

GEZOND ETEN IN DE KINDEROPVANG

De nieuwe Schijf van VIJF



Gezond eten: het blijft een ingewikkeld onderwerp. Er wordt zoveel over gezegd en geschreven. En wat eerst gezond was, mag nu niet meer volgens de nieuwe Schijf van Vijf. Wat is nu écht gezond eten en drinken voor kinderen? En hoe stel je een goed voedingsbeleid op?

TEKST **WEIJA STEFFENS** FOTO'S **PIXABAY**

WAT IS GEZONDE VOEDING?

Gezond eten is zo min mogelijk bewerkt. Denk aan fruit, groente, water, brood. In bewerkte producten zit vaak (te) veel suiker, zout en vet of ongezonde kunstmatige toevoegingen. Zorg voor variatie: eet en drink uit alle schijven van de Schijf van Vijf. Rauwkost en groente mag altijd als tussendoortje. Ook lekker: banaan of aardbei op brood!

WEG ERMEE!

- In Diksap, aanmaaklimonade en Roosvicee zit veel suiker. Geef liever lauwe (vruchten) thee en water. Ook lekker met schijfjes limoen, sinaasappel of aardbeien!
- (Smeer)leverworst: bevat teveel vitamine A voor kleine kinderen. En het is heel zout. Kies liever beenham, fricandeau of kipfilet.
- Smeerkaas: ook heel zout. Alternatieven: Hüttenkäse, zuivelspread of een plakje 20+ of 30+ (geiten)kaas.
- Ontbijtkoek of kinderkaakjes: bevatten veel suiker. Een rijstwafel, een volkoren of spelt-cracker zijn gezonde alternatieven.

SCHIJF VAN VIJF

Veel kinderopvangorganisaties gebruiken de Schijf van Vijf als basis voor hun voedingsbeleid. De schijf is gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. Er staan voedingsmiddelen op die goed zijn voor de gezondheid. Als je varieert met de producten uit de Schijf van Vijf weet je zeker dat kinderen alle voedingsstoffen binnenkrijgen die ze nodig hebben. Fruit, maar vooral groente kun je de hele dag door eten, bijvoorbeeld als snackje tussendoor of als broodbeleg. Ook adviseert de Schijf van Vijf wat vaker plantaardige producten te gebruiken in plaats van dierlijke. Kies dus eens wat vaker voor een eitje, zuivelspread of hummus op brood in plaats van vleeswaren. Liever toch vlees? Neem dan magere soorten als kipfilet of ham. En voor de dorst is gewoon water uit de kraan prima. Of (lauwe) (vruchten)thee.

Mogen kinderen dan nooit meer snoepen? Natuurlijk wel! Maar gewoon niet te vaak. Op www.voedingscentrum.nl staan handige overzichtjes van wat je kinderen wel en (beter) niet kunt geven. Zoek op het trefwoord kindervoeding. Je vindt dan onder meer een handig lijstje: 'do's en don'ts: wat geef je wel en niet?'



ESSENTIËLE VOEDINGSSTOFFEN

Gezond eten is vooral belangrijk voor kinderen omdat in de groei zijn. Hun hersenen ontwikkelen zich, tanden en kiezen komen door, botten en spieren groeien. Daarvoor zijn mineralen en vitaminen, eiwitten en andere belangrijke voedingsstoffen nodig. Sommige voedingsstoffen maakt het lichaam zelf aan, andere moet je uit voeding halen. Daarom is gezond en gevarieerd eten zo belangrijk. Bovendien zorgt het voor een goede spijsvertering en een gezond immuunsysteem. Als je begrijpt waarom sommige producten minder goed zijn voor kinderen (en jezelf!), ga je vanzelf meer bewuste en gezonde keuzes maken. Kijk op het etiket van een product wat er allemaal inzit. Is dat vooral veel suiker, vet en/of zout? Neem het dan liever niet.



GROENTEHAPJES

Jong geleerd is oud gedaan! Door baby's aan veel verschillende smaken te laten wennen, is de kans groter dat ze later meer lusten en een gezond en gevarieerd eetpatroon ontwikkelen. Omdat baby's meer smaakpapillen hebben, zijn ze gevoeliger voor smaak. Begin liever met gepureerde groentehapjes dan met fruit. Zo wennen baby's niet te veel aan zoete smaken.

VOEDZAME TUSSENDORTJES

- Rauwkost: wortels, snoeptomaatjes, komkommer, radijsjes, reepjes paprika.
- Fruit van het seizoen: geniet deze zomer van aardbeien, perzik, nectarines en pruimen.
- Handje ongezoeten nootjes (uiteraard niet voor de allerkleinsten!).
- Wafels en crackers, liefst volkoren. Lekker met (zelfgemaakte) groente- of zuivelspread.
- Zoutarme rijstwafel van zilvervliesrijst.
- Een gekookt eitje (maar pas op met allergieën).
- Gedroogde (zuid)vruchten: denk aan appeltjes, dadels, cranberries, mango of abrikozen.
- Een (groene) smoothie (eventueel aangelengd met water).

SAMEN ETEN

Eten is gezellig en lekker! Dat kun je kinderen het beste zelf laten ervaren. Laat ze allerlei verschillende smaken proeven. Laat het verschil voelen tussen de fluweelzachte huid van een perzik en de gladde schil van een appel. Ga kijken op een kaas- of zuivelboerderij of leg een eigen moestuintje aan, zodat de kinderen kunnen zien waar hun eten vandaan komt. Ook van de eetmomenten kun je iets maken. Dek de tafel mooi, met een tafelkleed en vrolijk gekleurde bordjes en bekertjes. En eet samen: zien eten doet eten! Ook altijd leuk: picknicken. Maak met de kinderen fruitspiesjes, lekkere broodjes en smoothies en zoek een plekje in de tuin of in het park. Succes gegarandeerd! Tot slot: push een kind nooit. Jij bepaalt wanneer en wat er gegeten wordt, maar het kind bepaalt hoeveel.

VOEDINGSBELEID

Hebben jullie al een voedingsbeleid? Hierin staan je visie en uitgangspunten over gezonde voeding. Handig voor zowel pm'ers als ouders. Denk aan voedingsaanbod, voedingshygiëne, traktaties en individuele afspraken. Vergeet bij grote veranderingen niet om dit ook aan de ouders te laten weten. Op de website van het Voedingscentrum vind je tips om een eigen voedingsbeleid op te stellen.



AAN DE SLAG

- Mag ik nog een hapje – Francesca van Berk
- Samen Eten – Michela en Emanuela Chippa
- Easypeasy Lunchbox
- Eibertje kiest... Babyvoeding
- Forest Feast Kookboek voor kids
- Voedingscentrum.nl/professionals
- Wegwijs in de voedingsjungle – Michelle van Roost

M.M.V. KINDERDIËTIST FEMKE VLIELAND VAN DIEETPRAKTIJK SPIJS. TIJDENS HET CONGRES DAG VAN DE GEZONDE KINDEROPVANG IS ER OOK EEN WORKSHOP OVER GEZONDE VOEDING IN DE KINDEROPVANG.