

Kinderen 4 - 8 jaar

Je kind gaat naar de basisschool. Voor hem en voor jou als ouder betekent dit een tijdperk vol veranderingen. Je kind leert nieuwe dingen en jij krijgt steeds meer te maken met de nieuwe indrukken die hij opdoet. Bijvoorbeeld als het gaat om eten, snoepen en televisie kijken.

Het aantal kinderen met overgewicht is in twintig jaar tijd verdubbeld. Steeds meer kinderen eten te veel en bewegen te weinig. Hierdoor raakt hun 'energiebalans' verstoord: ze eten meer dan ze verbruiken. Wat overblijft, slaat het lichaam op in de vorm van lichaamsvet. In deze folder staat hoe je de energiebalans bij je kind in evenwicht houdt: door goede voeding en voldoende lichaamsbeweging

Dus dan is het ook erg belangrijk dat je als ouder daar rekening mee houdt. In dit informatie foldertje zal ik je een korte uitleg geven over waar je als ouder op moet letten, wat betreft het eet en bewegingspatroon van je kind. Verder zal ik je informeren over eventuele gevolgen van eetproblemen die zijn opmars maken in deze leeftijdscategorie. En daarnaast zal ik nog een aantal nuttige tips en informatie geven, die de moeite waard zijn om niet te vergeten.

Om te beginnen met een gezond gewicht:

Wat is een gezond gewicht? Bij een gezond gewicht staat het gewicht in een goede verhouding tot de lengte. De Body Mass Index (BMI) geeft aan of iemand te licht, normaal, overgewicht of obesitas heeft.

Wil je de BMI van je kind of van jezelf controleren? Kijk dan op de volgende site: http://games.voedingscentrum.nl/body_mass_index/body_mass.html. Op deze site staat ook nog het een en andere uitgelegd over de BMI.

Is de BMI van het kind te hoog. Dan helpt minder tussendoortjes en meer bewegen al veel. Heeft een kind echt flink last van overgewicht? Raadpleeg dan voor meer advies de schoolarts, huisarts of een diëtist.

Goede voeding:

Heeft het kind last van overgewicht? Of wil je het als ouder voorkomen? Dan is een goede voeding erg belangrijk. Voor een goede voeding kun je de volgende 'regels' zien als belangrijke vuist regels.

- Laat je kind gevarieerd eten.
- Laat je kind volop groente, fruit en brood eten.
- Laat je kind weinig producten met verzadigd vet eten.
- Laat je kind niet te veel eten.

In de volgende tabellen is een overzicht weergegeven over: wat je aan een kind in de leeftijdscategorie van 4 - 8 jaar op een dag kunt geven. En een voorbeeld van een dag indeling. Natuurlijk kan de eetlust van een kind per dag verschillen. Heeft een kind aan tafel weinig trek? Voorkom in ieder geval dan dat hij/ zij niet te veel tussendoortjes eet. Voor een gezond en evenwichtig eetschema, kunnen de onderstaande tabellen een uitkomst bieden.

Basisvoeding voor kinderen van 4-8 jaar

- 3-5 sneetjes (volkoren)brood (denk ook aan crackers en beschuit)
- 2-3 aardappelen of 2-3 opscheplepels rijst, pasta of peulvruchten (100-150 gram)
- 3 opscheplepels groente (150 gram)
- 2 porties fruit (200 gram)
- zuivelproducten: 300-600 ml melk(producten) en 1/2-1 plak kaas (10-20 gram, bij voorkeur 30+)
- 50-100 gram (gaar) vlees (en/of vleeswaren, vis, ei, tempé, tahoe of andere vleesvervangers)
- halvarine, zachte margarine, vloeibaar bak- en braadproducten: 15-35 gram*
- dranken: 1-1 1/2 liter, inclusief de melk(producten)

* de kleinste hoeveelheid geldt voor meisjes, de grootste voor jongens

Drie maaltijden per dag is normaal, 5 keer per dag wat kleinere porties is uitstekend, maximaal 7 keer per dag 'iets eten' moet genoeg zijn. Laat kinderen van kleins af

geen heisa als ze een periode 'verslaafd' lijken aan pasta, aardappelen of appelmoes. Meestal waait het vanzelf over

Ontbijten

Wen kinderen zeker aan ontbijten, ook al hebben ze geen trek. Wie zonder boterham, pap of fruit aan een schooldag begint kan minder lang zijn aandacht bij de les houden omdat je eerder moe, slap of juist erg druk wordt van een te lage bloedsuikerspiegel. Haast is de belangrijkste reden om toch niet te ontbijten.

- Dek 's avonds de tafel en zet neer wat niet in de koelkast hoeft
- Ontbijten duurt hooguit 20 minuten. Stem daarop de wekker af
- Smeer de boterhammen 's avonds en zet ze in de koelkast

Lunchen

Veel scholen hebben een continurooster. Kinderen eten tussen de middag op school en niet thuis. De meesten eten braaf hun trommeltje leeg, maar veel kinderen gunnen zichzelf geen rust om te eten. Soms blijkt na maanden dat een kind tijdens de overblijf nauwelijks of helemaal niet eet.

- Varieer geregeld de trommelinhoud
- Geef kleine eters niet te veel mee
- Vraag de overblijfleiding af en toe of uw kind eet
- Geef geen snoep mee om het kind toch maar iets te laten eten
- Geef geen pakjes drinken met veel suiker (die liggen zwaar op de maag)

aan wennen aan diverse smaken. Maak

Avondeten

Eet ongeveer anderhalf uur voor de kinderen gaan slapen. Dat is goed voor de spijsvertering.

- Maak door de week eenvoudige maaltijden. Varieer wel.
- Geef een kleine eter kleine porties
- Maak één maaltijd voor iedereen
- Meehelpen met koken doet menig 'slechte' eter opfleuren

Naast deze 'vaste' eetmomenten mag je best wel een aantal 'tussendoor' momenten hebben.

(Liever niet meer dan 2 of 3). Denk dan aan momenten zoals na schooltijd. Dit voorkomt grote trek aan het einde van de middag.

- Geef kinderen dan fruit, boterham, plak ontbijtkoek, tosti of beschuit.
- Is de tijd naar het avond eten nog te lang, geeft het kind dan iets te knabbelen zoals: komkommer, wortels, (nog wat) fruit, of bouillon.



Drinken

Drinken is ook erg belangrijk voor een mens, dus ook voor het kind. Kinderen hebben ongeveer 1 tot 1 ½ liter vocht per dag nodig. Het gaat hier om drinken incl. Melk en andere melkproducten. Wen je kind aan water. Water is goed tegen de dorst, simpel, goedkoop en bevat geen calorieën. Geef dus vaker water als je kind iets wil drinken.

Voldoende beweging!

Naast een gezonde voeding is beweging ook erg belangrijk. Voldoende bewegen is de andere kant voor een goede energiebalans. Veel beweging helpt om calorieën te verbranden. En is daarnaast ook een goede uitlaatklep na het lange stil zitten op school.

Tenminste 1 uur per dag en 2 x per week intensief

Hoe meer beweging, hoe beter. Elke dag heeft je kind ten minste één uur lichaamsbeweging nodig. Het gaat om gewone activiteiten, zoals naar school lopen of fietsen en buiten spelen. Daarnaast is het goed als je kind twee keer in de week intensief beweegt. Sporten, zwemmen, een flinke wandeling maken of een fietstocht zijn prima manieren om intensief bezig te zijn. De meeste sportverenigingen hebben al een aanbod voor kinderen vanaf ongeveer zes jaar.

Zet je kinderen op een sport vereniging. Dit is een goede stimulans voor het 2x intensief sporten. (Dit is dan ook wat de meeste clubs aanbieden, 1x training en 1x in competitie verband. Voorbeeld van leuke sporten zijn: zwemmen, atletiek, voetbal, tennis, hockey, handbal, volleybal etc. En probeer dagelijkse dingen zoals naar school gaan, zoveel mogelijk met de fiets te doen. Of laat je kinderen veel 'klusjes' doen, dan zitten ze gemakkelijk aan de norm van hun matig intensief bewegen.

Ook jij als ouder bent verantwoordelijk.

Ook jij als ouder bent verantwoordelijk voor het eet gedrag van uw kind. Kinderen nemen immers de gewoontes van hun ouders/ verzorgers over. Vertel je kinderen ook waarom je het zo doet. Vaak wordt er vergeleken met vriendjes. Leg je kind uit dat het bij jullie anders gaat.

meer informatie

Wil je na aanleiding nog meer weten over gewicht bij kinderen of meer informatie over calorieën, kan je dit vinden op de volgende links;

- www.voedingscentrum.nl
- www.jmouders.nl
- www.calorielijst.nl



Handig om te weten

- Aardappels zijn GEEN dikmakers!

Juist de sausjes of de jus zijn de dikmakers. Frituren is ook niet goed. Frituren levert heel veel calorieën aan het eten. Eet dan ook niet te vaak patat. En wanneer je dit eet, eet het dan het liefst met friessaus, tomatenketchup. (hier zitten weinig calorieën in!)

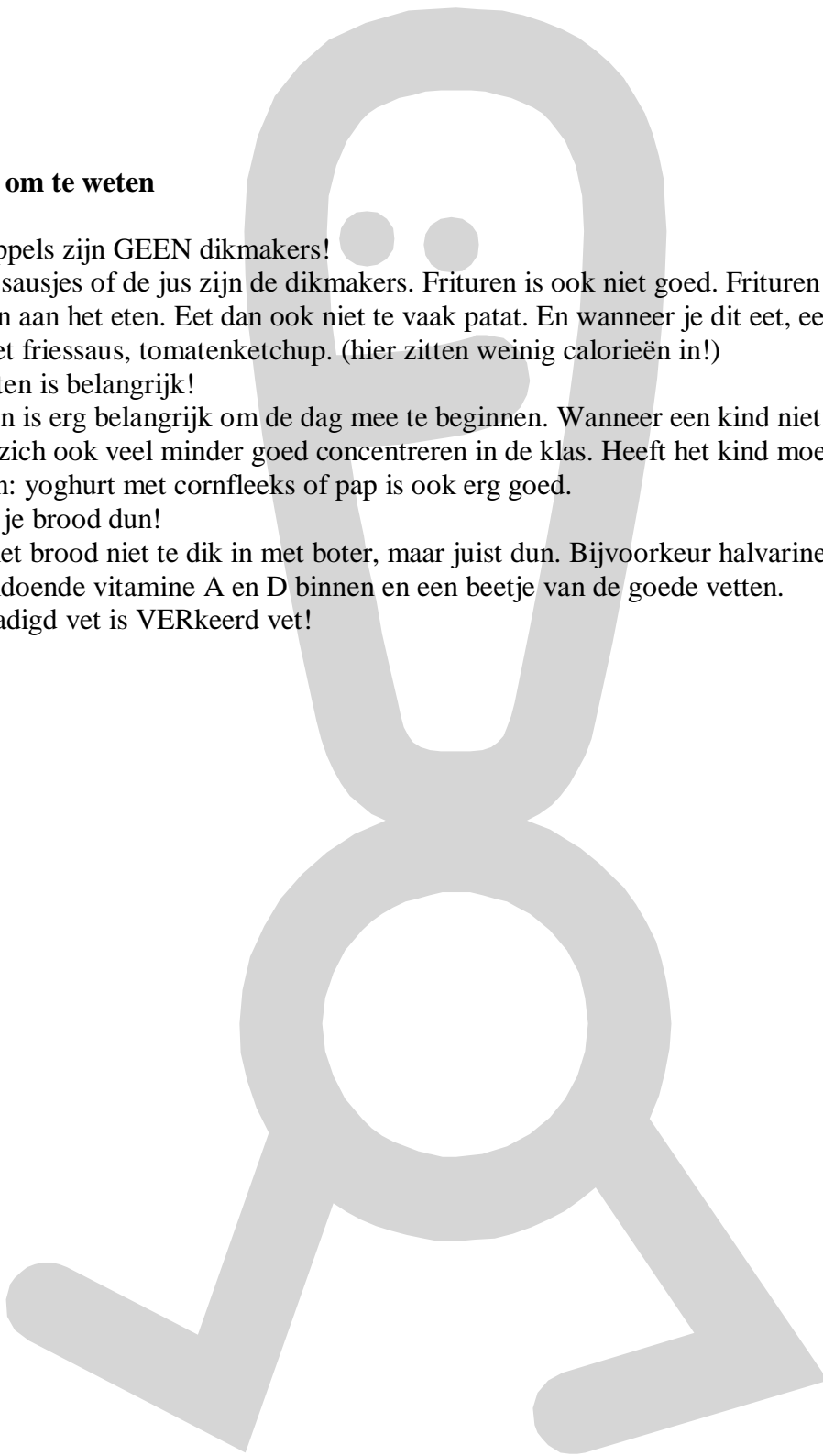
- Ontbijten is belangrijk!

Ontbijten is erg belangrijk om de dag mee te beginnen. Wanneer een kind niet goed ontbijt, kan het zich ook veel minder goed concentreren in de klas. Heeft het kind moeite met ontbijten: yoghurt met cornfleeks of pap is ook erg goed.

- Smeer je brood dun!

Smeer het brood niet te dik in met boter, maar juist dun. Bijvoorbeeld halvarine. Dan krijgt het kind voldoende vitamine A en D binnen en een beetje van de goede vetten.

- VERzadigd vet is VERkeerd vet!



[Terug naar home](#)

[naar verslag](#)