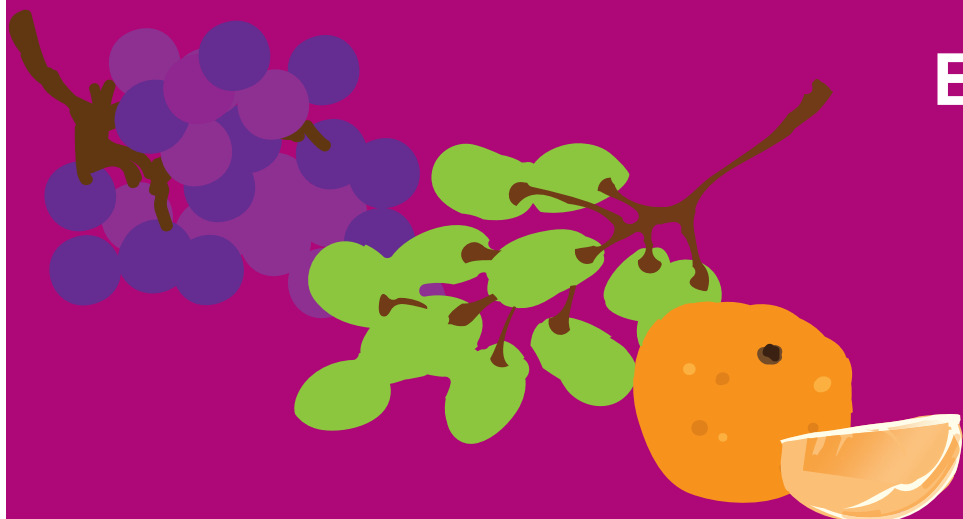


Lekker gezond eten en drinken houdt kinderen fit.



Eet groente.



Eet fruit.



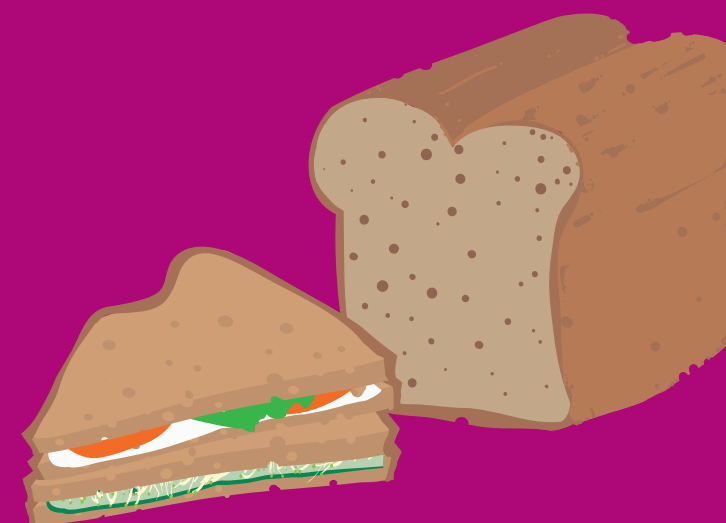
Drink water.



Eet en drink minder suiker.



Eet volkoren.



Versie augustus 2021



Tips over voeding voor kinderen van 1 tot 4 jaar.
Kijk voor meer informatie op www.lekkerfit010.nl



Gemeente
Rotterdam

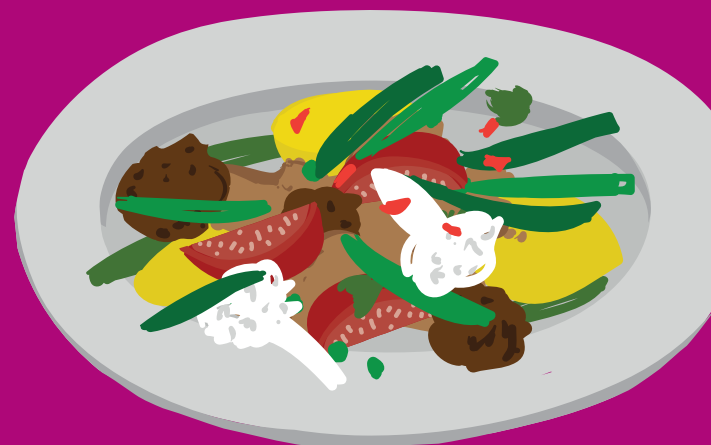
Lekker gezond eten en drinken houdt kinderen fit.

Wat hebben kinderen van 1-4 jaar elke dag nodig?

- 1,5 stuks fruit.
- 50-100 gram groente.
Hoe ouder het kind, hoe meer groente.
- 2-3 volkoren boterhammen.
- 1-2 opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen.
- 50 gram peulvruchten, vis, vlees of ei (max. 2 eieren per week).
- 300 ml zuivel (voorbeeld melk of yoghurt).
- 30 gram vet van margarine/olie etc.
- 15 gram notenpasta.
- 1 liter drinken (inclusief zuivel).

Groente en fruit.

- Groente eten kan de hele dag. Bijvoorbeeld met tomaat en komkommer op brood of worteltjes als snack.
- Eet salade of soep bij de lunch. Soep kan je zelf maken van restjes groente.
- Bewaar groente en fruit thuis in het zicht. Dan kunnen kinderen het gemakkelijk pakken.
- Laat kinderen helpen bij het boodschappen doen en bereiden van groente en fruit.
- Gebruik diepvriesfruit. Dit is minder duur en kun je altijd in huis hebben.
- Wissel af tussen soorten groente en fruit. Elke soort heeft zijn eigen vitaminen en mineralen.



Vezels en Volkoren.

- Volkoren producten zijn gezonder dan 'witte graanproducten'. Kies daarom zoveel mogelijk voor volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, volkorenbulgur en volkorencouscous.
- Om kinderen te laten wennen aan de smaak, kun je eerst 'witte' en volkoren producten mengen. Bijvoorbeeld wat witte rijst met zilvervliesrijst.
- In groente en peulvruchten (kikkererwten, linzen, bonen) zitten veel vezels.
- Je kunt goedkoop en makkelijk zelf humus van kikkererwten maken. Lekker voor kinderen op brood of als dip bij snackgroente!

Minder suiker.

- Geef kinderen water of thee zonder suiker of honing. Geef liever geen frisdrank, daar zit veel suiker in.
- Kinderen kunnen beter fruit eten dan drinken als sap. In een glas sinaasappelsap zit bijvoorbeeld suiker van drie sinaasappels en veel minder vezels.
- In veel toetjes zit suiker. Vers fruit (met yoghurt) is wel gezond.
- Voor traktaties geldt: Één is genoeg en klein is oké!
- Geef kinderen weinig snoep en koek. Gedroogd fruit is ook zoet en gezonder als traktatie of tussendoortje.



Versie augustus 2021

Even wennen.

Nieuw eten proberen is leuk, maar kan ook spannend zijn voor kinderen. Heb daarom geduld en dwing niet. 1 hapje eten van iets nieuws is prima. Als je het vaker probeert wennen kinderen vanzelf aan een nieuwe smaak. Soms zal een kind 10 tot 15 keer moeten proeven voordat het went.

Maak gezond eten leuk.

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

Van elke dag, naar een feestje.

Als je elke dag gezond eet, kan er best wat extra's als het feest is. Voor kleine kinderen is het belangrijkste dat de traktatie er leuk uitziet. Een gezonde traktatie kan dan heel feestelijk zijn!

Geef het goede voorbeeld.

Kinderen kijken naar wat en wanneer volwassenen eten. Als jij lekker gezond eet, eten kinderen makkelijker mee.

Eet op vaste tijden.

Met een vast eetritme hebben kinderen minder snel weer trek. En snacken ze minder tussendoor. Zorg voor maximaal 6 eetmomenten per dag. Dit is met de eetmomenten thuis erbij: ontbijt, lunch, avondeten en maximaal 3 tussendoortjes. Fruit en groente zijn heerlijk voor tussendoor.

Goede vetten.

Kleine kinderen hebben goede vetten nodig. Als je elke dag de boterhammen besmeert met margarine krijgen ze voldoende binnen. Verzadigde vetten zijn slecht voor de gezondheid. Deze zitten bijvoorbeeld in pizza, donuts, hamburgers en croissantjes. Kinderen hebben wel een beetje vet nodig. Kies daarom liever voor vis, noten, avocado en olijfolie. En als je vaak frituurt, kun je eens grillen of stomen.

Mee-eten.

Vanaf 1 jaar mogen kinderen met de pot mee-eten. Een mooi moment om gezonde gewoontes aan te leren. Kook dus lekker vaak zelf. In afhaaleten zit vaak veel zout, vet en suiker. Het is voor kinderen ook leuk om te helpen met koken. Bijvoorbeeld bij de groente wassen.

