

Gezond opgroeien

Tips voor baby's en peuters



Dit heeft je kind elke dag nodig, pag. 10



7
gezonde
recepten

'Op zondag trekken we over de hei'

Richard (38)

werkt als waarnemend huisarts overal in het land. Voor de kinderen er waren, sportte hij veel. Nu staat de racefiets helaas in de schuur geparkeerd. Het liefst zou hij veel en lang wandelen.



Baby Elisha

(vier maanden) hangt het liefst bij mama en is dol op broer Lévi. Als ze hem ziet, moet ze altijd lachen.

Rebecca en Richard Potman hebben elkaar ontmoet in het ziekenhuisje in India waar Rebecca werkte en Richard stage kwam lopen. In 2000 kwam zij naar Nederland en inmiddels hebben ze drie kinderen. In het weekend gaan ze standaard naar buiten. Een frisse neus halen op de hei is lekker, maar ook noodzakelijk: de jongens kunnen er hun energie kwijt, heel hard gillen en eindelijk rennen.



Rebecca (31)

werkt twee dagen per week als wijkverpleegkundige. Daarnaast is zij een enthousiaste kok, loopt ze twee keer per week hard en is ze dol op muziek en dans.

Joshua (4)

heeft de atletische bouw van zijn vader en is een echte waterrat. Binnenkort mag hij afzwemmen voor zijn A-diploma. 's Avonds laat hij zich graag voorlezen.

Lévi (2,5)

kan heel ondeugend zijn en is het liefst de hele dag in beweging: rennen, fietsen en voetballen zijn zijn hobby's.

Goede voeding

Van borst tot wat de pot schaft

Pagina 6

Dáárom geef je ze elke dag melk

Zuivel bevat heel veel voedingsstoffen

Pagina 10

Lekker bewegen en spelen

Babyzwemmen, dansen of voetballen

Pagina 14

Gezond gewicht

Kleintjes moeten léren eten

Pagina 18

Lekkere receptuur

Ontbijt, lunch, hoofdgerecht en tussendoortjes

Pagina 22

Gezond uitdelen

Gezonde traktaties

Pagina 27

En straks... naar groep 1!

Tips voor straks, als je kleuter naar school gaat

Pagina 28

VOORWOORD

Wat eet een baby? Wanneer krijgt je peuter zijn eerste boterham en wat doe je erop? Hoeveel bekertjes melk drinkt je kleuter dagelijks en hoe zit dat nou met tussendoortjes? Ouders van baby's en peuters hebben veel vragen. In deze brochure geven we zoveel mogelijk informatie over gezond eten, bewegen en spelen en een gezond gewicht. Bovendien staan achterin zeven superlekkere recepten. Gezond en smakelijk. Haal de boodschappen maar vast in huis. Dit lusten ze zéker.



DE DESKUNDIGEN

Diëtist Ukie Harkema (1958) werkte meer dan twintig jaar als diëtist bij de Thuiszorg. Sinds 2006 runt ze samen met twee collega's Diëtistenpraktijk Harkema & Krabshuis in Vleuten, Breukelen e.o. De diëtisten werken nauw samen met de plaatselijke huisarts. 'Zo kunnen we als team de mens meer als geheel benaderen. Voeding speelt tenslotte een belangrijke rol in onze geestelijke en lichamelijke gezondheid.'



Bewegingsdeskundige Céline Jansen (1975) is sport- en oefentherapeut Cesar en is getrouwd met sportinstructeur **Frans Jansen (1961)**. Samen hebben zij een Sport- en Gezondheidscentrum in Utrecht waar zij bewegende mensen professioneel begeleiden. Ze geven veel trainingen, ook aan kinderen, en werken samen met een Medisch Fitnessteam dat bestaat uit Cesar- en fysiotherapeuten.



Consultatiebureau-arts Silvia Wellink (1960) werkt in de gemeente Heumen op het consultatiebureau en is stafarts bij de GGD Regio Nijmegen. 'Het consultatiebureau is er voor ouders met kinderen tussen de nul en vier jaar. Ik noem het altijd een expertisecentrum voor het gezonde kind. Met de nadruk op gezond, want een kind dat ziek is, verwijzen we door naar de huisarts of de specialist.'



Professor Remy Hirasing (1951) is kinderarts, jeugdarts en wetenschappelijk onderzoeker bij TNO. Hij schreef wetenschappelijke artikelen en boeken, onder meer over overgewicht bij kinderen. Sinds 2000 is hij hoogleraar bij het VU medisch centrum in Amsterdam en is hij voorzitter van het Kenniscentrum Overgewicht.



Goede voeding



*Baby's groeien
het allerbeste
op niets anders
dan... melk*

Over goede voeding

Rebecca: 'We eten gezond, maar ik heb sinds de kinderen er zijn geleerd dat mijn kookkunst niet aan ze is besteed. Elisha is natuurlijk nog aan de borst en Lévi en Joshua zijn slechte eters. Ze zijn dol op brood en melk, dus ontbijt en lunch gaan goed, maar warm eten blijft lastig. Ik heb besloten het los te laten en er vooral niet te veel druk op te leggen. Doordeweeks kook ik eenvoudig: broccoli of bloemkool, gebakken aardappeltjes en een gehaktbal. En een toetje met yoghurt of vla. In het weekend laat ik de kinderen wel eens eerder eten en gaan Richard en ik om acht uur uitgebreid aan tafel. Dan ga ik los en kook ik heerlijk Italiaans, Thais of Indiaas.'

0-1 jaar

Borst of fles?

Pasgeboren baby's drinken alleen maar melk. Borstvoeding is ideaal: ze is altijd bij de hand, op temperatuur, kan niet bederven en heeft de juiste samenstelling. Bovendien bevat ze antistoffen die je baby beschermen tegen ziekten en infecties. Borstvoeding geef je op verzoek en naar behoefte. Hoewel borstvoeding het beste is voor de gezondheid van je kind en die van jezelf, kan het gebeuren dat je je baby liever de fles geeft. Geef dan volledige zuigelingenvoeding, daar zitten alle belangrijke voedingsstoffen in.

Als je zelf voedt

Borstvoeding geven kost veel energie en wat extra voedingsstoffen. Slik gedurende die periode 10 microgram extra vitamine D en let wat meer op je voeding.

Een extra beker melk of yoghurt is zo gek nog niet. Eet gezond en zorg vooral dat je voldoende drinkt, minstens twee liter per dag. Wacht nog even met lijnen tot je bent gestopt met borstvoeding.

Dit eet je baby

Tot 6 maanden heeft een baby die goed groeit genoeg aan borstvoeding of volledige zuigelingenvoeding (de fles).

Vanaf 6 maanden (naast borst en/of fles) krijgen ze hun eerste fruit- en groentehapje. Laat je baby kennismaken met veel verschillende smaken, maar geef liever één smaak per keer en bouw het voedsel op van fijn naar wat grover.

Vanaf ongeveer 7 maanden kan je kind leren kauwen op een broodkorst. Geef hem ook wat fijn gesneden vlees of vis bij het groentehapje.

Vanaf ongeveer 8 maanden eet je baby zijn eerste boterham. Besmeer dun met boter of margarine en eventueel een plakje magere kaas en snij het in kleine blokjes. Ga van lichtbruin naar donker brood.

Rond de 8 à 10 maanden kan je kind grof gesneden of geprakte hapjes eten.

Vanaf ongeveer 9 maanden krijgt je kind minder behoefte aan zuigen en kan hij drinken uit een (tuit)beker. Het ritme van de maaltijden ziet er nu ongeveer zo uit:



Silvia Wellink

over goed groeien

'Gezonde baby's die opgroeien in een warm nest waar rust en regelmaat heersen, kunnen evenwichtig groeien. Wij adviseren alle moeders borstvoeding te geven, liefst een half jaar. Moedermelk is de beste voeding: er zit alles in wat goed is voor je kind. Is borstvoeding niet mogelijk, dan is zuigelingenvoeding een goed alternatief. Het aantal voedingen per dag hangt af van de leeftijd en het gewicht van de baby. Baby's die voldoende binnenkrijgen, zijn in de regel vrolijk en blij. Onrustige baby's die veel huilen, kunnen overprikkeld zijn en drinken dan soms te weinig. In dat geval is het belangrijk dat ouders een rustige omgeving creëren: een vast patroon van wakker zijn, verschonen, eten, aandacht geven en weer slapen. Bij de GGD werken verpleegkundigen die gespecialiseerd zijn op dit gebied. Zij hebben al heel wat ouders van huilbaby's geholpen.'

- twee keer een boterham met iets te drinken (borst of een bekertje opvolgmelk)
- een warme maaltijd met een toetje (schaaltje yoghurt of de borst)
- tussendoor een fruithapje en een bekertje drinken.

Vitamine D en K

Borstgevoede baby's moeten extra druppeltjes vitamine D en K krijgen. Vitamine K is belangrijk voor de bloedstolling, ze krijgen het drie maanden. Vitamine D is voor sterke botten. Flesgevoede baby's hebben D en K niet nodig: het zit al in de voeding verwerkt. Kinderen tot vier jaar hebben dagelijks 10 microgram extra vitamine D nodig.

1-2 jaar, 2 jaar en ouder

Vanaf 1 jaar kunnen peuters 'gewone' melk drinken en eten ze met de pot mee, mits het eten niet te scherp gekruid of te zout is. Natuurlijk zijn de porties aangepast. Het ene kind eet meer dan het andere kind in een bepaalde leeftijdsfase. Hanteer zoveel mogelijk vaste tijden voor de maaltijden en liefst ook voor de tussendoortjes. Verder geldt: jij als ouder bepaalt wat er op tafel komt en hoe laat er wordt gegeten, je kind bepaalt hoeveel het ervan eet en drinkt. Je merkt vanzelf wanneer hij verzadigd is.



Op verzoek en naar behoefte

Wel doen/niet doen

- Sla het ontbijt nooit over. Na een nacht slapen heeft het lichaam voedsel nodig om weer 'op gang' te komen.
- Naast de drie hoofdmaaltijden adviseert het Voedingscentrum om je kind maximaal vier tussendoortjes te geven. Beter voor het gewicht en de tanden.
- Eet gevarieerd en laat je kind zoveel mogelijk smaken ontdekken. Niet lekker? Bied hem het later nog eens aan. Smaak moet zich ontwikkelen.
- Benadruk liever wát je kind eet dan hoevél. Zo ontwikkelt je kind gezond eetgedrag.
- Wees voorzichtig met lightdranken gezoet met cyclamaat. Geef je peuter niet meer dan twee glazen per dag.
- Ook babytandjes kunnen worden aangetast door tandcariës en tanderosie: poetsen vanaf de eerste tand dus. En kies voor tandvriendelijke dranken zoals water, thee zonder suiker en melk.

Gezonde tussendoortjes

Een tussendoortje of snoepje op z'n tijd is prima, maar: niet te vaak. Het is slecht voor de tanden en vergroot de kans op dik worden. Gezonde tussendoortjes zijn stukjes fruit, een stukje komkommer, een rijstwafel, een soepstengel of een biscuitje.

Over voedselallergie

Twee tot drie procent van alle baby's heeft een koemelkallergie, een overgevoelighedsreactie op het eiwit in melk. De signalen zijn verschillend: uitslag of jeuk, last van astma of diarree of veel huilen. Het enige wat helpt, is koemelk-eiwitten uit de voeding weglaten. Dat geldt dus ook voor moeders die hun allergische baby de borst geven. Om vast te stellen of je kind voedselallergie heeft, is zorgvuldig onderzoek nodig. Neem contact op met het consultatiebureau. Is je kind allergisch, dan is begeleiding van de diëtiste nodig.



Dáárom geef je ze elke dag melk

Melk en melkproducten zijn natuurlijk, voedzaam én lekker. Het is bijna onmisbaar in het peutermenu, want het is rijk aan voedingsstoffen en levert relatief weinig calorieën.

Halfvol of vol?

Geef je kind bij voorkeur halfvolle melk. Deze bevat evenveel voedingsstoffen als volle melk maar minder calorieën.

Baby's en peuters groeien razendsnel en gebruiken hun lijfje doorlopend en intensief. Logisch dat je als ouder je kind goed wilt laten eten en drinken: het lichaam is kostbaar en moet een mensenleven lang mee. Melk en melkproducten maken onderdeel uit van het dagelijkse menu van kleintjes.



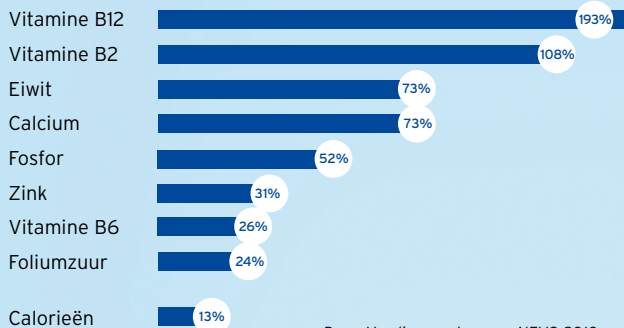


Wist je dat...

... ook kleintjes elke dag voldoende moeten drinken? Vocht transporteert voedings- en afvalstoffen in het bloed, het regelt de lichaamstemperatuur en is van belang voor een goede stoelgang. Laat ze elke dag 0,75 liter drinken, dat is inclusief melk.

Calorieën & de belangrijkste voedingsstoffen in melk

De belangrijkste voedingsstoffen in melk zijn eiwit, calcium, zink, fosfor, foliumzuur en de vitamines B2, B6 en B12. Hoeveel van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid van deze voedingsstoffen levert 300 ml halfvolle melk je op? Geldt voor 1-3 jarigen.



Bron: Voedingscentrum en NEVO 2010



Dagelijks op het peutermenu (1-3 jaar)

2-3 sneetjes brood

50-100 g aardappels (= 1 à 2 stuks), rijst, pasta of peulvruchten
(= 1 à 2 opscheplepels)

50-100 g groente (= 1 à 2 groentelepels)

1,5 stuks fruit

300 ml melkproducten (= 2 à 3 bekertjes)

1/2 plak kaas

50-60 g vlees(waren), vis, kip, ei of een vleesvervangend product
(gaar gewicht)

25-30 g halvarine, margarine, boter, olie

0,75 liter drinken (inclusief melk)

Net als groente, fruit, (volkoren) graanproducten en een stukje vlees of vis. Melk en melkproducten leveren relatief veel voedingsstoffen en weinig calorieën. Kies bij voorkeur voor halfvolle melk. Je kind wordt er niet dik van als het zich houdt aan de aanbevolen hoeveelheden per dag.

Zo, dát is voedzaam!

Een van de bekendste voedingsstoffen in melk is calcium (kalk). Calcium zorgt voor sterke botten en sterke tanden. Kleintjes die elke dag drie bekertjes melk drinken en een halve plak kaas op brood eten, krijgen driekwart van de aanbevolen hoeveelheid calcium binnen. Maar... melk en melkproducten bevatten nog veel meer gunstige voedingsstoffen. Melk is de belangrijkste bron van vitamine B2 en fosfor en de op een na belangrijkste bron van eiwit, vitamine B12 en zink. Daarnaast leveren melk en melkproducten nog foliumzuur en vitamine B6. Waar al die stoffen goed voor zijn, lees je in het lijstje hiernaast.

*Melk en melk-
producten bevatten
veel voedingsstoffen
en relatief weinig
calorieën*

Waarvoor? Daarvoor!

- **Calcium** voor sterke botten en sterke tanden.
- **Eiwitten** om weefsels zoals spieren in optimale conditie te houden en voor sterke botten.
- **Vitamine B2** voor het 'energiemetabolisme' (de motor van ons lichaam) en voor een gezonde huid.
- **Vitamine B6** voor een goede afweer tegen ziekten en voor de vorming van rode bloedcellen. Ook voor het regelen van de hormoonhuishouding en voor de groei.
- **Vitamine B12** vanwege een sterk afweersysteem en de vorming van rode bloedcellen.
- **Foliumzuur** is nodig voor de groei en voor de vorming van witte en rode bloedcellen.
- **Zink** zorgt voor een goede opbouw van spieren, botten, huid en haren en laat het afweersysteem goed functioneren.
- **Fosfor** geeft stevigheid aan botten en tanden.



CAMPAGNE GEFINANCIERD MET
STEUN VAN DE EUROPESE UNIE



Lekker bewegen & spelen

*Peuters die
veel bewegen
worden niet snel te
dik en zijn minder
snel ziek*



Over bewegen en spelen

Rebecca: 'Richard is van ons tweeën de echte sporter, maar inmiddels is de klad er wat in gekomen. Vroeger deed hij fanatiek aan wielrennen en deden we samen aan aerobics. Maar met drie kleine kinderen lukt dat niet meer. Ik ben een half jaar geleden begonnen met hardlopen, omdat ik dat kan doen in mijn eigen tijd. En ik móét bewegen want ik houd te veel van lekker eten. Door te rennen, houd ik mijn lichaam in vorm. De kinderen zijn alle drie erg beweeglijk en zeker Joshua is goed in sport. We zijn veel buiten en laten ze volop rennen en spelen.'

Bewegen is goed voor de motorische ontwikkeling

Baby's en peuters die veel bewegen, worden niet snel te dik. Leg je baby regelmatig op een kleed op de grond. Je zult zien hoe hij zijn best doet zijn hoofd omhoog te houden. Kinderen die veel en goed bewegen, zijn minder vaak ziek en hebben na het spelen een gezonde trek. Bovendien oefenen kinderen tijdens het bewegen de motoriek. Zo leren ze lopen, rennen, klimmen, traplopen, blokken stapelen, fietsen en een bal vangen. Hoe meer beweging, hoe handiger je kind wordt en hoe minder ongelukjes er gebeuren. Gelukkig heeft elk kind van nature de drang om te bewegen. Ga dus lekker vaak naar buiten en naar de speeltuin. Natuurlijk doe je zelf mee en geef je het goede voorbeeld. Misschien niet op de glijbaan, maar wel met voetballen en tikkertje spelen.





BEWEGINGSDESKUNDIGEN

Céline Jansen en Frans Jansen

over lekker bewegen voor kleintjes

'Het is belangrijk dat kleintjes goed leren bewegen. Gelukkig zijn er allerlei mogelijkheden: tuimelcursussen, peutergym, judo. Ik raad alle ouders aan zoveel mogelijk met hun kind te 'sporten'. Veel bewegen is goed voor de motorische ontwikkeling, maar ook voor de sociale ontwikkeling en de houding. Kinderen van drie doen eigenlijk alles perfect. Ze zitten goed en buigen mooi. Het is fijn als kinderen dat vast kunnen houden. Let er dus op dat je kind recht zit achter de computer en dat zijn hoofd wordt gedragen door het lichaam. En speelt hij op de grond, laat hem dan op zijn billen zitten of recht op zijn knieën. Wat ook helpt: laat je kind veel op blote voeten of sokken lopen. Daarmee traint hij alle spiertjes goed. Een goede houding en een gespierd lichaam zorgen ervoor dat hij later minder bewegingsklachten krijgt.'

Lopen is gezond

Even boodschappen doen, een frisse neus halen, een rondje met de hond... je peuter hoeft niet altijd mee in de buggy, maar kan best zelf lopen. Het kost wat meer tijd, maar het is gezellig en goed voor de spieren.

Eerste sport: babyzwemmen

In bijna alle zwembaden kun je babyzwemmen met je kleintje. De meeste baby's vinden het heerlijk in het water en je kunt er al mee starten vanaf zes weken. Natuurlijk leren baby's niet echt zwemmen, maar wel zich vrij bewegen.

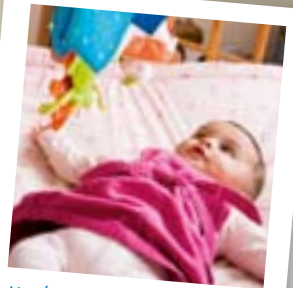
Spelen: waarmee?

Spelen baby's ook al? Jazeker, de heel kleintjes worden vrolijk van kijken naar een mobile. En omdat baby's graag alles in hun mond steken, is de bijtring populair. Baby's van drie maanden worden graag de lucht in getild en houden van dansen op muziek. Met negen maanden kunnen kinderen een verstopspelletje spelen, met een balletje rollen en een stapel bekers omgooien. Het leukste vinden baby's (én peuters) het om samen dingen te beleven. Peuters krijgen steeds meer interesse in echt speelgoed. Favoriet: timmerpullen, serviesje en vingerverf. En voor buiten: bellenblaas, schommel en driewieler. Plus de zandbak natuurlijk.



Televisiekijken: niet te veel

Peuters die genoeg uitdaging hebben aan hun speelgoed zullen niet snel voor de televisie willen zitten. Hanteer een vast tv-moment, bijvoorbeeld aan het eind van de middag als je kind moe is gespeeld. Laat je kind niet bepalen wanneer de tv aangaat. En: een uur per dag televisiekijken is echt voldoende. Bewegen is beter dan stilzitten.



*Het beweegt, heeft kleur,
maakt geluid...*

Gezond gewicht



*Natuurlijk geef
je het goede
voorbeeld: je kind
doet je in
alles na*

Over gezond gewicht

Rebecca: 'Ik probeer gezond te eten en let goed op wat de kinderen binnenkrijgen. Snoepen en snacken doen we bijna niet. Ik ben geen snoeper en de jongens geven daardoor ook niet veel om zoet. Doordeweeks geef ik ze na school wat te drinken, wat fruit en soms een koekje. Alleen op vrijdag zijn er chips. En natuurlijk zitten er voor noodgevallen snoepjes in mijn tas. Als we heel ver wandelen, halen we daarmee de terugweg.'

Jij bent het voorbeeld

Kinderen nemen leefgewoontes over van hun ouders, dus ook de minder goede eetgewoontes. Ben je zelf wat aan de stevige kant en merk je dat je kind ook aanleg heeft, ga dan samen aan de slag. Neem de eet- en beweeggewoontes in het gezin onder de loupe en kijk hoe je ze kunt verbeteren.

Valkuilen

Kleintjes moeten leren eten. Ze ontdekken wat smaak is en gaan steeds meer meedraaien in het dagelijks eetritme. Je peuter een moeilijke eter? Dat kan verschillende oorzaken hebben:

- Hij heeft te veel tussendoortjes gegeten.
- Hij heeft te veel gedronken voor de maaltijd.
- Je kind overziet het volle bord niet: leg kleine hapjes op zijn bord.
- Er wordt elke dag op een ander tijdstip gegeten. Zorg voor regelmaat en ga niet te laat aan tafel.

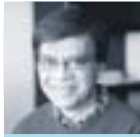


DIËTIST

Ukie Harkema

over gezond en gevarieerd eten

'Peuters moeten leren eten. Daarom is het belangrijk hen zo snel mogelijk te laten wennen aan het dagelijkse ritme van ontbijt, lunch en avondeten, met af en toe een tussendoortje. Belangrijk is dat kinderen leren dat eten een begin en een einde heeft en op dat moment de bezigheid is. Leg het speelgoed dus aan de kant en heb aandacht voor elkaar. Eten is niet alleen voedsel binnenkrijgen, maar staat ook voor warmte, veiligheid en aandacht. Verder geldt dat het helemaal niet nodig is dat een peuter doorlopend eet. Liever niet juist! De misvatting is vaak dat kleintjes 'trek' zouden hebben. Maar: een kinderlijfe heeft veel minder nodig dan een volwassene. Een krentenbol is voor een tweejarige een te groot tussendoortje. Kinderen hoeven niet aldoor op iets te kauwen of iets te drinken. Het klinkt ouderwets, maar het werkt het beste: zorg voor ritme en regelmaat.'



HOGLERAAR JEUGDGEZONDHEIDSZORG

Remy Hirsing

over overgewicht voorkomen

'Overgewicht bestrijden begint al als je baby één dag oud is. Het maakt namelijk veel uit of een kind borst- of flesvoeding krijgt. Moedermelk is een supermiddel tegen overgewicht. Kinderen die de borst krijgen, leren goed luisteren naar het signaal 'mijn buikje is vol'; ze houden immers op met drinken als dat het geval is. Daar hebben ze de rest van hun leven profijt van. Omdat veel kinderen - ook driejarigen - tegenwoordig zoveel dikker zijn, zijn recentelijk de groeidiagrammen van het consultatiebureau aangepast. Men dacht heel lang dat het wel losliep met dat overgewicht. Men zei: 'Ze rennen het er wel uit!' Maar zo simpel ligt het niet. Chips zijn goedkoper dan fruit en worden makkelijker gegeten. Stadskinderen spelen vaak weinig buiten omdat er geen speelgelegenheden zijn en veel ouders brengen hun kinderen overal met de auto naartoe. De boodschap is nog steeds: gezond eten en lekker veel bewegen. Plus: laat ze niet te veel voor de televisie hangen, dat is een van de grootste valkuilen.'

- Hij heeft te veel afleiding. Speeltjes leiden af, laat je kind alleen bezig zijn met het eten.
- Hij wordt gedwongen te eten.
- Hij probeert je uit. Reageer laconiek, het is een fase.

Hoe beperk je snoepen?

Kinderen eten wat ze krijgen aangeboden, zeker kleintjes. Ze duiken nog niet zelf de kast in op zoek naar snoep. Het ligt dus helemaal aan jou als ouder wat je kind eet en drinkt. Een stukje komkommer, een snoeptomaatje of een kleine rijstwafel gaan er net zo goed in als drop of een speculaasje.

Het zit in de genen (of niet?)

Overgewicht ligt bijna altijd aan te veel eten en te weinig bewegen. Minder eten en meer bewegen is de oplossing. Maar niet iedereen heeft eenzelfde vetverbranding en stof-



Veel buiten spelen is goed voor je lijf en zorgt voor kleur op de wangen

wisseling. In sommige families is iedereen mollig en raken mensen hun vetreserves niet makkelijk kwijt. Vaak wordt dan gezegd dat het 'in de genen zit', maar dat is zelden het geval. Meestal nemen de kinderen de ongezonde eet- en beweggewoontes van hun ouders over.

Gezond-gewicht-check: de BMI-tabel

De zogenaamde Body Mass Index (BMI) geeft aan of je kind het juiste gewicht heeft. Je berekent de BMI als volgt: deel het gewicht in kilo's door de lengte in meters in het kwadraat. In het kadertje hiernaast zie je of je kind een gezond gewicht heeft. Je kunt de BMI ook op www.zuivelonline.nl/bmi door de computer laten uitrekenen.

Jongens Gezond gewicht

Leeftijd	BMI
2	14,12 - 18,41
3	13,79 - 17,89
4	13,52 - 17,55

Meisjes Gezond gewicht

Leeftijd	BMI
2	13,90 - 18,02
3	13,60 - 17,56
4	13,34 - 17,28



RECEPTEN

2 appels

4 volkorenbeschuiten

*½ liter magere of halfvolle
yoghurt*

2 eetlepels rozijnen

*1 theelepel kaneel
suiker*

*Bevat per eenpersoonsportie:
120 kcal, 5 g eiwit, 2 g vet,
22 g koolhydraten*

50 gram MonChou

1 eetlepel tropisch diksap

8 volkorensoepstengels

*Bevat per eenpersoonsportie:
110 kcal, 3 g eiwit, 7 g vet,
9 g koolhydraten*

Beschuit met appel en yoghurt

Ontbijt • Bereidingstijd: 5 minuten

- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de vruchten in stukjes.
- Leg de beschuiten in een diep bord en giet er de yoghurt over.
- Verdeel de appelstukjes en de rozijnen over de yoghurt.
- Bestrooi het geheel met de kaneel en eventueel wat suiker.

Volkorensoepstengels met dip

Tussendoortje • Bereidingstijd: 5 minuten

- Roer de MonChou los met een vork en meng er het tropisch diksap door. Doe het mengsel in een kommetje. Zet de soepstengels in een glas en geef er de dip bij.



Pasta met broccolisaus en oude kaas

Hoofdgerecht • Bereidingstijd: 15 minuten

- Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
- Maak de broccoli schoon en snijd de steel en de roosjes in stukjes. Kook de broccoli in de kookroom in 3 minuten beetgaar.
- Pureer de broccoli met de kookroom met een staafmixer.
- Voeg de hamblokjes en eventueel een weinig zout en peper naar smaak toe en verhit het geheel door en door. Verdun de saus eventueel met wat melk.
- Verdeel de pasta over de borden, schep de saus erop en strooi de oude kaas erover.
- Serveer met de tomatensalade.

400 gram penne rigate of andere pasta

eventueel zout en peper

500 gram broccoli

200 ml kookroom (light)

150 gram hamblokjes

100 gram geraspte oude kaas

tomatensalade

Bevat per eenpersoonsportie:

640 kcal, 31 g eiwit, 24 g vet,

77 g koolhydraten



RECEPTEN

4 satéprikkers of metalen spiesen

60 gram jonge 30+-kaas

1 peer

1 kiwi

1 nectarine

Bevat per eenpersoonsportie:

75 kcal, 5 g eiwit, 3 g vet,

7 g koolhydraten

1 kleine meloen

1 eierkoek

½ liter blanke vla

2 eetlepels chocoladevlokken

Bevat per eenpersoonsportie:

140 kcal, 3 g eiwit, 3 g vet,

24 g koolhydraten

Fruit-kaasspies

Tussendoortje • Bereidingstijd: 10 minuten

- Snijd de kaas in 8 blokjes. Schil de peer en de kiwi. Snijd beide vruchten in 8 mooie stukjes.
- Snijd de nectarine in 8 stukje.
- Verdeel de kaas en de vruchten over de satéprikkers en serveer ze op een glas met vruchtensap.

Tip: vervang de nectarine door mandarijn en de kiwi door banaan.

Blanke vla met meloen en eierkoek

Nagerecht • Bereidingstijd: 10 minuten

- Snijd de meloen doormidden, verwijder de pitjes en snijd de vrucht in driehoekige plakjes.
- Snijd de eierkoek in vieren en snijd er driehoekjes van. Verdeel de meloen en de eierkoek over 4 bordjes, schenk er de blanke vla bij en versier met de chocoladevlokken.



Volkorenbroodje met smeerkaas en abrikozenjam

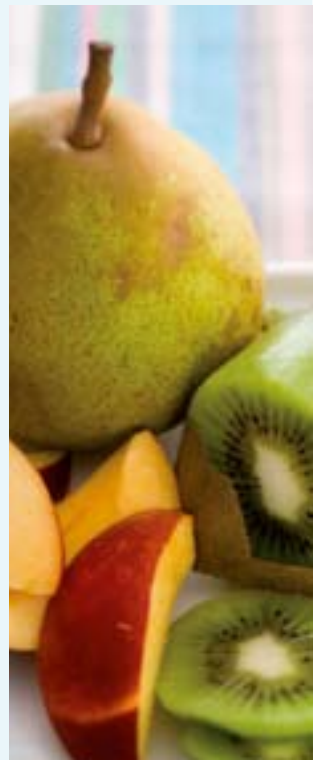
Lunchgerecht • Bereidingstijd: 10 minuten

- Schil de komkommer, snijd deze in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes met behulp van een theelepел. Snijd de helften in dunne plakjes.
- Snijd de broodjes in de lengte bijna doormidden.
- Besmeer de onderste helft met smeerkaas.
- Leg de komkommerplakjes erop en verdeel er de abrikozenjam over. Klap de broodjes dicht.

Tip: vervang de komkommer door alfalfa.

*1 stukje komkommer
4 volkorenbroodjes of
-pistolets
½ kuipje smeerkaas 20+
naar keuze
2 eetlepels abrikozenjam*

*Bevat per eenpersoonsportie:
140 kcal, 5 g eiwit, 2 g vet,
27 g koolhydraten*



RECEPTEN

1 kleine courgette

1 rode paprika

500 gram vastkokende
aardappels

50 gram jong belegen

30+-kaas

1 ei

eventueel zout en peper

20 gram boter

1 theelepel Italiaanse kruiden

200 gram rundergehakt

400 ml tomatensaus

200 gram rauwkost naar
keuze

Bevat per eenpersoonsportie:

440 kcal, 23 g eiwit, 19 g vet,

43 g koolhydraten

Aardappel-kaaspannenkoekjes met gevulde tomatensaus

Hoofdgerecht • Bereidingstijd: 30 minuten

- Snijd de courgette doormidden en verwijder de zaadlijsten. Snijd de paprika en courgette in kleine blokjes. Rasp de aardappels op een grove rasp.
- Meng de aardappelrasp met de kaas en het losgeklopte ei. Voeg naar smaak zout en peper toe.
- Verhit 10 gram boter in een grote koekenpan en vorm kleine pannenkoekjes van het aardappelmengsel. Druk het geheel aan met een lepel. Doe een deksel op de pan en laat de pannenkoekjes op een laag vuur 5 minuten bakken.
- Verhit de rest van de boter in een andere koekenpan. Bak hierin het gehakt met een vork rul.
- Voeg paprika, courgette, Italiaanse kruiden en eventueel een weinig zout en peper naar smaak toe en bak het geheel 3 minuten. Schenk de tomatensaus erbij en laat de saus 5 minuten koken op een laag vuur.
- Neem het deksel van de pan en bak de pannenkoekjes in ca. 5 minuten goudbruin en gaar aan beide kanten.
- Serveer de pannenkoekjes met de tomatensaus en de rauwkost.



Gezond uitdelen



Over uitdelen

Rebecca: Toen Joshua vier werd en afscheid nam van de crèche, heb ik voor de kinderen uit de groep een knapzakje gemaakt: een stokje met een boerenzakdoek eraan met daarin rozijntjes. Op het kaartje stond: ik ga op avontuur.'

Gezonde traktaties

De vorm is voor kinderen belangrijker dan de inhoud, laat je kind dus vooral op iets leuks trakteren. Wat dacht je van:

- een yoghurtje dat door een rond stuk karton steekt en zo de neus van een vrolijk gezichtje vormt
- zelfgemaakte fruitijsjes
- minikrentenbollen op een rood stuk papier met pootjes zijn lieveheersbeestjes
- appelpatjes in een zakje.

Let op de porties, houd het klein. Ingrediënten voor gezonde traktaties: een blokje magere kaas met een kerstomaatje, rozijntjes, soepstengels, vers fruit of een toastje met een plakje ham of ei.

Koken op de groei

Op zoek naar nog meer lekkere recepten waar je kleintjes van smullen? In *Koken op de groei, van 0-6 jaar*, vind je zestig smakelijke, eenvoudige en gezonde recepten voor het hele gezin. Er is rekening gehouden met de smaakvoorkeuren van peuters en kleuters en je past het recept in een handomdraai aan zodat je zelf ook lekker eet.

Koken op de groei, € 9,95 euro, een uitgave van de Nederlandse Zuivel Organisatie. ISBN 9066116099



En straks... naar groep 1!



Wist je dat...

- ... je een leven lang gezond moet blijven eten? Laat je kind niet te veel snacken en snoepen, dat voorkomt overgewicht.
- ... fietsen nu echt zonder zijwieltjes kan?
- ... kleuters liefst elke dag een à twee uur zouden moeten bewegen? Laat ze veel buiten spelen.
- ... vanaf groep 3 het schrijven echt gaat beginnen? Handig als je kind veel heeft gekleurd en getekend: de fijne motoriek komt goed van pas bij het schrijven.

Mee in het trommeltje

Veel scholen in Nederland bieden de mogelijkheid een abonnement te nemen op schoolmelk. Je kind krijgt dan elke dag, meestal in de ochtend of bij de lunch, een pakje ijskoude (halfvolle) melk, chocomel of drinkyoghurt. En wat zit er in het trommeltje? Een of twee bruine boterhammen, afhankelijk van hoeveel je kind eet. Liefst gezond belegd, dus niet alleen met hagelslag. Daarnaast altijd: fruit en/of groente, zoals een appel, een banaan en/of een lekkere wortel.

**Lekker
bewegen: breng
je kind lopend of
op de fiets naar
school**



Postbus 165
2700 AD Zoetermeer
Telefoon 079-3430330
www.zuivelonline.nl

Alle informatie op deze pagina én meer komt uitgebreid aan bod in de brochure 'Gezond Gezin', de opvolger van 'Gezond Opgroeien'. Je kunt de brochure bestellen via www.zuivelonline.nl of bel 079-3430330.



CAMPAGNE GEFINANCIERD MET
STEUN VAN DE EUROPESE UNIE

Concept en realisatie: marleenjanssen.nl • ontwerp: michelangelo.nl
©2010 Nederlandse Zuivel Organisatie