

Gezond eten en drinken

voor dreumes en peuter



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Kinderen vanaf 12 maanden eten met de pot mee. Ze eten dan ook drie hoofdmaaltijden aangevuld met tussendoortjes. Geef ze het liefst ook tussendoor iets wat in de Schijf van Vijf staat.

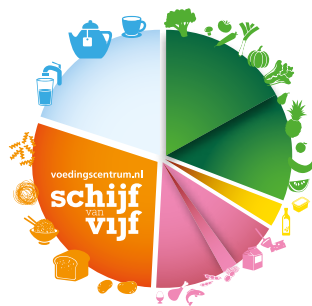
Vaste eetmomenten

Eet voor een duidelijk dagritme het liefst op vaste momenten. Een handig schema is: ontbijt, iets tussendoor (bijvoorbeeld fruit), lunch, iets tussendoor (bijvoorbeeld wat groente), warme maaltijd. Kijk op www.voedingscentrum.nl/dagmenu1-3 voor voorbeelden van voedingsschema's.





Wat en hoeveel

Varieer volop met eten uit de Schijf van Vijf, dan krijgt je kind voldoende voedingsstoffen binnen. Hoeveel je kind per dag ongeveer nodig heeft zie je in het schema hieronder. Het is een aanbeveling voor kinderen van 1-3 jaar. Ze hoeven niet elke dag dezelfde hoeveelheden te eten. De ene dag heeft een kind meer trek dan de andere dag.

-  50-100 gram groente
-  1,5 porties fruit
-  2-3 bruine of volkoren boterhammen
-  1-2 opscheplepels volkoren graanproducten
-  of 1-2 aardappelen
-  15 gram notenpasta zoals 100% pindakaas
-  2 porties magere of halfvolle zuivel
-  30 gram zachte of vloeibare oliën en vetten, zoals margarine en olijfolie
-  1 liter drinken (water of lichte, lauwe thee)



Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor vis, peulvruchten, vlees en ei:

-  50 gram vis
-  0,5 opscheplepels peulvruchten
-  max. 250 gram vlees
-  1-2 eieren

Voorbeeld van een weekplanning om meer plantaardig te eten:

Maandag  (Vette) vis	Dinsdag  Rood vlees of ei	Woensdag  Peulvruchten	Donderdag  Kip, tempé of tofu
Vrijdag  Noten	Zaterdag  Kip of peulvruchten	Zondag  Rood vlees of noten	

Geef je noten? Zorg dan dat deze fijngemaakt zijn.

Wat geef je nog niet?

Je dreumes of peuter kan vrijwel alles eten wat jij ook eet, alleen dan een kinderportie. Er zijn een paar producten die je beter nog niet kunt geven aan je kind:

- Rauwe vis en rauw vlees, of producten met rauwe melk (zoals kaas) of rauw ei. Daar kunnen schadelijke bacteriën in zitten, waar jonge kinderen gevoeliger voor zijn.
- Producten met veel zout, zoals vleeswaren, harde kaas, smeerkaas, kant-en-klare sauzen en snacks. Voeg zelf ook geen zout toe aan eten. De nieren van kinderen tot 4 jaar kunnen dat nog niet goed verwerken.
- Smeerleverworst of paté. Dit bevat veel vitamine A. Te veel vitamine A kan schadelijk zijn en bijvoorbeeld leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid.

Vitamine D

Kinderen tot en met 4 jaar hebben dagelijks 10 microgram extra vitamine D nodig. Dat is goed voor hun botten en tanden. Heeft je kind een getinte of donkere huid, dan heeft hij ook na de vierde verjaardag extra vitamine D nodig.



Gezond broodbeleg

Volkorenbrood beleg je dagelijks met margarine uit een kuipje op elke boterham. Ideeën voor gezond broodbeleg:

- Hartig mager beleg, zoals ei, hüttenkäse, light zuivelspread en mozzarella.
- Notenpasta en pindakaas met 100% pinda's of noten, zonder toegevoegd zout of suiker.
- Heerlijk op brood: groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, avocado, banaan, appel en aardbei.



Meer inspiratie vind je op www.voedingscentrum.nl/peuterbroodbeleg

Gezonde avondmaaltijd

Een gezonde avondmaaltijd voor je dreumes of peuter kan hetzelfde zijn als jouw maaltijd, alleen de portie voor een kind is kleiner. Een gezonde kindermaaltijd bevat ongeveer:

- 1 tot 2 opscheplepels groente (50 tot 100 gram)
- 1 tot 2 opscheplepels aardappelen, couscous, bulgur, volkorenpasta of zilvervliesrijst (50 tot 120 gram)
- 50 gram vlees, vis, peulvruchten of vegetarisch product, inclusief vleeswaren op brood
- Gebruik 1 eetlepel van het goede onverzadigde vet, zoals bak- en braadvet uit een knijpfles, olie of een klontje zachte margarine uit een kuipje.



kind 1 - 3 jaar



volwassene

Vegetarisch eten

Kinderen eten gezond vegetarisch als je vlees goed vervangt. Daardoor krijgen ze voldoende eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12 binnen. Voorbeelden van vegetarische keuzes:

- Ei
- Tofu of tempeh
- 100% notenpasta
- Linzen
- Bonen
- Kikkererwten

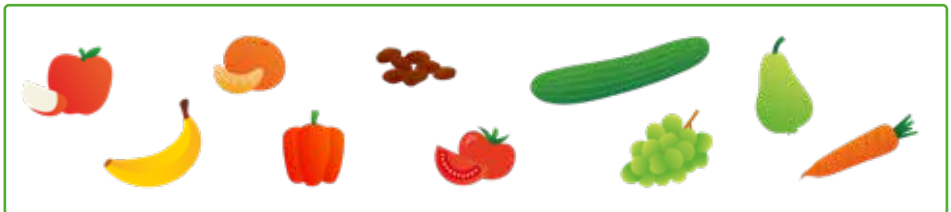


Meer over gezond vegetarisch eten voor kinderen vind je op

www.voedingscentrum.nl/vegetarischeten

Gezond tussendoor

Geef tussen de maaltijden door bijvoorbeeld een stukje van onderstaande producten:



Wil je iets te snoepen geven, geef je kind dan een klein stukje. Koeken als een stroopwafel zijn te groot voor kinderen. Je kind kan dan minder zin hebben in een gezonde hoofdmaaltijd. Wil je weten wat een goede portie is voor je kind? Bekijk meer beelden op www.voedingscentrum.nl/kinderporties

Hoe leer je gezonde eetgewoontes aan?

- Je kind doet jou na. Geef dus zelf het goede voorbeeld.
- Eet zoveel mogelijk aan tafel met het hele gezin tegelijk. Zet de televisie uit en leg je laptop en telefoon weg.
- Het bordje hoeft niet leeg. Peuters voelen zelf goed aan wanneer ze genoeg hebben gegeten. Een tweede bordje mag ook.
- Straf je kind niet als hij zijn groente niet opeet, bijvoorbeeld door hem geen toetje te geven. Een toetje is ook geen beloning als hij goed heeft gegeten.



Kijk de video's 'Gezonde opvoeding dreumes en peuter' op het Youtubekanaal van het Voedingscentrum.

De lust-ik-niet-fase

Best een kans dat je ermee te maken krijgt als je kind rond de 2 jaar is: de lust-ik-niet-fase. Wanhoop niet, het gaat weer voorbij. Kijk op www.voedingscentrum.nl/lustikniet voor tips die kunnen helpen om je kind weer met plezier aan het eten te krijgen.

Gezond drinken

Vanaf één jaar heeft je kind elke dag ongeveer 6-7 bekertjes drinken nodig. Daaronder vallen ook melkproducten zoals melk en yoghurt. Hiervan heeft je kind ongeveer 2 bekertjes op een dag (300 ml) nodig. Geef je veel meer, dan heeft hij mogelijk minder trek in zijn eten.

Geef het liefst water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. In frisdrank, siroop, zuiveldrank en (dik)sap zit veel suiker. Door veel suikerhoudende dranken te nemen kan je kind te zwaar worden. In light-frisdrank zit geen suiker, maar wel fruitzuur wat slecht is voor de tanden. Geef geen water uit loden leidingen, lees hierover meer op www.voedingscentrum.nl/lood

Eén jaar: tijd voor een gewone beker

Begin op tijd met het leren drinken uit een beker, dan kun je de zuigfles vanaf de eerste verjaardag weglaten. Gebruik dan liever ook geen tuitbeker meer. Een gewone beker is beter voor zijn mond. Hij kan dan goed leren praten en kauwen.

Gewone melk

Geef je kind vanaf één jaar het liefst halfvolle of magere koemelk. Vanaf die leeftijd heeft je kind geen opvolgmelk meer nodig. Ook groeimelk, dreumesmelk en peuteremelk zijn niet nodig. Je kunt het beste halfvolle of magere melk geven, die soorten bevatten minder verzadigd vet dan volle melk. En dat is beter voor hart en bloedvaten. Doorgaan met borstvoeding kan natuurlijk ook.

Meer informatie



Scan de QR code voor meer informatie over voeding en opvoedtips voor je dreumes of peuter.

www.voedingscentrum.nl