

# Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-4 jaar

## Variatie en regelmaat

Als je kind één jaar is, kan hij gewoon hetzelfde eten als de rest van het gezin.  
Leer je kind gezond te eten.

Dan krijgt hij alle voedingsstoffen binnen die nodig zijn en blijft zijn gewicht goed.

## Gezonde eetgewoontes

Gezond eten betekent dat je veel verschillende dingen eet en dat je op vaste momenten iets eet en drinkt. Dat heet variatie en regelmaat.

Jij bepaalt wannéér en wát je kind eet. Je kind bepaalt hoeveel hij eet. Op deze leeftijd voelt hij zelf wanneer hij genoeg heeft. Dring dus geen eten op.



## Regelmaat

Dit zijn vaste eetmomenten: drie hoofdmaaltijden en op vaste tijden iets tussendoor (maar niet meer dan vier keer). De hoofdmaaltijden zijn de basis. Iets tussendoor is extra.



## Tips om gezonde eetgewoontes aan te leren:

- Kies vaste tijdstippen voor maaltijden en tussendoortjes.
- Zorg dat je kind niet te moe is voor het avondeten.
- Eet zoveel mogelijk met het hele gezin tegelijk.
- Maak het niet te lang, wel gezellig.
- Eet niet voor de televisie of onder het spelen. Ga er zelf niet bij zitten lezen.
- Je kind doet jou na. Geef dus zelf het goede voorbeeld.
- Laat je kind af en toe zelf kiezen. Bijvoorbeeld tussen twee soorten beleg of tussen twee groentesoorten.
- Laat je kind bepalen hoeveel hij opeet. Genoeg is genoeg.
- Het bordje hoeft niet leeg. Maar een tweede bordje mag ook.
- Eet je kind niet of weinig? Geef dan niks anders. Ook geen extra tussendoortjes. Anders heeft hij steeds geen trek tijdens 'etenstijd'.
- Beloon je kind niet als hij de groenten opeet. Dan lijkt het of groenten niet lekker zijn.
- Straf je kind niet als hij niet 'goed' eet. Geef hem bijvoorbeeld wel een toetje.
- Zeg iets aardigs als hij gezellig was aan tafel. Bijvoorbeeld: 'jij hebt goed op je stoel gezeten!'. Of: 'Wat ben jij al groot zeg!'

## Gezond eten voor je kind

Er is niet één soort eten en drinken waar genoeg van alle gezonde stoffen in zit. Daarom moet je kind **elke dag** iets eten uit **alle soorten** eten hieronder. Je kind hoeft niet per se de hoeveelheden te eten die erbij staan. Misschien heeft hij minder nodig.

- Volkoren of bruin brood met zachte margarine (2-3 sneetjes)
- Kaas voor op brood (1/2 plak)
- Vleeswaren voor op brood (1/2 plak)
- Melk(producten) (2-3 bekertjes, 300 ml in totaal)
- Fruit (1-2 keer, 150 gram in totaal)

- Aardappels (1-2 stuks/50-100 gram)  
of rijst/pasta/peulvruchten  
(1-2 opscheplepels/50-100 gram)
- Groente (1-2 opscheplepels/50-100 gram)
- Vlees, vis, ei of vleesvervanger (50 gram),  
klaargemaakt in olie of zachte margarine uit  
een fles
- 3/4 liter drinken (inclusief 300 ml melk-  
producten)

## Vitamine D

Kinderen in de groei hebben veel vitamine D nodig. Dat is goed voor hun botten en tanden. Tot je kind 4 jaar is, heeft hij elke dag 10 microgram extra vitamine D nodig. Tabletjes met vitamine D voor kinderen zijn te koop bij de apotheek of drogist.

## Gezond drinken voor je kind

Vanaf 1 jaar heeft je kind per dag ongeveer 6-7 bekertjes drinken nodig (3/4 liter). Een deel daarvan bestaat uit melkproducten, zoals melk, vla en yoghurt. Hiervan heeft je kind ongeveer 2-3 bekertjes op een dag (300 ml) nodig. Geef je veel meer, dan heeft hij minder trek in zijn eten. Geef hem verder het liefst water, lauwe (vruchten)thee of groentesap. Door veel limonade, frisdrank, diksap, vruchtensap en yoghurt drank kan je kind te zwaar worden. Wil je eens een glaasje frisdrank geven? Kies dan frisdrank met minder calorieën. Dat staat op het etiket.

### *Tip: Kraanwater*

Geef kraanwater!  
Goed voor je kind,  
je portemonnee en het milieu.



## 1 jaar: wég met die zuigfles en tuitbeker

Geef je kind na zijn eerste verjaardag geen zuigfles meer. Liever ook geen tuitbeker. Steeds een slokje sabbelen is niet goed voor zijn tanden. Een gewone beker is ook beter voor zijn mond. Hij kan dan goed leren praten en kauwen.

Geef je kind vanaf 1 jaar bij voorkeur halfvolle of magere melk. Vanaf die leeftijd heeft je kind geen opvolgmelk meer nodig. Dit geldt ook voor groeimelk, dreumesmelk en peuter-melk. Deze bevatten toegevoegde vitamines en mineralen, maar vaak ook meer calorieën in vergelijking met halfvolle en magere melk. Dreumesen en peuters die gezond eten hebben die extra vitamines en mineralen niet nodig.

## Tussendoor eten

Tussendoor is iets kleins genoeg. Je kind moet nog trek hebben in de hoofdmaaltijd. Geef bijvoorbeeld wat fruit, een volkorenbiscuitje, een stukje kinderkoek, soepstengel of rijstwafel, rozijntjes, stukjes komkommer of wortel. Wil je iets te snoepen geven, geef dan ook iets kleins. Bijvoorbeeld een tumtum of een klein dropje. Koeken die je zelf eet, zoals een stroopwafel of spritskoek, zijn echt te groot voor kinderen.

## Smaak

Ieder kind houdt weer van andere dingen. Dat is normaal. Een kind moet ook wennen aan elke nieuwe smaak. Soms moet hij wel 10 keer iets proeven, voordat hij eraan went. Geef het eten met die nieuwe smaak daarom juist vaker. En laat merken dat je het zelf lekker vindt. Dat helpt. Nieuwsgierige kindjes willen graag proberen wat papa en mama eten!





## Als je kind 'slecht' eet

Vanaf één jaar groeit je kind minder snel. Daardoor heeft hij minder trek. Jonge kinderen voelen dat zelf goed aan. Zolang je kind goed groeit, gaat het goed. Als je twijfelt, ga dan een keer extra naar het consultatiebureau voor advies.

## 'Nee!'

Op een dag zegt je peuter alleen nog 'nee'. Ook tegen zijn bordje met eten. Misschien wil je wat anders te eten geven. Doe dat niet. Zo geef je je kind zijn zin. Hij roept dan de volgende keer weer 'nee' tegen zijn eten. Maar dring ook geen eten op. Gebruik de tips over gezonde eetgewoontes.

## Gezonde tanden

Tips om de tandjes mooi en gezond te houden:

- Geef je kind niet vaker dan 7 keer per dag iets te eten en/of te drinken. Dus 3 hoofdmaaltijden en niet meer dan 4 keer iets tussendoor. Zo heb je vaste eet/drinkmomenten.
- Poets de tanden met peutertandpasta. Na het doorkomen van het eerste tandje één keer per dag. Na de tweede verjaardag twee keer per dag.
- Laat je kind rustig drinken. Heeft hij geen zin, haal de beker dan weg. Laat het restje niet staan.
- Stop op tijd met de zuigfles en tuitbeker.

## Goed bewegen

Lekker bewegen is goed voor de lichamelijke ontwikkeling van je kind en voor zijn gewicht.

**Beweegtips:**

- Je kind moet elke dag flink kunnen bewegen. Het liefst meerdere keren per dag.
- Peuters bewegen het liefst met hun hele lichaam. Bijvoorbeeld: wandelen, rennen, dansen, springen, klimmen, stoeien, kruipen, fietsen en zwemmen.
- Kinderen tot 4 jaar doen eigenlijk nooit iets wat ze niet kunnen. Natuurlijk moet je de

veiligheid in de gaten houden, maar laat ze verder zoveel mogelijk hun gang gaan.

- Zet je kind zo weinig mogelijk in de wandelwagen. Laat hem vaak zelf lopen.
- Traplopen kan je kind al snel alleen. Laat hem zelf oefenen. Blijf wel steeds in de buurt.
- Lang stilzitten is niet goed. Eén uur tv per dag is meer dan genoeg.
- Is je kind niet zo actief? Speel dan zelf met hem mee.

**Meer leuke tips:**

Kijk op [www.beweegkriebels.nl](http://www.beweegkriebels.nl)

Deze brochure wordt je aangeboden door:



Kijk ook op [www.ggdhvb.nl](http://www.ggdhvb.nl)

Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en voor overige uitgaven in de webshop.