



## Tips voor kinderen met een laag gewicht



Heeft uw kind een te laag gewicht? De beste manier om aan te komen is vaak en voldoende eten. Houd bijvoorbeeld 5 tot 7 kleine maaltijden per dag aan. Wij geven u graag een aantal tips voor gezonde voeding voor uw kind.

## Schijf van 5

De Schijf van 5 van het Voedingscentrum is een goed hulpmiddel om te zorgen dat uw kind in ieder geval de dagelijkse nodige voedingsstoffen inneemt. Kies iedere maaltijd iets uit elk vak van de schijf van vijf.



De Schijf van Vijf (bron: Voedingscentrum)



## Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen voor schoolkinderen (6-12 jaar)

|                                                         |                                                                                  |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Groente                                                 | 150 - 250 gram per dag                                                           |
| Fruit                                                   | 1,5 - 2 stuks                                                                    |
| Bruin- of volkoren boterhammen                          | 3 - 5 (6 voor jongens van 12 jaar)                                               |
| Aardappelen (of rijst, pasta)                           | 3 - 4 kleine aardappels/opscheplepels, liefst volkorenpasta, -rijst of couscous) |
| Zuivel                                                  | 2 - 3 glazen (of schaaltje)                                                      |
| Kaas                                                    | ½ - 1 plak                                                                       |
| Vlees(waar), kip, vis, ei, vleesvervanger, peulvruchten | 1 portie (50 - 100 g)                                                            |
| Ongezouten noten                                        | 15 - 25 gram (handje)                                                            |
| Smeer- en bereidingsvetten                              | 30 - 40 gram (op de boterham en 1 eetlepel voor de warme maaltijd)               |
| Drinkvocht                                              | 1- 1,5 liter (5 - 8 glazen, zuivel telt mee)                                     |

(bron: Voedingscentrum)

## Tussendoortjes

Hieronder staan wat suggesties voor tussendoortjes die naast calorieën ook vitamines en mineralen leveren:

- een beschuit, cracker, toast of knäckebröd, besmeerd met margarine en belegd met plakjes banaan, appel of aardbeien, (smeer)kaas met tomaat of plakjes komkommer, een lepel tonijnsalade, plakjes vleesbeleg, cervelaat- of gekookte worst met augurk
- tosti met kaas, ham en plakjes ananas of appel
- een handje ongezouten nootjes
- melk, yoghurt drank (zonder toegevoegd suiker), chocolademelk of milkshake. U kunt proberen halfvolle melkproducten te vervangen door volle melkproducten. Let op: energierijke dranken als chocolademelk en milkshake kunnen de eetlust remmen.
- vla met yoghurt, yoghurt met vruchten
- soep met stukjes kip of soepballetjes, groente en vermicelli, met stokbrood of een soepstengel
- een blokje kaas met bijvoorbeeld augurk of ananas
- handje rozijnen of ander gedroogd fruit

## Tips om de eetlust te bevorderen

- Snoep en snacks remmen de eetlust.
- Friszure gerechten kunnen de eetlust stimuleren, zoals een (klein) glaasje vruchtensap of tomatensap of stukjes fruit. Vet eten, snoep en frisdrank remmen de eetlust.
- Zorg voor een goede voorraad boodschappen in huis. Zo is er altijd iets te eten, ook voor tussendoor.
- Zorg voor variatie als je kind niet van brood houdt. Bijvoorbeeld broodvervangers als knäckebröd, pap, yoghurt met muesli.
- Zorg voor regelmaat, bijvoorbeeld na schooltijd eerst wat eten en daarna spelen, aan tafel eten, en liefst op vaste tijden.



- Soms helpt het de tafel extra gezellig te dekken.
- Zorg ervoor dat het eten er aantrekkelijk uitziet: niet te volle borden, variatie in kleur en bijvoorbeeld fruit in plakjes snijden.
- Kondig het eten aan als het bijna klaar is. Soms vinden kinderen het lastig te moeten stoppen met spelen om te gaan eten.
- Kijk ook of er een andere oorzaak is van het niet eten, te kort voor de maaltijd wat eten of drinken kan de eetlust remmen. Een kindermaag zit eerder vol! Ook vermoeidheid kan een rol spelen, eet als het kan op tijd!
- Zorg dat uw kind genoeg beweegt, ongeveer 1 uur per dag. Dit kan ook actief buiten spelen zijn of fietsen en hoeft niet per se in de vorm van sporten.
- Bij gebruik van methylfenidaat kunt u proberen op de tijden dat het medicijn uitgewerkt is wat te gaan eten en daarna de volgende dosis in te laten nemen.

## **Als uw kind een moeilijke groenten- en fruiteter is**

- Probeer te variëren met groente en fruit, bijvoorbeeld groente verwerken in een soep, saus, ovenschotel of als rauwkost. Eventueel de groente met een blender fijnmalen, zodat er geen stukjes zichtbaar zijn.
- Een lekkere smoothie maken met groente, fruit, yoghurt en sinaasappelsap als basis. Of geef een glaasje versgeperste sinaasappelsap.
- Spreid de groenten over de dag, bijvoorbeeld met snackgroente overdag.





