



MEER WETEN?

Deze folder vertelt heel kort iets over gezond eten en drinken voor peuters. En over bewegen. Meer weten?

www.bslim.nu

De B.Slim boodschap is

- beweeg meer en eet gezond
- ontbijt elke dag: het is de belangrijkste maaltijd van de dag
- fris water uit de kraan, laat zoete dranken staan
- beweeg elke dag: lekker buiten spelen en sporten
- TV en PC? Zeg wat vaker nee!

Volg B.Slim ook op Facebook
www.facebook.com/bslimamersfoort

www.hetgezondevoorbeeld.nl

Benieuwd of je het gezonde voorbeeld geeft? Doe de test!

www.voedingscentrum.nl

Het Voedingscentrum is de autoriteit die aan consumenten wetenschappelijk onderbouwde en onafhankelijke informatie geeft over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze.

www.beweegkriebels.nl

Over bewegen met jonge kinderen, over een actieve leefstijl en over het aanbieden van beweegmogelijkheden.



DRINKEN

Water is gezond, er zitten geen calorieën in en het tast de tanden niet aan, zoals frisdrank doet.

Vanaf 1 jaar heeft je kind ongeveer 6 à 7 bekertjes drinken nodig op een dag. Dat is zo'n driekwart liter in totaal, inclusief melk.

Geef je kind 300 ml melkproducten per dag, bijvoorbeeld 2 bekertjes melk en een schaaltje yoghurt zonder suiker. Yoghurt dranken, chocolademelk en vla bevatten veel suiker en je kind kan hiervan sneller vol raken en minder trek hebben in ander eten.

Water is altijd goed! Gewoon water uit de kraan. Peuters vinden lauwe (vruchten)thee zonder suiker ook vaak lekker!

Schenk niet te veel frisdrank, limonade en sappen. Daarin zitten veel calorieën en daar kan je kind dik van worden.

Gewoon water!

- Geef je kind kraanwater, goed voor je kind, je portemonnee en het milieu!

TOT SLOT

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

beweegtips!

- Laat je kind elke dag flink kunnen bewegen: wandelen, rennen, dansen, springen, klimmen, stoeien, kruipen, fietsen, zwemmen.
- Eén uur tv of computer per dag is meer dan genoeg.
- Zet je kind zo min 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.
- Is je kind niet zo actief? Speel dan zelf met hem mee.

Per dag heeft je peuter aan voeding en drinken 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
- 3/4 liter drinken inclusief 300 ml melkproducten
- 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
- 10 microgram extra vitamine D tot het 4 jaar is



Mjammie!

Peuters zijn de hele dag druk! Ze spelen, kruipen, rennen, dansen, stoeien, springen. Klimmen & klauteren, praten, fietsen en bouwen. Elke dag is een ontdekkingsreis en dat kost een boel energie! Het is dus belangrijk dat ze gezond en voldoende eten.





ONTBIJT

Het ontbijt is voor iedereen de belangrijkste maaltijd van de dag. Dus ook voor kinderen! Wist je dat kinderen 10 tot 15% van de energie en voedingsstoffen die ze dagelijks nodig hebben uit dit ontbijt halen?

Je kind begint de dag gezond en goed met een **heerlijke bruine boterham!** Brood zit boordevol energie, koolhydraten (zetmeel), voedingsvezels, ijzer, koper, magnesium en jodium. En er zit weinig vet in brood.

Eet je kind het liefst witbrood? Ga dan langzaam over op bruinbrood, volkorenbrood of Brinta, zelfgemaakte volkoren- of haver-moutpap. Daar zitten meer vezels, vitamines en mineralen in en dat is beter voor de gezondheid!

Besmeer die boterham met **margarine uit een kuipje** met gezonde, onverzadigde vetten. Beleg hem met **kaas** of **vleeswaar**, **appelstroop** of **jam**. Mjammmie!!

Melk is goed voor je kind, maar niet te veel. Per dag is 300 milliliter ruim voldoende.

Kant-en-klare pap, zoete ontbijtgranen zoals gesuikerde cornflakes, chocopops of andere cereals met een lekker laagje honing, karamel of chocolade vind je kind misschien wel heel lekker, maar er zitten veel te weinig voedingsstoffen in! Daarnaast krijgt je kind van al die zoetigheid eventjes heel veel energie en zakt dan halverwege de ochtend helemaal in.

als je ontbijt

- kun je veel beter concentreren
- krijg je energie en heb je er zin in!
- heb je minder snel trek in allerlei tussendoortjes
- krijg je meer vitamines en mineralen binnen
- heb je minder kans op overgewicht

TUSSENDOOR

Geef tussendoor niet te veel te eten en te drinken. Anders heeft je kind geen honger meer tijdens de maaltijden.

Lekker voor tussendoor is een volkorenbiscuitje, een plakje ontbijtkoek of een soepstengel. Een rijstwafel, wat popcorn of een doosje rozijntjes.

Fruit is ook een lekker tussendoortje! En het kan ook goed bij het ontbijt, de lunch of als toetje. Laat je kind verschillende soorten fruit proeven. Zorg dat het fruit vers en rijp is. Groente is ook lekker tussendoor. Je peuter smikkelt vast van stukjes wortel, snoeptomaatjes of stukjes komkommer. Vergeet niet het fruit en de groente te wassen om zo vuil en stof weg te spoelen.

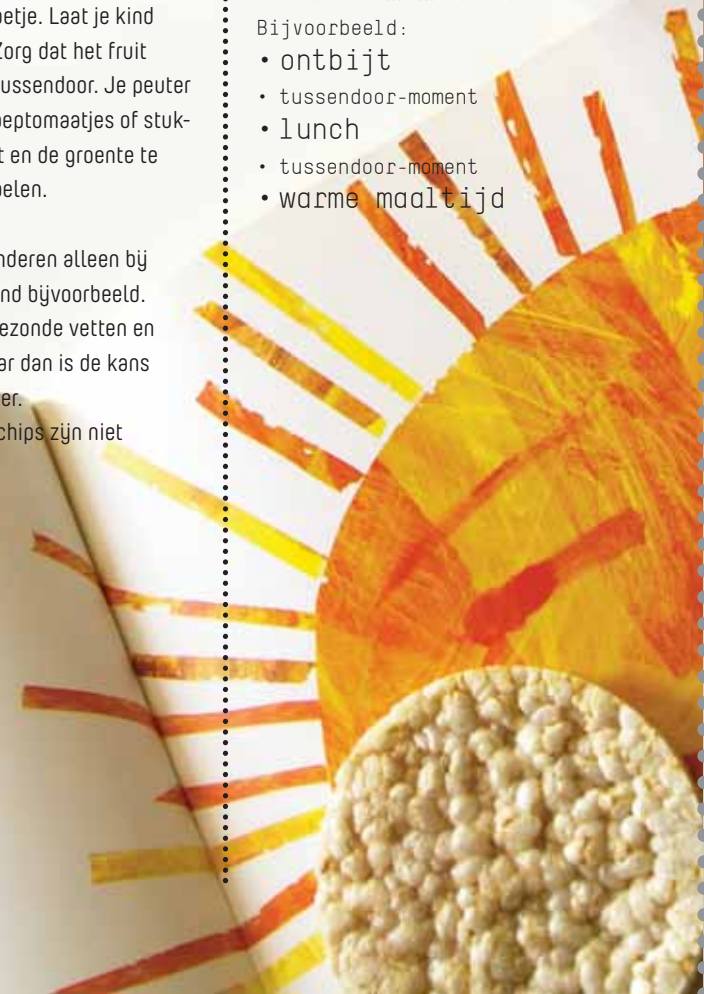
Snacks, snoep en chips smikkelen kinderen alleen bij speciale gelegenheden. In het weekend bijvoorbeeld. Anders eet je kind al jong te veel ongezonde vetten en suikers. En is je kind eenmaal te zwaar dan is de kans op overgewicht op latere leeftijd groter. Hartige hapjes, zoals kaas, worst en chips zijn niet beter dan snoep: ze zijn vet en zout.

En op www.gezondtrakteren.nl vind je allerlei suggesties voor gezonde traktaties!

werk naar vaste eet- en drinkmomenten

Bijvoorbeeld:

- ontbijt
- tussendoor-moment
- lunch
- tussendoor-moment
- warme maaltijd



LUNCH

Een gezonde lunch voor je peuter is belangrijk om de hele middag te kunnen spelen en te leren en om de nodige voedingsstoffen binnen te krijgen.

gezonde lunch

Bijvoorbeeld...

- een volkoren boterham besmeerd met een beetje margarine uit een kuipje

belegd met...

- 20+ of 30+ kaas
- plakje ham, kipfilet, of casselerrib
- appelstroop of jam

...en als toetje

- stukjes komkommer, mini tomaatjes, druiven of mandarijntjes

Zoek iets lekkers uit voor op een snee volkorenbrood. Het is niet zo dat hartig broodbeleg beter is dan zoet beleg. In veel kaas en vleeswaren zit namelijk ongezond vet. Kies daarom voor de magere soorten. Bijvoorbeeld 20+ of 30+ kaas, een plakje ham, kipfilet, of casselerrib.

Geef af en toe een boterham met (smeer)leverworst. Dit bevat namelijk veel vitamine A waarvan je kind niet te veel mag binnenkrijgen.

Een zoete boterham maak je met appelstroop of jam. Of met fruit: lekker aardbeien of banaan op brood. En af en toe een keertje chocoladepasta, pindakaas of chocoladehagelslag. Niet te vaak, want hierin zitten veel calorieën.

WARME MAALTIJD

Je hebt je kind waarschijnlijk al verschillende soorten groente laten proeven. Niet alles is even lekker... Blijf variëren met verschillende groenten, zo kan je kind verschillende smaken blijven ontdekken.

Eet lekker veel **groente** op een dag! In groente zitten veel vezels, mineralen en vitamines, zoals bijvoorbeeld vitamine C. En in groente zitten ook veel gezonde stoffen. Die je beschermen tegen ziektes, zoals kanker en hart- en vaatziekten.

In **aardappelen** zitten veel vezels en vitamines. Eet ook eens **rijst**, **pasta** of **peulvruchten**. Vind je kind dat lekker? Kies dan voor producten met meer vezels, zoals zilvervliesrijst en volkorenpasta. Vezels zijn goed voor de darmen.

In **vlees** zit ijzer en dat is belangrijk voor je kind. Eet vlees met weinig verzadigd vet, bijvoorbeeld kipfilet, een hamlapje, een runderlapje, goed doorbakken tartaar of varkenshaas.

Vegetarisch? Belangrijk is dan een vleesvervanger die voldoende ijzer bevat: ei, peulvruchten of kant-en-klare vegetarische vervangers.

En eet twee keer per week **vis**. Liefst vette vis zoals haring, zalm, makreel of sardines. Hierin zitten goede, onverzadigde vetzuren. Die geven extra bescherming tegen hart- en vaatziekten.

vaker proeven!

Kinderen moeten soms een beetje wennen aan bittere groentesmaken. Laat ze daarom vaker proeven. Belangrijk is dat je laat merken dat jij het zelf lekker vindt!

