Gezond eten en drinken voor je kind

0-18 jaar

GGD Groningen

Gezond eten en drinken voor je kind 0-18 jaar

De eerste hapjes

Als je kind 6 maanden is, heeft het meer nodig dan alleen borstvoeding of kunstvoeding. Vanaf de 4e maand kun je beginnen met vaste voeding door (oefen) hapjes te geven.

Om allergieën, zoals ei- en pinda-allergie, te voorkomen, is het slim om kinderen al jong te laten wennen aan deze voedingsstoffen. Bij het consultatie-bureau kun je terecht voor advies én een opbouwschema.

Meer weten over (vaste) voeding voor jonge kinderen?
Kijk op: www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes
Je vindt er bijvoorbeeld: een 4-delige videoserie over de eerste hapjes van je baby, tips voor het maken van groente- en fruithapjes en een voedingsschema-voorbeeld.

1-3 jaar

Vanaf 1 jaar kan je kind vrijwel alles eten wat jij ook eet, ook al is de hoeveelheid kleiner. Je kind drinkt nu minder melk. Hij gaat toe naar 3 maaltijden per dag, met soms wat tussendoor. Door vaste momenten aan te houden, weet je kind waar het aan toe is en heeft het ook écht trek.

Meer weten over gezonde eetgewoontes?
Kijk op: www.voedingscentrum.nl/dreumesenpeuter
Je vindt er bijvoorbeeld: tips voor gezond eten, hulp bij de eetopvoeding, informatie over de lust-ik-niet fase en voorbeelden van gezonde kindertraktaties.

4-13 jaar

Je kind is volop in de groei. Hij heeft daarom eten en drinken met voldoende voedingsstoffen nodig. Maak gezond eten daarom leuk en lekker. Dan wordt de maaltijd voor iedereen een ontspannen moment.

Meer weten over voeding voor je basisschoolkind?
Kijk op: www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar
Je vindt er voorbeelden van dagmenu's, ideeën om samen te koken, tips voor de lunch op school én gezonde traktaties. Maar ook: wat geef je je kind te drinken en hoe kun je het beste omgaan met moeilijke eters.

13-18 jaar

Ook als je kind wat ouder is, speel je als ouder een belangrijke rol in wat hij eet en drinkt. Je puber maakt steeds meer zijn eigen keuzes, maar je kunt hem zeker ondersteunen om gezonde eetgewoonten te ontwikkelen.

Meer weten over gezond eten voor je puber?
Kijk op: www.voedingscentrum.nl/pubers
Je vindt er tips over hoe je afspraken kunt maken over gezond eten en drinken, hoe je je puber leert omgaan met verleidingen, informatie over eten op school en een video over hoe pubers zélf tegen gezond eten aankijken.

Kinderen en gezond gewicht

Een kind met een gezond gewicht beweegt gemakkelijker en ontwikkelt zich beter. Het voorkomt bovendien gezondheidsproblemen op latere leeftijd. Een gezond gewicht bereik je met: gezond eten en drinken, een goede (eet) opvoeding en genoeg beweging.

Meer weten over gezonde groei?
Kijk op: www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/gezondgroeien
In de gratis GezondGroeien-app vind je antwoord op vragen over gezonde voeding, tijdens je zwangerschap maar ook voor je kind. Te vinden in de Appstore en Google Play Store.

Tussendoortjes

Een koekje, snoepje of sap tussendoor. Het is al snel té veel. Bovendien heeft je kind minder trek bij de volgende maaltijd. Let goed op de hoeveelheden. Eén koekje tussendoor is voldoende; net als 100-150 cc water of thee. Geef je kind of puber producten uit de *Schijf van Vijf*. En geef ook niet té vaak iets tussen de maaltijden door.

TIPS

- Top voor tussendoor: groente en fruit!
- Zorg dat er gezond eten in huis is en bied het actief aan.
- Snoep: kies bewust, geef iets kleins en niet te vaak. Gebruik snoep niet als beloning.
- Verbied niks, maar stel wel grenzen.
- Check etiketten op de hoeveelheid calorieën.

Meer weten over gezonde tussendoortjes?
Kijk op: www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik
Bij elke leeftijdscategorie staan in de rubriek 'Gezond eten en drinken' tips voor jouw kind.

Ontdek jouw aanpak: gezond eten met de Schijf van Vijf

Het is de bedoeling dat je lijf een leven lang meegaat. Daarom is het slim om er goed voor te zorgen. Als je volgens de Schijf van Vijf eet, krijg je voldoende voedingsstoffen binnen om gezond en fit te blijven. Combineer elke dag producten uit alle 5 vakken van de Schijf:

- Groente & fruit.
- Brood, graanproducten en aardappelen.
- Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei.
- Smeer- en bereidingsvetten, zoals margarine en olijfolie.
- Dranken, zoals water en thee.

Meer weten over de Schijf van Vijf?
Kijk op: www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf
Je vindt er onder meer tips om gezond én duurzaam te eten, recepten en een eetdagboek.

GGD Groningen helpt mee
Kijk voor informatie over gezond opgroeien ook eens op:
ggd.groningen.nl/kind-en-opvoeding/folders-jeugdgezondheidszorg/

Contact
Heb je nog vragen of wil je overleggen? Neem dan contact op met de jeugd-verpleegkundige of jeugdarts van jouw consultatiebureau.

Je kunt ook terecht bij onze Telefonische Advisering:

050 367 4991
- ma-vr, 8.00 - 17.00 uur

WhatsApp: 06 52 57 92 53
- ma-vr, 9.00 - 17.00 uur

Ouderchat op ggd.groningen.nl
voor ouders met kinderen tot 5 jaar
- ma-vr, 8.30 - 17.00 uur

JGZ_F19 | 06.2020

GGD Groningen

ggd.groningen.nl