

**Gezonde voeding voor kinderen van 6 - 12
jaar**

Kinderen in de leeftijd van 6 tot 12 jaar groeien hard, zijn actief en volop in ontwikkeling. Een goede voeding is daarom belangrijk. Wij geven u graag een aantal adviezen voor een gezond en gevarieerd eetpatroon voor uw kind.

Schijf van vijf

De aanbevolen richtlijnen Gezonde Voeding en de Schijf van Vijf zijn een goede norm voor de dagelijkse hoeveelheid voeding die een kind nodig heeft.



(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 schaalpje)
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)

De kleinste hoeveelheden gelden voor de jongste kinderen. (Bron: Voedingscentrum).

Algemene adviezen

- Geef uw kind 3 maaltijden en maximaal 4 tussendoortjes; de kans op een hongergevoel vermindert. Het gebit loopt dan minder risico op gaatjes en uw kind heeft minder kans om overgewicht te ontwikkelen. Kies bij iedere maaltijd producten uit elk vak van de schijf van vijf.
- Altijd ontbijten. Kinderen hebben na een goed ontbijt minder kans op hongergevoel tussendoor en kunnen zich beter concentreren op school.
- Eet zoveel mogelijk op vaste tijden.
- Eet gevarieerd en eet volop verse groenten en fruit Door regelmatig aanbieden raken kinderen gewend aan de smaak. Pas na 15 keer proeven went een nieuwe smaak!
- Beperk het snoepmoment tot 1 keer per dag en geef kleine hoeveelheden.
- Behalve in snoep, komt veel suiker voor in frisdranken en yoghurt drank. En daarmee zitten deze producten vol calorieën. Ook het vruchtensuiker in vruchtensap is een suiker. Thee zonder suiker, melk of gewoon water zijn de beste keuzes.
- Voldoende bewegen helpt overgewicht voorkomen en spierweefsel te ontwikkelen. Aanbevolen wordt 1 tot 1,5 uur per dag bewegen. Dit hoeft niet per se in de vorm van sport. Lopen of fietsen naar school en actief spelen (bijvoorbeeld balspelen, touwtjespringen, verstoppertje, klimmen, skeeleren) zijn ook vormen van bewegen.
- Beperk het televisiekijken en computeren tot bijvoorbeeld 2 uur per dag. Hierbij zitten kinderen helemaal stil.
- Schakel over van volle naar halfvolle producten. Vooral als uw kind neigt naar overgewicht.
- Zet uw kind niet op een dieet. Overleg hierover met een arts en/of diëtist.



Voorbeelden van gezonde tussendoortjes

- fruit of snackgroente (appel, kiwi, meloen, banaan, druiven, mandarijn, worteltjes, snoeptomaatjes, komkommer, stukjes paprika of een fruitsalade)
- een (halve) belegde boterham, knäckebröd of een (halve) tosti
- een volkorenbiscuitje, rijstwafel, volkoren cracker, lange vinger
- halfvolle- of magere yoghurt zonder suiker met stukjes fruit of muesli zonder suiker
- gezonde hartige snacks zoals een schaalpje (zoute) popcorn, soepstengel of Japanse zoutjes
- (mini) krentenbol/ mueslibol/ tarwebol
- klein handje ongezouten noten of pinda's
- beschuitje met aardbeien
- kopje bouillon, bijvoorbeeld met stukjes verse groenten
- een zelfgemaakte smoothie van fruit, groente en yoghurt





