

Tipsheet: Broodmaaltijd.



Wat is Lekker Fit! Broodmaaltijd?

- Pedagogisch medewerkers hebben basiskennis gezonde voeding en bieden kinderen een gezonde broodmaaltijd aan. Kinderen eten vanaf 1 jaar volkoren producten.
- Kinderen worden gezonde eetgewoonten aangeleerd door gezond te eten, het gesprek aan te gaan over gezonde voeding en door een gezonde uitstraling van de groepsruimten en de activiteiten.



**Lekker gezond eten en drinken
houdt kinderen fit.**

Waarom is een gezonde broodmaaltijd belangrijk?

Tijdens een gezonde broodmaaltijd krijgen kinderen veel voedings- en bouwstoffen binnen die nodig zijn om goed te kunnen groeien, ontwikkelen, spelen en leren. Volkorenbrood is de beste keuze. Hierin zitten de meeste vezels en granen. Dit zorgt voor een goede darmwerking, spijsvertering en een vol gevoel. Met margarine op elke boterham krijgen kinderen goede vetten binnen. Dit is belangrijk om het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen. Door te kiezen voor en variëren met gezond beleg zorg je ervoor dat kinderen steeds andere belangrijke stoffen binnenkrijgen. Om het lichaam goed te laten werken en het verloren vocht weer aan te vullen hebben kinderen elke dag ongeveer 1 liter drinken nodig, waarvan 2 bekertjes melk. Gezonde keuzes voor bij de broodmaaltijd zijn melk, water of lauwe, slappe thee zonder suiker.



www.lekkerfit010.nl



Gemeente
Rotterdam

Hoe dan?

Door kinderen een gezonde broodmaaltijd aan te bieden. En activiteiten te doen waarmee zij kennismaken met en leren over verschillende producten, vergroot je hun kennis en de kans dat zij gezonde eetgewoonten aanleren. Neem de tijd voor de maaltijd en eet zelf mee. Laat zien dat je het lekker vindt en dat je varieert met wat je erop doet. Dat stimuleert kinderen het ook te doen.

Wat is Lekker Fit! beleg?

Varieer, beleg met mate en houd rekening met wat een kind per dag nodig heeft. Kies voor: (dieet) margarine, groente(spread), fruit(spread), hüttenkäse, zuivelspread, notenpasta en pindakaas zonder zout en suiker, zelfgemaakte hummus.

Dagkeuze voor variatie: Vega smearworst kipfilet, kalkoenfilet, magere knakworst, komkommersalade, farmersalade, selderijsalade, appelstroop, jam, vruchtenhagel, gestampte muisjes, sandwichspread, hummus, ei, vis.



Tips

- Zorg ervoor dat de baby goed rechtop zit en blijf erbij als een baby net leert brood eten. Stop eventueel een stukje brood in de wang, ze gaan het dan zelf kauwen en malen.
- Baby's die gewend zijn aan oefenhapjes geef je kleine stukjes lichtbruin brood zonder korst, met margarine. Vanaf 7 maanden kun je baby's ook broodkorst geven.
- Tussen de 8-10 maanden vervangt brood een melkvoeding. Vanaf dan is beleg erop pas nodig. Vanaf 1 jaar zijn de darmen gewend en kun je volkorenbrood geven.
- Er zijn soorten broodbeleg die je (nog) niet moet geven. Dat zijn smear- en leverworst (te veel vitamine A), smearkaas (te zout), kaas (te vet en te zout) rauwe producten en tot het kind 1 jaar is geen honing (bacterie).
- Het zelf klaarmaken van eten werkt stimulerend. Bak zelf met de kinderen brood. Maak samen lekkere spreads en laat het ze zelf op de boterham smeren.
- Speel 'Bakkertje' met de kinderen. Verzamel voorwerpen die de bakker gebruikt en doe het werk na. Laat ze zien, ervaren, voelen en ruiken.
- Kijk of er een bakker in de buurt is en vraag of je mag komen kijken met een groepje kinderen.

Ouderbetrokkenheid

- Maak gebruik van het haal- en brengmoment en bespreek met ouders wat hun kind heeft gegeten.
- Deel 'Tips voor ouders', 'Wat is lekker Fit! beleg?', recepten voor spreads op brood of de 'ik kies gezond' app via nieuwsbrief, ouderportal of social media.
- Organiseer een workshop voor ouders, 'smakelijke eters' van het Voedingscentrum. Vraag evt. een diëtist of het CJG om dit te geven.

Tips voor ouders

- Kies voor een rustig eetmoment, zonder afleiding van een scherm of speelgoed aan tafel. Laat je kind zelf proberen.
- Als oefenhapjes goed gaan kun je kleine hapjes lichtbruin brood met margarine geven. Elk kind heeft zijn eigen tempo. Doet het zijn mond nog niet open? Blijf het wel regelmatig aanbieden.
- Vanaf 7 maanden kun je ook broodkorst geven. Door de harde structuur oefent je kind de mondspieren. Dat is goed voor de spraakontwikkeling.
- Vanaf 8 maanden eet je kind dagelijks 1 broodmaaltijd. Nu kun je er ook beleg op doen. Kies voor gezond beleg en varieer. Melk, water of lauwe, slappe thee zonder suiker zijn goede keuzes om bij de broodmaaltijd te geven.
- Van 10-12 maanden kun je ook magere vleeswaren geven als ham en kipfilet, maar ook gekookt/ doorbakken ei.
- Tijdens de broodmaaltijd eten kinderen makkelijker groente, omdat ze dan minder moe zijn. Kies voor plakjes tomaat, komkommer, aardbei of appel op de boterham.
- Het eten van brood zorgt voor een vol gevoel. Kinderen krijgen dan minder snel trek in snoep en koek tussendoor.

Meer informatie.

- www.lekkerfit010.nl
- www.voedingscentrum.nl
dreumes en peuter, 8 heerlijke groente- en fruitspreads, wat geef je nog niet, workshop smakelijke eters
- www.gezondekinderopvang.nl
dagritmekaart-lunch
- www.jonglereneten.nl
subsidie regeling Lekker naar buiten

Colofon.

Gemeente Rotterdam, Lekker Fit!
Mei 2023

De informatie in deze tipsheet is gebaseerd op info van:

- www.voedingscentrum.nl
- www.gezondekinderopvang.nl