

Gezond gezin

Eet- en beweegtips voor 5 tot 50 jaar



7
gezonde
gerechten

'We zitten altijd sámen aan tafel'

Wim (58)

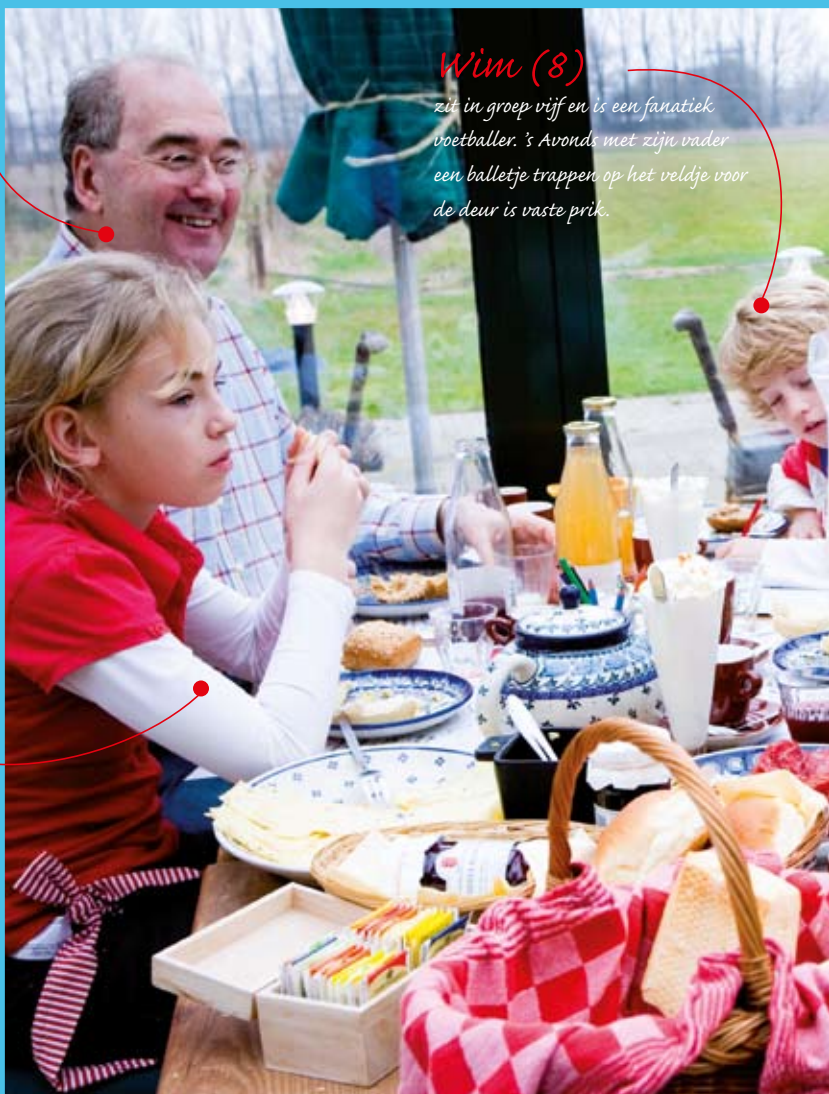
werkt als accountmanager bij een IT-bedrijf. Zijn hobby's zijn lezen, reizen en voetballen met zijn zoon.

Wim (8)

zit in groep vijf en is een fanatiek voetballer. 's Avonds met zijn vader een balletje trappen op het veldje voor de deur is vaste prik.

Colette (12)

verzamelt parfumsflesjes en shopt het liefst met haar zus.



Wim en Marcella Bekenkamp en hun kinderen Brigitte, Colette en Wim zouden het liefst het hele jaar rond op reis zijn. Liefst naar Azië en Amerika. Reizen is niet alleen leuk, het is vooral ook heel leerzaam: hoe leven mensen aan de andere kant van de wereld, hoe wonen ze en wat eten ze? Als de familie gewoon thuis is, trekken ze naar hockey- of voetbalveld en zitten ze graag samen aan tafel.



Marcella (43)

volgde een paar jaar geleden de instroom-Pabo en werkt als invalkracht in het basisonderwijs in groep een tot en met acht. Daarnaast studeert ze onderwijskunde. Haar hobby's: fitnesssen en reizen met het gezin.

Brigitte (15)

zit in vier VWO en speelt hockey. Ze is dol op shoppen. In de zomer doet ze met haar zus en haar vader aan catamaranzeilten.

Goede voeding

Gezond én lekker

Pagina 6

Lekker bewegen

Van honkbal tot onderwaterhockey

Pagina 12

Gezond gewicht

Snoepen, snacks en de regels

Pagina 16

Vragen van ouders

Over basisschoolkinderen en pubers

Pagina 21

Lekkere recepten

Tosti, shake, hoofdgerechten en toetjes

Pagina 23

Werken aan een gezond gewicht

Wel doen en niet doen

Pagina 28

VOORWOORD

Hoe gezonder kinderen eten en leven, hoe beter ze groeien en bloeien, dat is een feit. Maar: wat zijn gezonde voedingsmiddelen en hoe krijg je pubers aan het sporten? Hoe ziet een gezonde lunch eruit en hoe voorkom je dat je kinderen te dik worden? In deze brochure vind je de antwoorden op vragen over eten en bewegen die elke ouder zichzelf stelt. Plus een heleboel tips van deskundigen waar het hele gezin iets aan heeft. Daarna is het de hoogste tijd om lekker te koken en met elkaar aan tafel te gaan. Vanaf pagina 23 vind je zeven lekkere recepten. Eet smakelijk alvast!



DE DESKUNDIGEN

Diëtiste Beldien van Wezel (45) is getrouwd en heeft twee zoons van veertien en twaalf jaar. Zij heeft een eigen praktijk - Voedingsadviesbureau van Wezel - in een gezondheidscentrum in Den Haag. Zij werkte mee aan het tv-programma Door dik en dun vanwege haar deskundigheid op het gebied van overgewicht en eetstoornissen. Ze ontwikkelde mede het protocol voor de beroepsvereniging en schreef werkboekjes voor kinderen over een gezond leefpatroon. Haar motto: 'Blijf zo dicht mogelijk bij jezelf. Wat goed is voor de een, hoeft nog niet te werken bij een ander. Trek je eigen plan, zo nodig in samenwerking met de diëtist.'



Bewegingsdeskundige Ilse Thijssen (26) heeft ruim vier jaar gewerkt als vakdocent lichamelijke opvoeding op een basisschool en een middelbare school. Nu is ze sportconsulent en projectleider onderwijs bij de Gelderse Sport Federatie. Daarnaast is Ilse motorisch remedial teacher. 'Hiermee spijk ik kinderen bij die een motorische achterstand hebben opgelopen. Belangrijk, want je goed en soepel bewegen is iets wat je jong moet leren, om er een leven lang van te profiteren.'



Hoogleraar voeding en gezondheid aan de Vrije Universiteit van Amsterdam Jaap Seidell (50) is deskundige op het gebied van overgewicht. Hij publiceerde honderden artikelen over het onderwerp, is bestuurslid van het Kenniscentrum Overgewicht, dat door VWS wordt gesubsidieerd, en is tevens wetenschappelijk directeur van het Onderzoeksinstituut Preventie van Overgewicht in Zwolle. Seidell adviseert het bedrijfsleven en de overheid op het terrein van leefstijl en gezondheid.



Huisarts Toos van Suchtelen (52) is getrouwd en moeder van twee zoons van zestien en achttien. Zij runt een oude dorpspraktijk in Vleuten, samen met een collega-arts. Het is een grote praktijk met een zeer gemêleerd patiëntenbestand: van jonge gezinnen met kinderen tot en met ouderen. Ze werkt bijna fulltime. 'Al hou ik vanwege de wisselende werktijden gelukkig ook tijd over voor mijn gezin.'



Goede voeding



*Zet minstens
één keer per week
de lievelingsgroente
van je kind
op tafel*

Over goede voeding

Marcella: 'We zijn gezonde eters. Ons dagelijks menu bevat veel fruit, veel groente, altijd zuivel en weinig vlees. We eten vaak Italiaans. Ik maak bijvoorbeeld graag verse pasta met een mooie groentesaus. En zomers rookt Wim regelmatig vis in de rookoven, heerlijk is dat! De kinderen staan trouwens ook graag in de keuken. De laatste tijd is hun favoriete gerecht zelf Japanse sushi maken. Supergezond natuurlijk, met al die verse vis! Onze mazzel is dat we alle vijf geen grote snoepers zijn. Na school eten de kinderen een appel of een krentenkoekje, soms een stukje kaas. In plaats van chocola of dropjes, eten we liever aardbeien.'

Schoolkinderen gaan anders eten

Kinderen krijgen naarmate ze ouder worden steeds meer behoefte aan de vaste maaltijden en gaan in de regel ook steeds makkelijker mee-eten. Dat wil niet zeggen dat het altijd vlekkeloos verloopt. Zo zijn er maar weinig kinderen die dol zijn op groente. En bijna alle kinderen vinden pannenkoeken en patat lekkerder dan rijst. Dat betekent echter niet dat ze altijd hun zin moeten krijgen. Gezond en gevarieerd leren eten is om meerdere redenen belangrijk:

1. Het is essentieel voor de groei en ontwikkeling. Vergelijk het met de bouw van een huis: hoe beter de kwaliteit van de bouwmaterialen, hoe langer het huis zal staan.
2. Eten is belangrijk voor de sociale en emotionele ontwikkeling van kinderen. Rondom eten zit een heel stuk opvoeding: Wat is normaal bij jullie thuis? Heeft het zin om te zeuren? Mogen de kinderen zonder te vragen iets uit de kast pakken?
3. Door gezond te eten verklein je de kans dat je kind vroeger of later welvaartziekten als diabetes, hart- en vaatziekten, kanker of overgewicht krijgt.

Dagelijks op het menu: groente en fruit

Groente en fruit zijn supergezond en horen elke dag op het menu. De vezels zorgen voor een goede vertering en van groente kun je niet snel te veel eten. Maak dus ook als je weinig tijd hebt en iets 'makkelijks' op tafel zet een groene salade of fruitsalade. Die taak kunnen de kinderen trouwens zo van je overnemen. Niets leukers dan zelf het fruit snijden of de dressing kloppen. Nog zo'n groente-en-fruit- Valkuil: het weekend. Omdat het ritme op zaterdag en zondag anders is, worden fruit en groente vaak vergeten. In plaats van in het weekend soep-met-brood te eten, lenen die dagen zich er overigens bij uitstek voor om uitgebreid met de hele familie te koken! En wat dacht je van lekkere verse smoothies bij het ontbijt?

Eettips van diëtiste Berdien van Wezel

- Doe eens per week de 'ongezonde' boodschappen en haal niet meer voor die week dan nodig. Je kinderen leren snel genoeg: meer is er niet, op is op!



Berdien van Wezel

over gezond en gevarieerd eten

'Voor zowel basisschoolkinderen als middelbare scholieren geldt: zij eten voornamelijk nog thuis en staan dus onder invloed van wat jij als ouder in huis haalt. Dus, ouders, zorg voor een basispakket aan gezonde voedingsmiddelen in de kast en in de koelkast. En: zorg voor veel variatie! Iedereen heeft wel eens trek in iets lekkers. Als er op dat moment valt te kiezen uit gezonde dingen, dan is dat mooi meegenomen. Eet altijd op vaste momenten, met elkaar en aan tafel. Als je kind eerder moet eten omdat hij gaat sporten, laat hem dan niet snel iets naar binnen werken, maar ga er ook voor zitten. Regelmaat is belangrijker dan je denkt: het lichaam went aan vaste tijden en zal op andere momenten niet onverwacht de maag laten knorren. Ik heb niets tegen een koekje bij de koffie of bij de thee na schooltijd, maar neem echte zoetigheden als taart, een gevulde koek of chips alleen bij uitzondering of op feestelijke momenten. We worden nu eenmaal allemaal te makkelijk te dik. Toch hoort bij genieten van eten ook iets zoets. Sla het toetje dus niet over. Dat is bovendien opgenomen binnen het normale voedingsadvies.'

- Maak afspraken met je kind: zijn lievelingsgroente zet je minstens één keer per week op tafel. En de groente die hij echt niet lust, hoeft hij niet te eten. Alle overige groenten moet hij (leren) eten, al is het maar een of twee lepels.
- Het is goed om een kind uit te leggen waarom gezond eten belangrijk is. En: wat de gevolgen kunnen zijn van te veel snoepen en snacken. Preken heeft geen zin, er af en toe over praten wel.



Supergezond tussendoortje

Zo houd je het simpel en gewoon

Bedenk dat kinderen, naast wat ze thuis snoepen, vaak op veel andere plekken extra's krijgen, bijvoorbeeld bij opa en oma en op verjaarspartijtjes. Thuis is de plek om het sober te houden. Zo leer je je kind wat 'gewoon' is en dat het niet altijd feest is. Positieve aandacht hebben voor elkaar tijdens het eten is minstens zo waardevol voor je kind als hem steeds zijn lievelingskostje voorzetten.

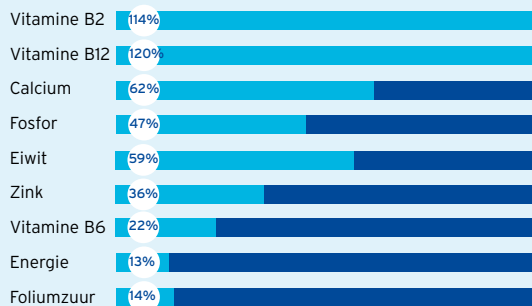
Waarom kinderen zuivel nodig hebben

In melk zitten belangrijke voedingsstoffen, zoals eiwitten, calcium en B-vitamines. Kinderen in de groei hebben deze voedingsstoffen hard nodig, vooral voor de ontwikkeling van sterke botten. Kies bij voorkeur voor de halfvolle of magere varianten.



Energie & 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 600 ml halfvolle melk je op? Geldt voor 9-13 jarigen.



Eten & opvoeding, wat kun je goed doen als ouder?

- Geef als ouder het goede voorbeeld: een kind kijkt meer naar wat je doet dan dat hij luistert naar wat je zegt.
- Leer kinderen thee, melk en water drinken. Anders lusten ze straks alleen maar gezoete dranken.
- Sla het ontbijt niet over. Het lichaam moet na een nacht slapen weer op gang komen - zeker bij een kind dat nog in de groei is - en daar heeft het goede voedingsstoffen bij nodig. Een goed ontbijt met bruine boterhammen en zuivel zorgt ervoor dat je minder snel behoefte hebt aan tussendoortjes.
- Zolang je kinderen nog thuis wonen, bepaal je als ouder wat er in de koelkast staat en wat er op tafel komt. Groente, rijst of aardappels zijn misschien niet altijd favoriet, maar horen gewoon bij het avondeten. Eet het dus zelf ook!



- Lightdranken zijn vaak gezoet met cyclamaat, een zoetstof waarvan vooral jongere kinderen niet te veel mogen binnenkrijgen.

Schoolmelk

Veel basisscholen 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 lekker pakje ijskoude (halfvolle) melk, chocomel of drinkyoghurt. In schoolmelk zitten belangrijke voedingsstoffen, zoals eiwitten, calcium en B-vitamines.

De broodtrommel

Wat gaat er mee in de broodtrommel? Zowel voor basisschoolkinderen als voor middelbare scholieren: een gezonde lunch!

- Voor de jongere groep een tot drie boterhammen en voor de oudere groep drie tot vijf boterhammen. Liefst gevarieerd belegd.
- Altijd: fruit en/of groente, zoals een appel, een banaan en/of een wortel.
- Eventueel een extra boterham voor de eerste pauze.



Dagelijks op het menu

4 tot 8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar	19-50 jaar
3-4 sneetjes brood	4-5 sneetjes	6-7 sneetjes	6-7 sneetjes
100-150 gram aardappelen (=2-3 stuks), rijst, pasta of peulvruchten (=2-3 opscheplepels)	150-200 gram	200-250 gram	200-250 gram
100-150 gram groente (=2-3 groentelepels)	150-200 gram	200 gram	200 gram
1½ stuks fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
400 ml melk(producten)	600 ml	600 ml	450 ml
1/2 plak kaas	1 plak	1 plak	1½ plak
60-80 gram (vlees)waren, vis, kip, ei of een vleesvervangend product (gaar gewicht)	80-100 gram	100-125 gram	100-125 gram
30-35 gram halvarine, margarine, boter, olie	35-40 gram	45-50 gram	45-50 gram
1 liter drinken (inclusief melk)	1-1,5 liter	1-1,5 liter	1,5-2 liter

Lekker bewegen



*Door te sporten
leer je je eigen
kracht kennen en
dat geeft
een kick*

Over bewegen

Marcella: 'De meisjes fietsen elke dag tien kilometer naar school, weer of geen weer. De bus pakken is voor hen geen optie. Zij spelen redelijk fanatiek hockey en kleine Wim voetbalt. In het weekend wedstrijden, maar als grote Wim thuiskomt van zijn werk, vertrekken ze bijna elke dag standaard naar het veldje voor de deur om een balletje te trappen. In de weekenden maken we bijna altijd een fikse wandeling. Soms gaan we daarna pannenkoeken eten of een lekker broodje. Zelf doe ik aan fitness. Omdat het me direct nieuwe energie geeft en natuurlijk om het 'verouderingsproces' een beetje te remmen...'

Ook goed voor je koppie

Sporten is veel meer dan alleen spieren trainen en vet verbranden. Het geeft een beter gevoel van eigenwaarde, je leert je lichamelijke krachten kennen en dat geeft een kick. Sporten geeft energie en daardoor kun je je daarna weer beter concentreren. Ook goed voor je koppie dus.

Bewegen, bewegen, bewegen

Het advies luidt: elke dag een uur bewegen. Lekker sporten valt hieronder. Dat is goed te doen. Toch is een op de acht kinderen te dik. En dat aantal neemt toe. Te veel vet, te veel suiker en te veel tussendoortjes en frisdrank zijn de boosdoeners, maar ook: te weinig bewegen. Wie te weinig beweegt, verbruikt niet voldoende energie. En als je daar dan ook nog te veel bij eet, is gewichtstoename het gevolg. Het enige wat helpt tegen overgewicht is gezonder en regelmatig eten en meer bewegen. Bewegen is trouwens ook nog eens supergoed voor de opbouw van de botten: hoe meer kinderen bewegen, hoe steviger hun botten worden.

Alliantie School & Sport

Scholen besteden steeds meer aandacht aan sport en beweging. De 'Alliantie School & Sport samen sterker' is een samenwerkingsverband tussen de ministeries van OCW en VWS en de overkoepelende sportorganisatie NOC*NSF. De Alliantie wil het 'levenslang sporten en bewegen voor alle jongeren' promoten. Doel is om de samenwerking tussen scholen en sportorganisaties te versterken. In 2010 moet negentig procent van alle scholen voldoende faciliteiten hebben om elke leerling dagelijks te kunnen laten sporten binnen én buiten schooluren.

Lekker fit! op school

De Nederlandse Hartstichting heeft onlangs de lesmethode 'Lekker fit!' geïntroduceerd. Het lespakket gaat over voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes en is bedoeld voor alle groepen van de basisschool. Kinderen leren door Lekker fit! dat bewegen en gezond eten bij het leven horen. Ouders worden bij de lesmethode betrokken



Een keer per week trainen en elke zaterdag spelen.

door de leuke opdrachtboekjes voor thuis. Meer informatie over Lekker fit! is te vinden op www.lekkerfitopschool.nl

Probeer eens iets nieuws

Voetbal, korfbal, hockey, judo, tennis, honkbal, zwemmen, atletiek, ballet, ponyrijden... Alle sporten die kinderen op een sportclub kunnen beoefenen, zijn goed. Kinderen leren er verantwoord bewegen, krijgen een beter balgevoel en een sterkere coördinatie, en bij een groepssport ontwikkelen ze ook nog een teamgevoel.

Sportclubs hebben met de meeste basisscholen geregeld dat kinderen eens per jaar een aantal sporten gratis mogen komen uitproberen. Middelbare scholen werken ook vaak samen met

clubs die probeerlessen komen geven op school. Bedoeling is om het enthousiasme voor de sport aan te wakkeren. Het is heel goed je kind zelf te laten kiezen wat hij het liefst wil gaan doen. Dat waar hij het meeste plezier in heeft, houdt hij immers het langste vol.

Valkuil: met de bus naar school

Als de school niet verder dan tien kilometer weg is, kan een middelbare scholier heel goed op de fiets. Dat is echt de normaalste zaak van de wereld, ook als het regent. Je kind blijft dankzij die beweging fit en kan zich beter concentreren in de les. Kies ook als de kinderen kleiner zijn zo min mogelijk voor de auto of de bus. Gewoon lekker lopen of met de fiets!

Stimuleer je kind zoveel mogelijk om na schooltijd buiten te spelen. Natuurlijk wordt dat moeilijker als hij naar de middelbare school gaat en huiswerk moet maken. Spreek in dat laatste geval af hoeveel tijd je kind, naast het huiswerk maken, mag computeren en televisie kijken.



Niet vergeten tijdens het sporten: veel drinken!



BEWEGINGSDESKUNDIGE

Ilse Thijssen

over het belang van bewegen

'Basisschoolkinderen moeten eindeloos fietsen, hardlopen, hinkelen en ballen om hun motorische vaardigheden te trainen. Sporten is goed voor een optimale ontwikkeling, niet alleen van de motoriek, maar ook van de lenigheid, de coördinatie, het uithoudingsvermogen en de sociale ontwikkeling. Als kinderen tussen de zes en de twaalf jaar zijn, leren ze de regels van het spel - samen spelen - en risico's kennen. Laat ze daarom zoveel mogelijk bewegen, buiten spelen en sporten. Omdat hun spieren nog in ontwikkeling zijn, is te zware krachttraining minder geschikt voor deze leeftijdsgroep. Middelbare scholieren kunnen wel alle sporten beoefenen. Maar wat te kiezen? Scholen springen daar gelukkig steeds meer op in door allerlei sporten in huis te halen en kinderen te laten kennismaken met kickboxen, judo, streetdance, fitness, soms zelfs onderwaterhockey! Zowel basisschoolkinderen als middelbare scholieren kun je heel goed bijbrengen waarom bewegen belangrijk is. En hoe ouder een kind, hoe meer het voor een sport wil gaan. Laat je kind de keuze. Kinderen onder de achttien moeten elke dag een uur matig intensief bewegen. Dat betekent: een avond swingen, stevig wandelen of lekker doorfietsen. Als ze twee keer per week sporten, doen ze het harstikke goed.'

Gezond gewicht

*Maak keuzes:
in een waterijsje
zitten minder
calorieën dan in
een softijsje*



Over gezond gewicht

Marcella: 'Het in de gaten houden van mijn gewicht vind ik belangrijk. Ik let goed op wat we eten en geef dat door aan de kinderen. De reizen die we maken zijn wat dat betreft ook heel leerzaam. In Aziatische landen zie je nauwelijks dikke mensen. Dat ligt aan wat men eet en hoe het voedsel wordt bereid. We snuffelen rond en kijken de kunst af om het thuis zelf vervolgens ook zo te proberen. In de zomer liggen er op onze barbecue bijvoorbeeld voornamelijk heel lekkere groenten. Ik kook vaak samen met de meiden. Maar regelmatig bereiden Brigitte en Colette de maaltijd, geassisteerd door kleine Wim.'

Waarom een gezond gewicht belangrijk is

Wie te zwaar is, loopt - vooral op latere leeftijd - meer risico op hart- en vaatziekten, diabetes en gewrichtsproblemen. Dikke kinderen worden vaker gepest en voelen zich als ze ouder worden onzeker en minderwaardig over hun lijf. Dat is het toch allemaal niet waard? Probeer als ouder van een te zwaar kind zo snel mogelijk in te grijpen en je kind te houden aan een gezond voedings- en bewegingspatroon. De diëtist en de bewegingsdeskundige kunnen je daarbij helpen. Het is een fabeltje dat dikke kinderen vanzelf slanker worden omdat ze nog moeten groeien. Het gaat er echt om leefgewoontes aan te passen. Soms is het nodig dat het hele gezin daaraan meedoet.

De valkuilen

Het grote aanbod van lekkernijen overal om ons heen brengt iedereen makkelijk in de verleiding. Maar te veel tussendoortjes nemen is niet goed. Het gebit krijgt geen rust, maag en darmen draaien overuren en het gewicht neemt toe. Het enige wat helpt om verleidingen te weerstaan, is regelmatig eten, gevarieerd eten en gezond eten. Vooral de regelmaat zorgt ervoor dat je minder snel te veel tussendoortjes neemt. Over snoepen valt veel te zeggen. Het belangrijkste is dat kinderen leren dat er regels zijn waaraan alle gezinsleden zich houden. Snoepen doe je niet de hele dag, maar op enkele speciale momenten. Uit school, of 's avonds rond koffietijd bijvoorbeeld. Regels stellen geeft kinderen rust en duidelijkheid. Met een kind van zeven kun je al heel goed afspraken maken. Het is verstandig om het thuis wat betreft snoepen sober te houden. Kinderen krijgen al op zoveel plekken extra snoep en chips toegestopt. Tel alle verjaardagen, bezoekjes aan opa en oma en partijtjes in een maand maar eens op!

Mag ik?

Zeuren om snoep en ander lekkers doen ze allemaal. De oplossing is eenvoudig: maak snoepregels én wees consequent. Je kinderen (en hun vriendjes) weten dan razendsnel hoe het er bij jullie thuis aan toe gaat. Nog een tip: leer kinderen van jongs af aan hoe ze moeten omgaan met lekkers



HUISARTS

Toos
van Suchtelen

over dikker wordende jeugd

'Nederlanders blijken volgens de grafieken achter de Amerikanen aan te gaan en steeds een beetje dikker te worden. Ik begeleid in mijn praktijk zo'n vijf gezinnen. Wat ik zie, is dat kinderen zeuren en krijgen. Ouders weten best wat gezond eten is, maar het lukt niet goed om de juiste keuzes te maken. Ouders zitten daarmee, want het is toch een beetje een taboe: te dik zijn. En de schaamte maakt het er niet makkelijker op. Als het nodig is en ouders zijn gemotiveerd, dan stuur ik hen door naar de diëtist. Het gaat eigenlijk altijd om dat extra steuntje in de rug. Vaak zeggen ouders: 'Ik moet zelf ook wat kilo's kwijt', en zijn ze blij dat hun kind ook door een ander wordt aangesproken. In zijn algemeenheid geldt: zolang kinderen groeien, mogen ze goed, maar wel gezond eten. Te dik worden zit 'm toch vooral in te veel cola en chips nemen, de extraatjes.'



in de kast. 'Zomaar iets pakken' mag natuurlijk niet. Bouw vaste snoepmomenten in.

In plaats van...

- ... een softijsje kun je beter een waterijsje nemen, daar zitten minder calorieën in.
- ... chips is een handje Japanse mix een goed alternatief, daar zitten minder calorieën in.
- ... limonade kun je ook kiezen voor thee met een vruchtensmaakje of voor een glas koele karnemelk. Die zijn beter voor de tanden.

Gezonde tussendoortjes

Rijstwafel • een handje kerstomaatjes • een kopje drinkbouillon • augurkjes • stukjes komkommer met een klein blokje magere kaas • schaalje magere yoghurt met stukjes vers fruit • maak zelf popcorn in de magnetron • fruit.



HOOGLERAAR VOEDING EN GEZONDHEID

Jaap Seidell

over overgewicht

'Vaak wordt gezegd dat mensen die te zwaar zijn niet gezond willen leven of daar te weinig wilskracht voor hebben. Dat is niet waar. En als een kind te dik is, zegt dat vaak meer over de omgeving dan over de keuzes die het kind zelf maakt.

Overgewicht is een probleem van de tijd waarin we leven. De winkels puilen uit van de lekkernijen, we hebben steeds gerieflijker auto's die ons overal naartoe rijden. Het is bijna logisch dat we dikker worden: we eten meer en we bewegen minder. Vijftig jaar geleden zwoegde je op het land en kon je zoveel eten als je wilde: je werkte het er wel weer vanaf. Overgewicht is dus niet alleen een probleem van de mensen zelf, de overheid moet ook meedenken. Over veilige speelplaatsen, bijvoorbeeld, waar kinderen lekker kunnen rennen en ravotten. Over goede fietspaden, zodat mensen minder vaak met de auto naar het werk gaan. Natuurlijk hoeven we niet ineens alle lekkere dingen van het menu te schrappen, maar bewuster keuzes maken is wel noodzakelijk. In elk gezin gelden regels. Een nieuwe regel kan worden: minder snoep en meer fruit!

En: minder voor de tv, maar vaker met de hond naar buiten! En: niet meer even snel met de auto, maar lekker langzaam met de benenwagen. Het is de taak van de ouders om dit kinderen te leren. Dat hoort bij de opvoeding.'





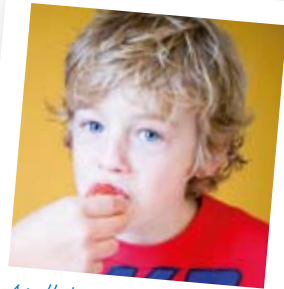
Vragen van ouders Kind op de basisschool

Mijn dochter van zeven lust geen groente. Ik krijg het er met geen mogelijkheid in. Hoe pak ik dit aan?

Allereerst: maak je er niet te druk om. Je dochter is niet de enige zevenjarige die moeite heeft met bloemkool en sperziebonen. Het eerste advies luidt: betrek je kind bij het koken en het voorbereiden van de maaltijd. Samen groenten wassen en snijden, en met elkaar testen of de broccoli al gaar is, vergroot de smaakbeleving. Laat daarnaast je kind minstens een keer per week zijn favoriete groenten kiezen, de andere dagen zijn een broertje of zusje of jijzelf aan de beurt. Als derde tip: laat je kinderen zelf groente kweken. Geef je kind een eigen kindertuintje of een kuip met aarde waar het radijsjes, wortels, sla of rucola in kan zaaien én oogsten. Zelfgekweekte worteltjes zijn natuurlijk het allerlekkerste.

Mijn dochter van elf heeft de hele dag dorst en drinkt bij voorkeur limonade. Dat is toch slecht voor de tanden?

De hele dag limonade drinken is niet verstandig. De tanden krijgen dan steeds een zuurstoot te verwerken waardoor het glazuur eerder



Aardbeien: zomersnoep!

Gezond-gewicht-check: de BMI-tabel

Leeftijd	Jongens gezond gewicht	Meisjes gezond gewicht
4	14,4 - 17,55	14,25 - 17,28
5	14,20 - 17,42	14,05 - 17,15
6	14,04 - 17,55	13,90 - 17,34
7	14,02 - 17,92	13,94 - 17,75
8	14,10 - 18,44	14,06 - 18,35
9	14,29 - 19,10	14,26 - 19,07
10	14,53 - 19,84	14,57 - 19,86
11	14,84 - 20,55	14,99 - 20,74
12	15,23 - 21,22	15,52 - 21,68
13	15,70 - 21,91	16,13 - 22,58
14	16,25 - 22,62	16,73 - 23,34
15	16,84 - 23,29	17,28 - 23,94
16	17,42 - 23,90	17,75 - 24,37
17	17,98 - 24,46	18,16 - 24,70
18	18,50 - 25,00	18,50 - 25,00
19 - 70	18,50 - 24,90	18,50 - 24,90

De zogenaamde Body Mass Index (BMI) is een getal dat je kunt berekenen en dat aan-geeft of jijzelf en je kind het juiste gewicht hebben. Deel het gewicht in kilo's door de lengte in meters in het kwadraat. Als deze uitkomst tussen de getal- len 19 en 25 ligt, heb je als vol- wassene een normaal gewicht. Ligt de uitkomst lager, dan ben je te licht: ligt deze hoger, dan ben je te zwaar. Voor kinderen tot achttien jaar wordt een spe- ciale BMI-tabel gebruikt, omdat zij in de groei zijn en de uit- komst daardoor snel verandert.



wordt aangetast. Heeft je kind dorst? Koude melk en water zijn allebei lekker en lessen goed de dorst. Zuivel heeft als een van de weinige voedingsmiddelen een beschermende werking op het gebit. Melk - bron van calcium en fosfaat - remt tanderosie.

Na het voetbal heeft mijn zoon van tien enorme trek. Ik geef hem het liefst een extra boterham mee, maar dat steekt zo af bij zijn vrienden die patat krijgen. Wat is slim?

Geef hem een lekkere tosti uit de kantine of stop thuis al een gezonde koek in zijn sporttas. Heeft je kind na het sporten niet zo'n trek in een warme maaltijd? Geef hem gerust een broodmaaltijd met bruine boterhammen, hartig broodbeleg als kaas of vleeswaren, een beker melk en natuurlijk wat fruit toe.

Kind op de middelbare school

Mijn zoon van vijftien heeft de hele dag honger en kan over de dag wel twaalf boterhammen op. Is dat normaal?

Ja, dat is normaal: pubers in de groei kunnen enorme honger hebben. Laat hem dubbele volkoren boterhammen met enkel beleg eten of tosti's van bruine boterhammen. Eet hij een pak koekjes of tien frikadellen, dan is het tijd om afspraken te maken. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat hij de kasten leeg eet.

Wat zet ik 's avonds op tafel? Ik sta vaak zo besluiteloos in de winkel, hebben jullie een idee?

Laat je bij de groenteman inspireren door groente en fruit van het seizoen. Dan weet je zeker dat je lekker én goedkoop eet. In de supermarkt kun je letten op producten met het Ik Kies Bewust-logo. Dat zijn gezonde producten die passen in een gezond voedingspatroon omdat ze minder verzadigd vet, transvet, suiker en zout bevatten. Een prima uitgangspunt om je maaltijd mee te bereiden.

Hoe krijg ik mijn puberkinderen in beweging? Het liefst hangen ze voor de televisie of zitten ze uren te MSN-en, wat kan ik doen?

Met kinderen die op de middelbare school zitten kun je uitstekend afspraken maken. Zolang kinderen nog thuis wonen, ben jij als ouder immers nog steeds de 'baas'. Maak afspraken over huiswerk maken, wanneer de televisie aanmag en hoe lang ze MSN-en. En natuurlijk geef je zelf het goede voorbeeld: nodig ze uit voor een potje voetbal en vraag ze mee naar de stad te fietsen.

Griesmeelpuddinkjes met citroensaus

Nagerecht • Bereidingstijd: 15 minuten, afkoelen puddinkjes 3 uur

- Breng de melk aan de kook. Meng het griesmeel met 1 eetlepel zoetstof en de vanillesuiker.
- Strooi het griesmeel in de kokende melk en breng het al roerende weer aan de kook. Kook de pudding, al roerende, 3 minuten op laag vuur. Spoel 4 kommetjes met koud water. Giet de pudding erin en bestrooi de bovenkant met suiker. Laat de puddinkjes afkoelen.
- Maak ondertussen de saus: Rasp de schil van de citroen. Pers de citroen uit. Giet 1 dl water in een pan en doe er het sap, de citroenrasp en de rest van de zoetstof bij. Breng het geheel al roerende aan de kook en laat het 5 minuten op laag vuur trekken.
- Roer het aardappelzetmeel met een eetlepel water los en voeg het toe aan de saus. Laat de saus nog maximaal 1 minuut koken om deze te laten binden.
- Stort de puddinkjes op een bord en geef er de citroensaus warm bij.

6 dl halfvolle melk
60 gram griesmeel
4 eetlepels zoetstof
eventueel 1 zakje vanillesuiker
1 citroen
1 theelepel aardappelzetmeel

Bevat per eenpersoonsportie:
140 kcal, 7 g eiwit, 3 g vet
(waarvan 1 g verzadigd),
21 g koolhydraten



RECEPTEN

300 gram couscous of rijst

200 gram sperziebonen

in stukjes

300 gram broccoliroosjes

1 rode paprika

1 rode ui

20 gram olie of boter

500 gram kipfilet in blokjes

1 eetlepel kerriepoeder

1 theelepel komijnpoeder

(djjinten)

zout en peper

*2 dl volle yoghurt op kamer-
temperatuur*

*1 eetlepel fijngesneden verse
koriander of peterselie*

Bevat per eenpersoonsportie:

530 kcal, 45 g eiwit, 10 g vet

(waarvan 3 g verzadigd),

63 g koolhydraten

Kruidig gebakken kipfilet met roerbakgroenten en yoghurt

Hoofdgerecht • Bereidingstijd: 15 minuten

- Kook de couscous of rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Kook de sperziebonen en broccoliroosjes 3 minuten in water met zout.
- Snijd de paprika in blokjes en de ui in halve ringen.
- Verhit de olie of boter in een wok en voeg de kipplokjes toe. Roerbak de blokjes met de kerriepoeder, de komijnpoeder en zout en peper naar smaak gedurende 2 minuten.
- Voeg de groenten toe en roerbak nog 2 minuten.
- Schep de yoghurt en de koriander door het kipmengsel en laat het geheel op laag vuur nog 2 minuten verwarmen.
- Serveer met de couscous of rijst.



Havermoutpap met amandelschaafsel en honing

Ontbijt • Bereidingstijd: 20 minuten

- Breng de melk aan de kook. Voeg al roerende de havermout toe en laat deze op een laag vuur gaar worden. Kijk op de verpakking voor de juiste bereidingstijd.
- Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan tot het goudbruin is.
- Neem de pan van het vuur en roer er de honing door.
- Schep de pap in kommen en strooi er het amandelschaafsel over.

Tip: extra lekker met wat vers fruit, bijvoorbeeld aardbeien of banaan.

Yoghurtshake met peer en munt

Tussendoortje • Bereidingstijd: 5 minuten

- Schil de peren en verwijder het klokhuis.
- Pureer de peren met de yoghurt, de munt en eventueel suiker met een staafmixer schuimig.
- Schenk de shake in hoge glazen en serveer direct.

1 liter halfvolle melk

100 gram havermout

2 eetlepels amandelschaafsel

3 eetlepels vloeibare honing

Bevat per eenpersoonsportie:

260 kcal, 13 g eiwit, 8 g vet

(waarvan 3 g verzadigd),

34 g koolhydraten

4 rijpe peren

½ liter magere yoghurt

1 eetlepel fijngehakte munt

evt. 1 eetlepel suiker

Bevat per eenpersoonsportie:

100 kcal, 3 g eiwit, 0 g vet,

21 g koolhydraten



RECEPTEN

**50 gram 30+ extra belegen kaas, 50 gram kruidenkaas
1 sneetje bruin casinobrood
1 eetlepel magere yoghurt
1 theelepel mosterd
1 theelepel vloeibare honing
8 kerstomaatjes
12 radijsjes
8 plakjes komkommer
12 zoetzure uitjes**

Bevat per eenpersoonsportie:

120 kcal, 8 g eiwit, 7 g vet (waarvan
4 g verzadigd), 7 g koolhydraten

**8 sneetjes bruin casinobrood
boter, 4 plakjes jonge kaas
1 of 2 bananen, 2 eetlepels
zoete chilisaus**

Bevat per eenpersoonsportie: 360
kcal, 13 g eiwit, 13 g vet (waarvan
7 g verzadigd), 48 g koolhydraten

Hollandse tapas

Tussendoortje • Bereidingstijd: 10 minuten

- Snijd de kazen in 8 blokjes.
- Rooster het brood en snijd het in vier driehoekjes.
- Meng de yoghurt met de mosterd en de honing en doe het in een schaal.
- Serveer de kaasblokjes met het brood, de groenten en de dipsaus op een mooie schaal.

Tosti met banaan en zoete chilisaus

Lunchgerecht • Bereidingstijd: 10 minuten

- Besmeer de sneetjes brood aan de buitenkant dun met boter.
- Leg de plakjes kaas op de niet-beboterde kant.
- Snijd de banaan in dunne plakjes en leg die op 4 sneetjes. Verdeel er de zoete chilisaus over. Leg de andere sneetjes met kaas erop.
- Bak de tosti in een tostiapparaat of in een koekenpan aan beide kanten goudbruin. Snijd de sneetjes schuin doormidden.



Pasta uit de oven

Hoofdgerecht • Bereidingstijd: 25 minuten

- Verwarm de oven op 180 °C.
- Kook de macaroni in water met zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Snijd de preien fijn. Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes. Laat de tonijn uitlekken.
- Verhit de boter in een ruime koekenpan en roerbak de prei met de tomaatjes 2 minuten. Voeg 1 eetlepel van de tomatenolie plus de tonijn toe en verwarm nog 2 minuten. Schep het preimengsel door de macaroni. Voeg naar smaak zout en peper toe. Doe de macaroni in een ovenschaal.
- Meng de cornflakes met de kaas en strooi dit mengsel over de macaroni.
- Plaats de schotel 10 minuten in de voorverwarmde oven.
- Serveer de macaroni met de sla.

400 gram macaroni
zout en peper
2 preien
75 gram zongedroogde tomaten op olie
1 blikje tonijn op water (185 gram)
10 gram boter
4 eetlepels cornflakes
100 gram geraspte 30+ belegen kaas
200 gram gemengde sla

Bevat per eenpersoonsportie:
540 kcal, 28 g eiwit, 14 g vet
(waarvan 7 g verzadigd),
76 g koolhydraten



Werken aan een gezond gewicht



Kinderen nemen leefgewoontes over van hun ouders, dus ook de minder goede. Als je zelf wat aan de stevige kant bent en je merkt dat je kind ook die kant opgaat, is het slim samen aan de slag te gaan.

Neem de eet- en beweeggewoontes in het gezin onder de loep en kijk hoe je ze kunt verbeteren. Zo investeer je in je kind en pak je er zelf ook het goede van mee. Vandaar dat je als ouder je kind het beste helpt door... het goede voorbeeld te geven.

Wat kun je verbeteren aan eet- en leefgewoontes?

Wel doen

- Regelmatig en gezond eten
- Veel bewegen
- Alles op de fiets (of lopend) doen: naar school, vrienden, de sportclub

Niet doen

- Kiezen voor 'makkelijke' maaltijden met veel vet en weinig groente
- Extra tussendoortjes nemen
- Uren voor pc of tv hangen
- Een crashdieet volgen

Vol, halfvol of mager?

Wie op de lijn let, kan in plaats van volle melk en volle yoghurt beter kiezen voor halfvol of mager. Deze zuivel dranken bevatten minder calorieën, maar wel dezelfde hoeveelheid calcium.

Alle informatie op deze pagina én meer komen uitgebreid aan bod in de nieuwe Gezond Gewicht-brochures voor kinderen en volwassenen.

Je kunt de brochures bestellen via www.zuivelonline.nl of bel 079-3430330.



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

Concept en realisatie: woordenwoorden.nl • Ontwerp: michelangelo.nl • ©2007 Nederlandse Zuivel Organisatie

Jul 2010