

inhoudstafel

Gezond eten, een feest!	pagina 3
Slaatjes van koksmaatjes	pagina 5
Gezond uit de veren	pagina 7
Leve de melksnor	pagina 9
Van brooddoos naar smulbox	pagina 11
Actieve voedingsdriehoek	pagina 14
Floortje lust een tussendoortje	pagina 17
Komen eten!	pagina 21
Elke dag groenten én fruit	pagina 23
Geen honger meer!	pagina 27
Wat komt er in mijn bekertje?	pagina 29

< Recepten >

Elke ochtend iets anders...	pagina 5
Lunch gezond, de week rond	pagina 11
"Coole" melktussendoortjes	pagina 17
Fruitige tussendoortjes	pagina 19
7 x lekker en gezond aan tafel	pagina 21

NICE TO KNOW

Te veel en te weinig

Onderzoek(*) wijst uit dat kleuters te vaak frisdrank en te weinig water drinken, te veel snoepen en niet genoeg volkorenbrood, groenten en fruit eten. Ook melk, melkproducten en vis staan te weinig op het menu. Verder in dit boekje vind je nog meer onderzoeksresultaten.

(*) Onderzoek naar het voedingspatroon van de Vlaamse kleuter (3-6 jaar), Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde - Universiteit Gent, 2003. Meer info? Surf naar www.123aantafel.be

NICE TO KNOW

Wat kan jouw**kleine chef in de keuken?**

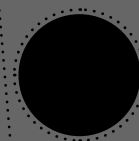
- **vanaf drie jaar:** lepels afdrogen, groenten wassen, de bladeren van bladgroenten scheuren, bloemkool in stukjes breken, prinsessenbonen breken, ingrediënten klaarzetten, vloeistoffen inschenken, ingrediënten mengen, vloeistoffen shaken in een afgesloten recipiënt, smeerbaar beleg uitsmeren, dingen bij het afval zetten.
- **vanaf vier jaar:** wat driejarigen kunnen + sinaasappelen en hardgekookte eieren pellen, met de handen ronde vormen maken (balletjes rollen), bananen prakken met een vork, de tafel dekken.
- **vijf- en zesjarigen:** wat drie- en vierjarigen kunnen + ingrediënten afwegen en een garde gebruiken.

Slaafjes van koksmaatjes

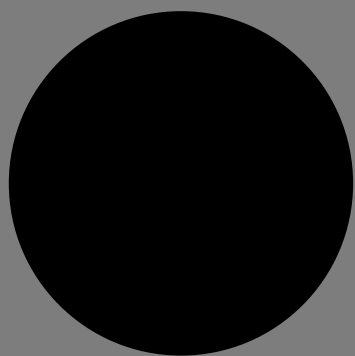
Stel je kinderen aan als koksmaatje en ga samen aan de slag. Papa of mama helpen in de keuken, dat vinden ze reuzeleuk. Bovendien leren kinderen er heel veel van. Reken maar dat ze makkelijker zullen proeven van wat ze zelf hebben helpen klaar-

maken. 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,...

Als ze de smaak te pakken hebben, groeien koksmaatjes al gauw uit tot kleine chefs. Laat hen gerust alleen iets uitproberen, maar hou wel een oogje in het zeil. Zie je bij een recept in dit boekje het symbool van de kleine chef, dan krijg je een tip om je kleuter te laten meehelpen.



Dit is het teken van de kleine chef. Je vindt er tips over hoe jouw kleuter kan helpen bij de bereiding van een gerecht.



AANRADERS



Gezond uit de veren

Ben je een ochtendmens of een langslaper? Een snurker of een stille dromer? Een schaapjesteller of een dommelaar? Een ding is zeker: je hebt baat bij een stevig ontbijt. Met een portie gezond achter de kiezen, kan je de wereld aan. Dat geldt zeker voor kinderen. Ze halen er de energie uit om een ochtend lang te rennen, te fietsen en te ravotten maar ook om zich in de klas goed te kunnen concentreren en als de beste deel te nemen aan alle schoolactiviteiten.

Heeft zoon- of dochterlief geen trek? Geef ze even de tijd om goed wakker te worden. Zijn ze gewassen en aangekleed, dan komt de honger vanzelf. En geef het goede voorbeeld. Als mama en papa ontbijten, duurt het niet lang voor junior ook zin krijgt.

AANRADERS

NICE TO KNOW

Wat zit er in melk?

Melk zit vol belangrijke voedingsstoffen, onder andere:

- **EIWITTEN:** goed voor de opbouw en het onderhoud van spieren, organen en andere lichaamsweefsels
- **CALCIUM:** goed voor sterke botten, een gezond gebit
- **B-VITAMINES:** goed voor de weerstand, een goede werking van het zenuwstelsel, gezonde huid en haren, een vlot verloop van diverse processen in het lichaam (een goede stofwisseling)

L'ève de melkshor

Veel kinderen denken dat melk gewoon uit een doos of een fles komt. Maar van zo'n groot beest dat "boe" zegt? Ho, maar. Ze schrikken zich een hoedje als ze het horen. Waarom is melk zo belangrijk? En wat en hoeveel heeft je kind echt nodig?

Melk is niet zomaar een drankje maar een echt voedingsmiddel. De "witte motor" zit boordevol voedingsstoffen die kinderen nodig hebben om te groeien en zich optimaal te ontwikkelen. Kleuters drinken dagelijks best 3 tot 4 bekertjes melk of melk-producten ($\pm$ 500 ml). Meer is niet nodig. Want naast melk zijn natuurlijk ook nog andere voedingsmiddelen belangrijk (zie de actieve voedingsdriehoek op pag. 14).

Melk? Bweik!

Wat als je kinderen geen melk lusten? Verschalk ze met yoghurt, karnemelk of plattekaas. Een yoghurtdrankje, chocolademelk en zuivelnagerechtjes zoals pudding en milkshake zijn ook lekker, maar vaak ook zoethoudertjes die nogal wat suiker bevatten. Ijsjes worden ook van melk gemaakt maar bevatten naast suiker ook nog extra vet. Ga daarom vooral voor puur natuur, lekker koel en ongezoet. Breng eventueel zelf op smaak met vers seizoenfruit. Je kunt melk ook "verstoppen" in een melk- of bechamelsaus, een kaassaus, een yoghurtdressing of in puree. Is de soep te heet, koel ze af met een scheutje melk. Meer zuiveltips vind je bij de tussendoor-receptjes.

AANRADERS

< LUNCHEN

AANRADERS

recepten kantli.in recepten kantli.in recepten kantli.in

NICE TO KNOW

De lunch: één en al mogelijkheden

Variatiemogelijkheden: bruin of volkorenbrood, knäckebröd, een beetje smeer vet en wat kaas, vlees, vis of eens een eitje als toespijs, een rauwkostslaasje, vers fruit, melk, yoghurt, platte kaas, water of lichte thee of kruidenthee (variatie op basis van de actieve voedingsdriehoek - pag. 14).

Kauw boy!

Bruin brood is gezonder dan wit brood. Probeer wat te variëren en geleidelijk aan meer volkoren producten op het menu te zetten. Ook korstjes eten is gezond. Het zet de kauwspieren aan het werk.

Kijk, mama, een treintje

Een vrolijke boterham smaakt lekkerder. Breng een lachend gezichtje aan met beleg, groenten en fruit. Of tover een ander leuk figuurtje op het kleuterbord: een treintje, een muisje of een paddestoel. Wedden dat het extra lekker smaakt?

TIP: Varieer het soort vet dat je gebruikt, geef de voorkeur aan vetten rijk aan onverzadigde vetzuren.

TIP: Volle melk tot de leeftijd van drie à vier jaar, daarna krijgen halfvolle melk en magere melkproducten de voorkeur.

TIP: Vervang gekookte groenten af en toe door rauwe groenten.

TIP: Door veel te bewegen, oefenen kleuters hun motoriek. Voldoende lichaamsbeweging is ook belangrijk om overgewicht te voorkomen.

TIP: Als je vlees kiest, geef dan de voorkeur aan mager vlees en magere vleeswaren zoals ontvette ham, kippenwit, rosbeef, varkenshaasje. Gebruik 1 tot 2 keer per week vis, ook vette vis is gezond.

Gratis poster met actieve voedingsdriehoek voor kleuters, geïllustreerd door Frow Steeman en Gerda Dendooven, aan te vragen via www.123aantafel.be of bij NICE, Leuvenseplein 4, 1000 Brussel.

Actieve voedingsdriehoek voor kleuters

De actieve voedingsdriehoek is een handig ding. Hij vertelt je welke voedingsgroepen belangrijk zijn en hoeveel je moet bewegen. Elke voedingsgroep bestaat uit voedingsmiddelen die specifieke voedingsstoffen leveren. Geen enkel voedingsmiddel bevat alle noodzakelijke voedingsstoffen. Daarom is het belangrijk om bij de samenstelling van je menu verschillende voedingsmiddelen uit verschillende groepen te combineren. Als je systematisch te weinig beweegt, één of meer groepen verwaarloost of te weinig variatie biedt, stort de actieve voedingsdriehoek in. En dat is niet gezond.

Cijfers en letters.
Wat heeft je kind elke dag nodig?

De actieve voedingsdriehoek voor kleuters toont je hoeveel je kleuter elke dag nodig heeft. Het gaat om gemiddelden. Want natuurlijk verschillen kleuters van elkaar wat groeitempo, gewicht, lengte en activiteiten betreft (zie ook “Geen honger meer” pag. 27). De actieve voedingsdriehoek met aanbevelingen voor oudere kinderen en volwassenen kun je raadplegen op www.123aantafel.be.

AANRADERS

AANRADERS

AANRADERS

Floortje lust een tussendoortje

Kleine maagjes zijn snel gevuld. Spreid daarom de eetmomenten van je kind. Zorg voor meerdere kleine maaltijden of geef nu en dan een gezond tussendoortje. Elke dag drie hoofdmaaltijden en maximum drie tussendoortjes is een goede combinatie. Laat voldoende tijd tussen het tussendoortje en de maaltijd.

Een tussendoortje hoeft niet steeds zoet te zijn. Integendeel. Naast koekjes of gebak zijn er ook verrassend lekkere en gezonde hapjes die je kleuter doen watertanden. Probeer zoveel mogelijk te variëren. En de zoetheid? Die bewaar je voor speciale gelegenheden. Zo genieten de kinderen er dubbel van, maar toch met mate. Een tip: haal weinig of geen zoetheid in huis, dan kan je kleuter er ook niet om zeuren.

< TUSSENDOORTJE

recepten kantlijn recepten kantlijn recepten kantlijn recepten kantlijn



AANRADERS

NICE TO KNOW

Zo voorkom je gaatjes

Ken je tandplaque? Een kleverig wit laagje op de tanden waarin bacteriën zich in hun nopjes voelen. Eet of drink je iets met suiker in, dan zetten die bacteriën die suiker om in zuren die het tandglazuur aantasten. Hoe vaker je tussendoor iets eet of drinkt dat suiker bevat, hoe meer kans je loopt op gaatjes of tandbederf.

Ook als de melktandjes uitvallen, blijft een gezonde voeding belangrijk. Van goed en gevarieerd eten worden ook de nieuwe tanden sterk en gezond. Kaas, melk en yoghurt zonder toegevoegde suiker zijn tandvriendelijk.

Is het beter om kunstmatige zoetstoffen te gebruiken in plaats van suiker? Zeker niet. Het is niet goed kinderen gewoon te maken aan te veel zoet. Te veel kunstmatige zoetstoffen kunnen bovendien schadelijk zijn omdat de aanvaardbare dagelijkse dosis bij jonge kinderen snel wordt bereikt, zeker wanneer zij daarnaast ook nog andere kunstmatig gezoete producten nemen.

NICE TO KNOW

Tussendoortjes: keuze genoeg

Variatiemogelijkheden: fruit, groenten (bv. een rauwe wortel of radijsjes), melk(drank), yoghurt, plattekaas, een sneetje brood of knäckebröd, ontbijtgranen, rijstwafel, kinderkoek.

Sommige gezinnen eten 's middags warm, andere 's avonds. Het maakt niet uit. Het gaat er uiteindelijk om dat we op het einde van de dag alle noodzakelijke voedingsstoffen hebben opgenomen.

De warme maaltijd: duizend variaties op één thema

Variatiemogelijkheden: aardappelen, volkoren deegwaren, bruine rijst, couscous, gierst, alle groenten, peulvruchten, vlees, vis, gevogelte of eens een ei, bereidingsvet, water - als nage-recht: fruit, yoghurt of eens vla of pudding (variatie op basis van de actieve voedingsdriehoek - pag. 14).

Gewoon lekker

Geen inspiratie voor de warme maaltijd? Zoek het niet te ver. Kinderen houden vaak van de meest eenvoudige gerechten: een stukje vlees, wat aardappelen en eenvoudig bereide groenten.

AANRADERS

... dat ... besteedt aan de samenstelling van de voeding. Anders lopen zij kans op voedingstekorten en wordt hun groei en ontwikkeling verstoord. Vlees, vis en eieren kun je alleen volwaardig vervangen door sojaproducten, peulvruchten (zoals erwten, bonen en linzen) of noten. Geef geen hele noten aan kinderen jonger dan vier jaar. Zij kunnen zich erin verslikken. Kijk ook uit met vegetarische burgers en kant-en-klaarproducten. Soms zit er ook veel vet en zout in. Vegetarisch is niet altijd synoniem met gezond.

Veganisten schrappen naast vlees en vis ook melk, kaas en eieren uit hun voeding. Kinderen kunnen niet gezond opgroeien zonder melk of kaas. Rijstdranken, haver- en notendranken kunnen gewone melk niet vervangen. Sojadrinkjes kunnen dat wel, op voorwaarde dat ze verrijkt zijn met calcium.

NICE TO KNOW

Kleuters krijgen er niet genoeg van
Spijtig genoeg eten kleuters steeds minder groenten en fruit. Een echt pijnpunt in ons voedingspatroon. Enkele cijfers:

- 57 % van de kleuters eet niet elke dag een stuk fruit
- 41 % van de kleuters eet hoogstens 100 g fruit per dag waarvan 17 % minder dan 50 g
- 72 % van de kleuters eet niet dagelijks groenten
- 66 % van de kleuters voldoet niet aan de minimumaanbeveling van 100 g groenten per dag

Elke dag groenten én fruit

Elke dag een flinke portie groenten en fruit, dat is een must voor iedereen, ook voor kleuters. Die lekkernijen in allerlei vormen en kleuren zitten boordevol vitaminen en mineralen. En er zijn zoveel soorten dat je volop kunt variëren. Een kleuter heeft dagelijks 100 tot 150 g groenten nodig en 1 tot 2 stukken fruit (100 tot 200 g).

AANRADERS

AANRADERS

Wordt kool ooit “cool”?

Spruitjes? Bah! Da's een klassieker. Toch leren de meeste kinderen uiteindelijk alle groenten eten. We verzamelden enkele tips om kleuters toch te laten kennismaken met de groenten die ze niet lusten.

De aanhouder wint

Schrap de groente die onthaald wordt met een opgetrokken neusje niet meteen van het menu. Schenk er niet te veel aandacht aan en introduceer ze geleidelijk aan opnieuw. Laat de kinderen een klein schepje proeven. Zo krijgen ze de smaak te pakken en is er veel kans dat de groente na een paar keer proeven wel populair wordt. Het is goed dat je kleuter ziet dat de rest van het gezin het wel lekker vindt. Dat helpt.



Appelmoes is geen warmoes

Appelmoes valt bij kleuters meestal goed in de smaak. Omdat het tot de fruitgroep behoort, is appelmoes echter niet geschikt om groenten te vervangen.

Ze lusten er wel soep van

Stamp je groenten door aardappelpuree, maak soep met veel verse groenten, mix extra groenten door spaghetti-saus of doe ze op een pizza, verwerk rauwe groenten zoals witloof in een salade of maak een melksaus bij bloemkool of broccoli. Ook de vorm kan meespelen: misschien lusten ze worteltjes in reepjes liever dan worteltjes in stukjes. Een groentepuree is feestelijker in een torentje en aantrekkelijker in een leuk vormpje. In de winkel vind je deegdoorstekers in de vorm van een konijntje, een bootje, sterretjes enz.

Inspraak geeft smaak

Betrek de kinderen bij de voorbereiding van de maaltijd. Zo gaan ze bepaalde groentesoorten makkelijker proeven.

Een tafel om van te smullen.

Leuk eetgerij stimuleert kinderen om te eten. Laat hen ook op hun eigen originele manier de tafel dekken.

Begin met een beetje.

Schep het bordje niet vol. Je start beter met één aardappeltje om er even later nog eentje te kunnen bijgeven.

Ook een kleuter heeft wat te zeggen.

Kinderen moeten niet bepalen wat er op tafel komt, maar geef hen wel een andere verantwoordelijkheid. Laat ze in de winkel bijvoorbeeld kiezen tussen twee groenten of laat ze zelf bepalen hoeveel ze eten.

Neem je tijd, maar niet te lang.

Zorg voor een rustige, aangename sfeer en hou de kinderen niet onnodig lang aan tafel.

Een nieuwe smaak is niet meteen raak.

Het duurt acht tot negen keer voor kinderen een nieuwe smaak herkennen en waarderen. Laat ze af en toe opnieuw proeven, eventueel in een andere vorm. Combineer weinig geliefde producten met eten waar ze wel dol op zijn zoals appelmoes of ander fruit, worteltjes, spaghetti, lasagne en pizza.

Het eten is klaar!

Roep wanneer het eten bijna klaar is. Zo kunnen kleuters hun spel nog afronden en komen ze rustig aan tafel.

Klokvaste maaltijden.

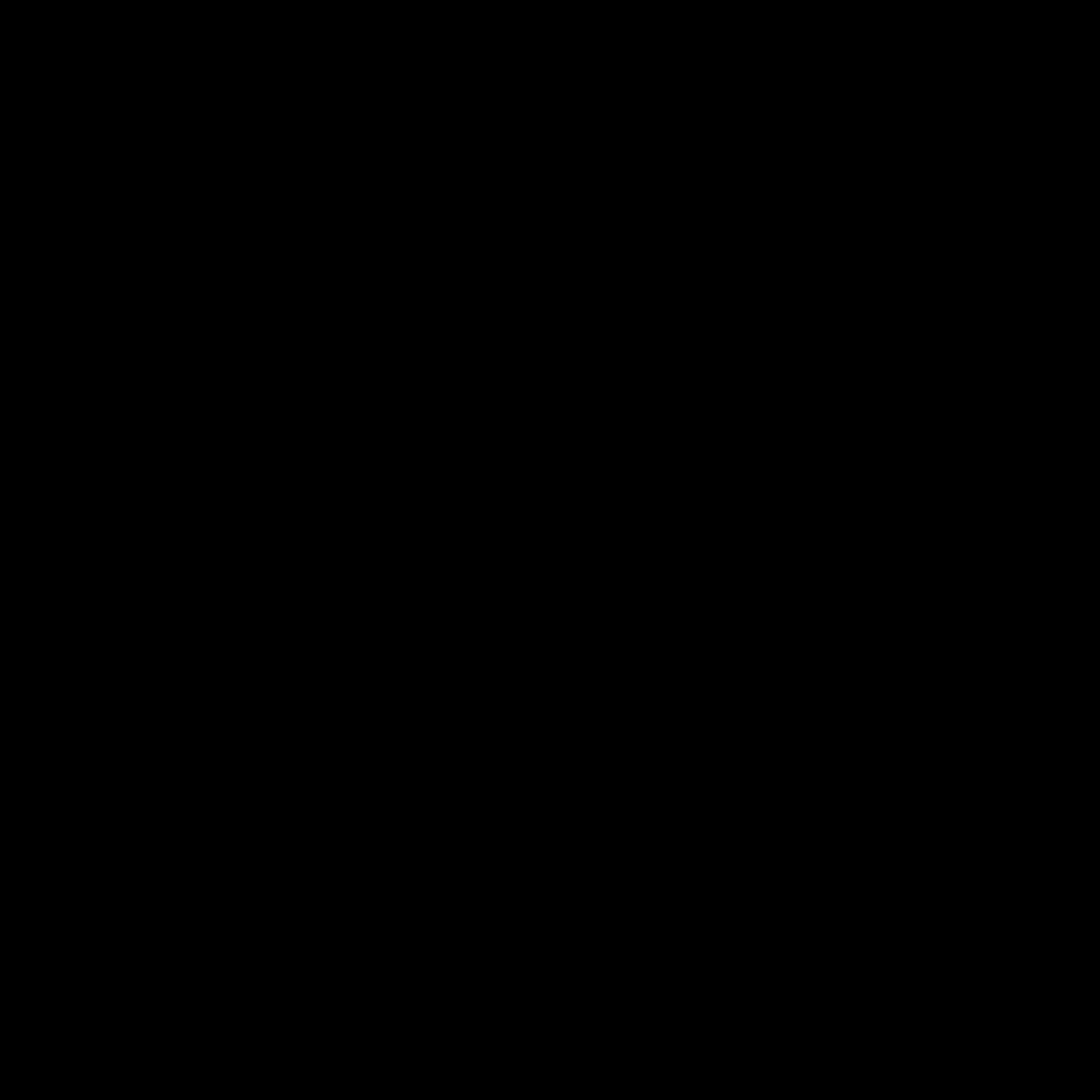
Op vaste uren en plaatsen eten is belangrijk voor elk kind. Eet bij voorkeur met het hele gezin samen. Zo leren kleuters die momenten waarderen en maak je duidelijk dat de hele dag door eten niet kan.

...niet eten. Wacht tot de volgende maaltijd. Anders stillen ze hun honger tussen de hoofdmaaltijden. Kinderen hebben nood aan duidelijke afspraken.

AANRADERS

Wat komt er in mijn bekertje?

Zorg dat je kleine kapoenen voldoende drinken na de maaltijd en tussendoor. Laat ze hun buikje niet vol drinken voor of tijdens het eten, want dat remt de eetlust. Water met of zonder bubbels is de beste keuze. Daarnaast kunnen ook ongezoet fruitsap (bij voorkeur niet elke dag en nooit meer dan 1 tot 2 glazen) en groentesap. Bij de broodmaaltijd past een bekertje gekoelde melk. Als warme dranken kunnen bouillon of een lichte soep of kruidenthee (bv. venkel, kamille, linde). Koffie en gewone thee zijn niet geschikt voor kleuters. Frisdranken en light-frisdranken drinken ze best alleen bij speciale gelegenheden zoals op een feest. Regelmatig gebruik van suikerrijke dranken verhoogt de kans op overgewicht en tandbederf.





VIG
Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie