Brochure gezonde voeding.
Tips voor kinderen van 4 tot 14 jaar.

Lekker gezond eten en drinken houdt kinderen fit.

- Eet groente
- Eet fruit
- Drink water
- Eet en drink minder suiker
- Eet volkoren

www.lekkerfit010.nl

Gemeente Rotterdam

Eet meer groente.

In groente zit veel vitamine, vezels en weinig suiker. Vitamine heb je nodig om te groeien en om gezond te blijven. Eet zoveel groente als je wilt.

Volwassenen.
Een volwassene heeft minimaal de helft van een normaal etensbord per dag nodig (= 250 gram).

Kinderen.
Kinderen hebben een derde van een normaal etensbord per dag nodig (= 150-200 gram).

10 snoeptomaatjes = 100 gram.

TIPS om meer groente te eten.

- Plakjes tomaat en komkommer op brood.
- Snacktomaatjes of worteltjes in de pauze.
- Salade en soep bij de lunch. Soep kan je zelf maken van restjes groente. De kruiden geven de smaak.
- Groente in de hoofdrol. Maak groente zo lekker dat je er veel van wil eten. Lekker kruiden, grillen, stoven of in de oven!

Eet twee stuks fruit per dag.

Ook in fruit zit veel vitamine en vezels. Het beste kun je fruit eten en niet drinken. In sap zitten minder vezels en meer fruitsuikers dan in een heel stuk fruit.

Minder suiker.

In heel veel eten zit suiker. Je lichaam heeft een beetje suiker nodig. Je krijgt genoeg suiker binnen als je dagelijks gezond eet met groente en fruit. Extra suiker is niet goed.

Van te veel suiker kun je dikker worden. Ook voor je tanden is suiker niet goed. Je krijgt sneller gaatjes. Let op met frisdrank en energydrankjes. Hierin zit heel veel suiker.

Je krijgt er even wat energie van, maar daarna krijg je juist een dip waardoor je zin krijgt in nog meer.

LET OP! Suiker = suiker.

Glucose, fructose, (ingedikt) appelsap, dextrose, maisstroop, kokosbloesemsuiker maar **ook honing** zijn voor het lichaam gewoon suiker.

TIPS om minder suiker te eten en te drinken.

- Als je dorst hebt, drink dan water, koffie of thee zonder suiker of honing. Drink liever geen frisdrank.
- Je kunt beter fruit eten dan fruit drinken als sap. In een glas sinaasappelsap zit suiker van 3 sinaasappels en de vezels blijven achter in de pers.
- In veel toetjes zit suiker, ook in vruchtenyoghurt. Yoghurt met vers (of diepvries) fruit is wel gezond!
- Eet minder snoep en koek. Dadels of gedroogd fruit is een gezondere zoete traktatie.

Eet meer vezels en volkoren.

Vezels zorgen ervoor dat je darmen goed werken. En vezels zorgen voor een gevuld gevoel. Dan krijg je minder snel honger. Daarom is een stuk fruit zo goed: daar zitten vitamine EN vezels in! Ook in groente zit veel vezels. Net zoals in volkoren brood, volkoren past en zilvervliesrijst.

TIPS om meer vezels te eten.

- Eet elke dag twee stuks fruit.
- Je kunt al veel gezonder eten door geen 'witte' producten te eten, maar volkoren. Zoals volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst en volkoren bulgur. Om te wennen aan de smaak, kun je eerst wat witte rijst en zilvervliesrijst te mengen.
- In peulvruchten (kikkererwten, linzen, bonen) zitten veel vezels. Je kunt goedkoop en makkelijk zelf humus van kikkererwten maken. Lekker op brood of als dip voor bij je snackworteltjes!

Eet minder verzadigd vet.

Net als suiker heeft je lichaam ook een beetje vetten nodig. Wel de goede vetten natuurlijk. Experts noemen het **verzadigde** (slechte) en **onverzadigde** (goede) vetten.

De slechte vetten blijven aan de binnenkant van je bloedvaten plakken. Daardoor heb je meer kans op een hartaanval of beroerte.

LET OP!

Ook in goede vetten zitten veel calorieën. Als je meer calorieën eet dan je lichaam nodig heeft, word je dikker.

TIPS om minder verzadigde vetten te eten.

- De meeste vetten die in (fabrieks) verwerkt voedsel zitten zijn slecht vet. Zoals bijvoorbeeld vet in koeken, zoutjes, pizza, croissants. Ook in vet vlees (bijvoorbeeld hamburgers) zit veel slecht vet.
- In gefrituurd voedsel zitten veel calorieën. Daar kun je dik van worden.
- Voorbeelden van producten met goede vetten zijn: olie, vloeibare bak- en braad en halvarine of zachte margarine uit een kuipje. Avocado, vis, olijven en (ongezouten) nootjes.
- Als je vaak frituurt, kun je eens proberen te grillen of stomen.

Gezond eten en drinken is heel belangrijk om je fit te voelen, gezonder te worden en te blijven.

Begin klein, elke stap is er één.

Het duurt 2 tot 3 maanden om jezelf en nieuwe gewoonte aan te leren. Begin met 1 ding, bijvoorbeeld 2 glazen water per dag. En als dat gelukt is, neem je een volgende stap.

Van afhaal naar koken.

In afhaal eten zit vaak veel vet, zout en suiker. Als je zelf kookt, bepaal jij wat er in je eten komt! Het is ook heel leuk om samen met je kind te koken.

Geef het goede voorbeeld.

Je kind kijkt naar wat jij als ouder eet en wanneer jij eet. Als jij lekker gezond eet, eet je kind ook makkelijker mee.

Maak gezond eten leuk.

Koppel eten aan iets leuks. Geef snacktomaatjes en worteltjes als snack wanneer je samen een spelletje doet. Of maak samen met je kind een 'dier' van groente of fruit.

Van elke dag naar een feestje.

Als je dagelijks gezond eet, kun je best wel eens wat extra's nemen. En een gezonde traktatie wordt meteen feestelijk met een leuke versiering!

Eet met regelmaat.

Ongemerkt eet en drink je op een dag vrij veel: glaasje frisdrank hier koekje daar, nog even wat tussendoor voor de na de lunch dip etc. Probeer regelmaat te krijgen in je eet- en drinkpatroon: 3 keer per dag een maaltijd (ontbijt, lunch en avondeten) en maximaal 4 keer per dag een eet of drinkmoment.

Met een vast eet- en drinkritme heb je minder snel weer trek om tussendoor te snacken. Heb je toch zin in meer tussendoortjes, neem dan iets gezonds zoals een stuk fruit of snackgroentes.

Van bewerkt naar vers.

In voeding uit de fabriek zitten vaak ingrediënten die niet zo gezond zijn. Suiker en slecht vet is namelijk erg goedkoop.

Wist je bijvoorbeeld dat er veel suiker zit in ketchup? Of dat er veel slecht vet zit in koekjes en zoute snacks? Een vuistregel is: hoe langer de lijst met ingrediënten, hoe meer bewerkt de voeding is. Ook kan je sneller dik worden van sterk bewerkt eten. Bijvoorbeeld omdat je bewerkte voeding makkelijk en snel eet, en vaak veel ongezonde vetten en suiker bevat. Waardoor je ongemerkt meer eet dan je lichaam nodig heeft.

Lekker vers voedsel heeft van zichzelf al veel smaak.
En je kunt het kruiden precies zoals jij lekker vindt!

Weten wat je eet?

Kijk voor tips en korte filmpjes op onze site:
lekkerfit010.nl/voeding

Kijk op de website van het Voedingscentrum:
voedingscentrum.nl

Of kijk op het YouTube kanaal van het Voedingscentrum:
youtube.com/c/voedingscentrum

Colofon.

Deze brochure is gemaakt voor getrainde vrijwilligers en professionals (CJG, leerkrachten, medewerkers welzijn, pedagogisch medewerkers, etc.) en geeft achtergrond-informatie bij de poster 'gezonde voeding'.

Datum: juli 2021
Uitgave: Gemeente Rotterdam, Lekker Fit!