



## Gezonde voeding voor kleuters

### Gezond eten, een feest!

Kinderen mogen naar hartelust snoepen. Wablief? Jawel, je leest het goed. Kinderen mogen veel snoepen van sappig fruit en verse groenten, smikkelen van melkproducten, lekker bruin brood en andere volkoren graanproducten. Vers en gevarieerd eten, dat is precies wat ze nodig hebben om te groeien en te bloeien. Met een gezonde en evenwichtige voeding van jongs af aan kan je de kans op overgewicht en andere vervelende gezondheidsproblemen op latere leeftijd verminderen.

### Het goede voorbeeld

Maar hoe overtuig je jouw ukken om een bruine boterham te kiezen in plaats van een chocoladekoek? Om een tomaatje als beleg te nemen? Of een appel als snack? Geef gewoon zelf het goede voorbeeld. Het goede voorbeeld van mama en papa, oma en opa,... is duizend keer meer waard dan allerlei geboden of verboden. Kinderen imiteren hun gedrag en blijven het levenslang onthouden. Jong geleerd is oud gedaan: dat geldt zeker voor eetgewoontes.

### Lekker samen kokkerellen

Stel je kinderen aan als koksmaatje en ga samen aan de slag. Papa of mama helpen in de keuken, dat vinden ze reuzeleuk. Bovendien leren kinderen er heel veel van. Reken maar dat ze makkelijker zullen proeven van wat ze zelf hebben helpen klaarmaken. Samen gezond koken, doet samen gezond eten.

Spelenderwijs krijgen ze aandacht voor voedsel en alles wat ermee te maken heeft. Vertel over de groenten en de kruiden die je gebruikt, over hun kleur, smaak en voedingswaarde. En laat ze van alles proeven. Experimenteer naar hartelust en ontdek samen de wereld van appels en peren, melk, yoghurt en kaas, kippen en vissen,...

### Een massa leuke ideetjes

Het boekje "123 aan tafel" voor ouders met jonge kinderen staat boordevol leuke tips en interessante weetjes, ook voor moeilijke eters. Voor elke dag van de week stellen we een onweerstaanbaar ontbijt, een tof tussendoortje, een smakelijke lunch en een heerlijke warme maaltijd voor. Download of bestel "123 aan tafel", duik er even in en ga samen met de kids aan de slag.

### Niet te fanatiek

Wil je met je kinderen gezonder eten? Doe het geleidelijk aan. Maak duidelijke eetregels en kies voor een evenwichtig menu. Natuurlijk is er nog plaats voor af en toe eens een ijsje of een pannenkoek. Naast veel groenten en fruit, melkproducten, bruin brood en volkoren graanproducten.

### Wist je dat...

- Je eet- en leefgewoonten als kind bepalen in sterke mate je latere eet- en leefpatroon. Hoe gezonder je als kind eet en beweegt, hoe gezonder je opgroeit en hoe minder kans je loopt om later last te krijgen van bijvoorbeeld overgewicht en andere vervelende gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en osteoporose?
- Ouders kunnen gemakkelijk de voeding van hun kinderen verbeteren door zelf het goede voorbeeld te geven.
- Bijna 20 % van de kleuters in Vlaanderen neemt niet elke dag een ontbijt. Kinderen die regelmatig het ontbijt overslaan, riskeren minder goed te presteren op school en krijgen vaker last van prikkelbaarheid en een slecht humeur.
- Rachitis (skeletvervormingen) kan bij jonge kinderen, naast een tekort aan vitamine D, ook het gevolg zijn van het vermijden van melk en melkproducten en vervanging door rijstdranken, haver- en notendranken en onverrijkte sojadrinks.



- Fruitsap, water of graanrepen die verrijkt zijn met calcium kunnen zuivelproducten niet zomaar vervangen. In melk zit immers veel meer dan alleen calcium. Het is ook rijk aan hoogwaardige eiwitten, vitaminen, magnesium, kalium en zink. Belangrijke voedingsstoffen die andere calciumverrijkte producten vaak missen.
- Je kunt melk wel vervangen door melkproducten, zoals yoghurt, karnemelk en plattekaas.
- Kinderen tot drie à vier jaar hebben relatief meer vet nodig dan volwassenen. Daarom drinken ze best volle melk. Daarna kun je overschakelen op halfvolle melk. Magere melk is niet geschikt voor kinderen jonger dan vijf.
- Kinderen die opgroeien met veel groenten en fruit, zetten die gezonde gewoonte later voort.
- Overgewicht komt vaker voor bij kinderen die veel televisie kijken? Kinderen moeten volop kunnen lopen, rennen, springen, sporten, spelen, dansen, ... Ten minste een uur per dag, bovenop de schoolactiviteiten.
- De actieve voedingsdriehoek voor kleuters vertelt wat een kind tussen 3 en 6 jaar elke dag (gemiddeld) nodig heeft om gezond op te groeien.