kind meer interesse hebben.
- Groentesoep kan ertoe bijdragen om voldoende groenten te eten: maak de soep samen, betrek uw kind(eren) in het kookgebeuren.
- Als u tomatensaus maakt, voeg er dan veel verschillende groenten aan toe.
- Groentestoemp (zoals wortelpuree, spinaziepuree) is ook een manier om groenten te verwerken. Serveer in leuke vormpjes op het bord.
- Maak thuis samen eens een fruitbrochette. Gebruik een uitgeholde meloen om de brochettes op te prikken en creëer zo een kleurrijk en aantrekkelijk fruitegeltje.
- Plaats thuis altijd een fruitmand in het zicht. Varieer in je aankoop van soorten fruit.
- Maak samen een melkdrank van ongesuikerde yoghurt en stukjes vers fruit. Serveer deze lekkernij in een leuk glas met een rietje.
- Maak zelf waterijsjes van water en fruit die je samen mixt en invriest in leuke vormpjes.
- Voeg in je gebak wat fruit toe: peer, appel, banaan ...

Proeven is belangrijk

- Spreek af met uw kind dat hij of zij van alles wat op tafel komt minstens 1 hapje proeft. Begin met een erg kleine portie op het bord. Door niet te veel in één keer te verwachten, is de kans groter dat er wordt geproefd. Hapje per hapje neemt het zelfvertrouwen toe.
- Geef niet te snel op. Pas na gemiddeld 10 tot 15 keer proeven, leren kinderen een nieuwe smaak kennen en waarderen. Regelmatig blijven aanbieden is belangrijk.
- Moedig uw kind aan om te proeven en zeg dat u zeker weet dat hij/zij het kan!
- Wanneer uw kind proeft, geef dan een compliment en geef aan dat u hun inspanningen waardeert.
- Beloon met een stickerkaart. Belonen met snoep of dessert is een minder goed idee. Want dan blijven ze denken dat snoep of dessert lekkerder is dan groenten.
- Proeven kan met alle zintuigen. Uw kind wil misschien eerst voelen en ruiken. Laat uw kind eten aanraken, ontdekken, met de vingers eten ...



2 Dranken

- Kinderen drinken nog te vaak gesuikerde dranken.
- Water blijft de absolute aanrader. Het is fris, zonder calorieën en de ideale dorstlesser. Kinderen van 3 tot 6 jaar moeten dagelijks 1 tot 1,5 liter drinken. Vanaf 6 jaar is dit 1,5 liter per dag. Geef een flesje water mee naar school. Plaats thuis water altijd in het zicht.
- Vers en ongezoet fruitsap mogen alleen eens ter afwisseling een glas water vervangen. Vruchtensappen bevatten ongeveer evenveel suikers als frisdranken. Dagelijks gebruik hiervan wordt afgeraden. Een stuk fruit op zijn geheel krijgt de voorkeur en niet enkel het sap.
- Frisdranken zoals cola, limonade, ice tea bevatten veel suiker en weinig of geen vitaminen en mineralen. Een blikje frisdrank (33c) bevat ongeveer 7 klontjes suiker. Geef ze alleen bij speciale gelegenheden. Coladranken bevatten bovendien cafeïne, een opwekkende stof, waardoor kinderen snel opgewonden en prikkelbaar kunnen worden.
- Light frisdranken worden eveneens best beperkt omwille van de kunstmatige zoetstoffen.
- Wil uw kind toch water met een smaakje, voeg dan enkele stukjes fruit (bv. citroen, limoen, sinaasappel...) toe aan een grote kan met water. Zeker even lekker en verfrissend.
- Bij gewone sportgelegenheden zijn kinderen ook het best gebaat met water en niet met sportdranken die suiker en opwekkende stoffen bevatten.
- Melk bevat essentiële voedingsstoffen en hoogwaardige eiwitten. Een halve liter melk per dag is voldoende. Volle melk tot 4 jaar, nadien krijgt halfvolle melk de voorkeur. Chocomelk en fruitmelkdranken zijn niet aan te raden omwille van het suikergehalte.

3 Koeken

Gebak, wafels, cake en koeken behoren tot de restgroep van de actieve voedingsdriehoek. Zijn ze verboden? Neen, ze worden beschouwd als extra: geef ze slechts af en toe aan uw kind en altijd met mate.

- Koop bij voorkeur een apart verpakte koek.
- Kies bij voorkeur een droge koek. Die bevat minder toegevoegde suikers dan een chocoladekoek of snoepreep.
- Industrieel gebak is meestal rijk aan vet. Maak het gebak zelf en kies hierbij plantaardige vetstof en beperk de hoeveelheid suiker. Voeg er fruit aan toe.
- Een tussendoortje hoeft zeker niet altijd een koek te zijn: varieer met fruit, groenten, volkoren cracotte, rijstwafeltje...
- Beperk thuis het aanbod van snoep en koek, dat zorgt voor minder verleiding.
- Geef de snoepkast een andere, minder voor de hand liggende plek. Wedden dat uw kind zich tijdens de eerste week vaak zal vergissen. Beschouw deze confrontatie telkens als een kans om toch te kiezen voor een gezonder tussendoortje.
- Goede criteria om naar te streven zijn: > 2g vezels/100g en max. 17g vet/100g

4 Algemene gezonde eetgewoonten

- Neem samen de tijd om te genieten van de maaltijd.
- De tv eet niet mee. Bewust eten is belangrijk.
- Betrek uw kinderen bij het kookgebeuren.
- Geef als ouder het goede voorbeeld: drink zelf water, eet zelf groenten,...
- Eet niet de hele dag door: respecteer drie hoofdmaaltijden en twee tot drie tussendoortjes.
- Maak een boodschappenlijstje voor u naar de winkel gaat.
- Neem de kinderen mee naar de winkel en leer ze te kiezen in het grote aanbod.

Contact

PMOC - BLOEI
Ramina Talwar
t 051 23 80 43
e ramina.talwar@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE
Joséphine Vanoverbeke
t 051 23 68 90
e josephine.vanoverbeke@azdelta.be

Sarina Van Landuyt
t 051 23 80 49
e sarina.vanlanduyt@azdelta.be

CAMPUS MENEN
Marianne Casteele
t 056 52 22 88
e marianne.casteele@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT
Nele Delrue
t 050 23 27 38
e nele.delrue@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron; *dieetafdeling*

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5191-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 03/01/2025**