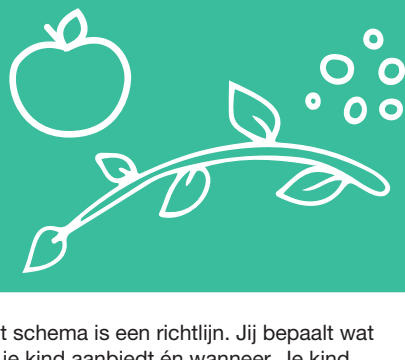




Als je gezond eet en drinkt, voel je je fit, heb je meer energie en kun je beter opletten. Je kunt hier niet vroeg genoeg mee beginnen!



Dit schema is een richtlijn. Jij bepaalt wat je je kind aanbiedt én wanneer. Je kind bepaalt uiteindelijk hoeveel het op eet.

## HOVEEL VOEDING HEEFT JE KIND DAGELIJKS NODIG?

		1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar
	gram groente	50-100	100-150	150-200
	porties fruit	1,5	1,5	2
	bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	jongen 3-6 meisje 3-5
	opscheplepels volkoren graanproducten* of kleine aardappelen	1-2	2-3	3-5
	portie (50 gram) goede vegetarische keuze (peulvruchten, ei of ongezouten noten), vis of vlees	1	1	1
	gram ongezouten noten**	15	15	25
	portie halfvolle of magere zuivel	2	2	3
	gram 30+ kaas	-	20	20
	gram zachte of vloeibare oliën en vetten	30	30	jongen 30-45 meisje 30-40
	liter drinken	1	1-1 ½	1-1 ½

\* Zilvervliesrijst, pasta, couscous, enz.

\*\* Geef kinderen tot 4 jaar liever geen hele noten. Geef liever 100% notenpasta.

## EERSTE (EN TWEEDE) HAPJES

Kinderen onder de 1 jaar zijn, naast hun melkvoeding, nog veel aan het ontdekken op het gebied van eten en staan daarom niet in het schema. Alle informatie over de eerste hapjes vind je hier:



## 3 HOOFDMAALTIJDEN PER DAG



Een goede maaltijd bevat producten uit de Schijf van Vijf. Geef naast het ontbijt, lunch en diner niet te vaak iets tussendoor. Dat is beter voor de tanden. Eet de maaltijden zoveel mogelijk met elkaar aan tafel.

**Het advies is om dagelijks 10 microgram vitamine D te geven tot de leeftijd van 4 jaar. Het is belangrijk om dit te blijven doen ná de leeftijd van 4 jaar als je kindje weinig buiten komt of een getinte huid heeft.**



**Maak een lekkere en kleurrijke salade met groenten.**

**Voeg wat fruit toe aan yoghurt, zoals bessen, aardbeien, banaan of stukjes appel.**



### Heerlijk volkoren

Als jouw kind volkorenproducten eet, krijgt het veel vezels binnen. Vezels zorgen ervoor dat de darmen goed werken en dat je kind minder snel trek krijgt. Vezels zitten bijvoorbeeld in fruit, groente, volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst.

### Kleurrijke groenten

Zet niet alleen tijdens het avondeten, maar ook tijdens het ontbijt en de lunch groenten op tafel zoals rauwkost (komkommer, tomaat en paprika). Zo krijgt je kind voldoende groenten binnen.

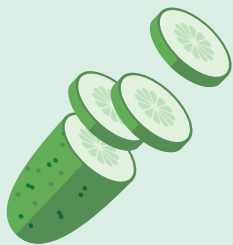
### Lekker vers

Lekker koken met verse groenten (of uit de diepvries) is het meest gezond. Zelf soep maken (zonder zout) van verse groenten is gezonder dan soep uit een blik. In bewerkte producten, zoals een blik soep, zit vaak veel zout en vet.

Samen met je kind koken is niet alleen gezond, maar ook leuk om te doen! Bestel of haal daarom liever niet te vaak eten in een snackbar of ander fastfoodrestaurant.

## HONGER TUSSEN DE MAALTIJDEN DOOR?

Kies bij voorkeur voor snackgroenten zoals halve snacktomaatjes, schijfjes komkommer of reepjes paprika. Maar ook fruit kan goed tussendoor, zoals stukjes appel, peer, kiwi, meloen, aardbei, halve druifjes en mandarijn.



**Goed voorbeeld doet volgen. Als je kind ziet dat jij gezond eet en drinkt, is de kans groter dat je kind dit ook gaat doen.**



**Ook voor kinderen geldt: wat je in huis hebt, gaat op. Dus heb je geen snoep in huis, dan kunnen ze het ook niet pakken.**



## MEEHELPEN

Laat kinderen van 4 jaar en ouder meehelpen met boodschappen doen, boodschappen uitpakken en het klaarmaken van eten. Benoem bij het uitpakken van de boodschappen alle groenten en fruit zodat je kind leert hoe alles heet. Laat je kind ook helpen bij het koken, zodat het uiteindelijk leert om zelfstandig eten klaar te maken. Niet alleen gezond, maar ook leuk om te doen!



## WAAR KOMT ONS ETEN VANDAAN?

Waar komt ons eten vandaan? Hoe komt het van de boer in de supermarkt of bij de groenteboer? Leg het uit aan je kind. Leer je kind ook hoe eten groeit, van zaaïen tot oogsten. Bijvoorbeeld door samen kruiden te zaaïen. Dat kan gewoon thuis in een pot op de vensterbank of op het balkon. Ook kun je samen groenten zaaïen zoals sla, tomaatjes en paprika. Tijd om te oogsten? Doe ook dit samen met je kind en maak er samen een maaltijd van.



## SEIZOENSGROENTEN EN - FRUIT

Gezond, duurzaam, niet te duur en het hele jaar door.

Bekijk de groente- en fruitkalender



## HANDIGE WEBSITES

- [www.voedingscentrum.nl/zwangerenkind](http://www.voedingscentrum.nl/zwangerenkind)
- [www.voedingscentrum.nl/dagmenu1-3](http://www.voedingscentrum.nl/dagmenu1-3)
- [www.voedingscentrum.nl/dagmenu4-13](http://www.voedingscentrum.nl/dagmenu4-13)
- Kijk de filmpjes op [www.gezondeleefstijlopschool.nl/jong-lekker-fit-activiteiten](http://www.gezondeleefstijlopschool.nl/jong-lekker-fit-activiteiten)
- [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren)
- [www.voedingscentrum.nl/kinderporties](http://www.voedingscentrum.nl/kinderporties)