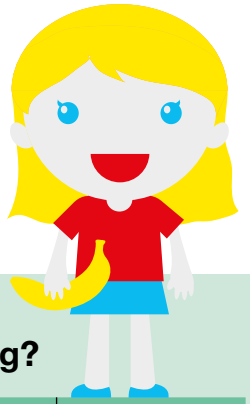
Gezond eten



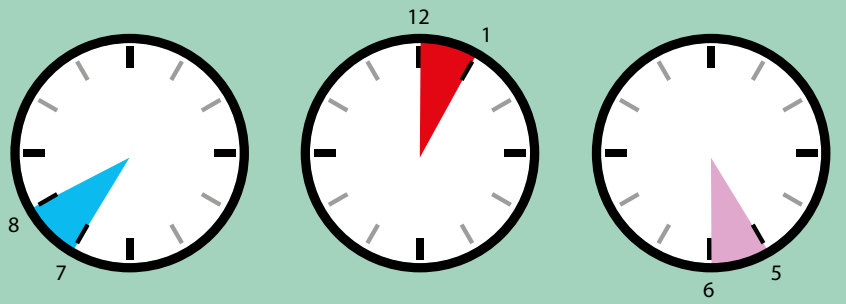


Hoeveel voeding heeft je kind dagelijks nodig?

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar		14-18 jaar	
	jongen en meisje	jongen en meisje	jongen	meisje	jongen	meisje
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250
stuks of porties fruit	1,5	1,5	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	4-5	6-8	4-5
opscheplepels volkoren graanproducten* / kleine aardappelen	1-2	2-3	4-5	3-5	6	4-5
portie vis, vlees of een goede vegetarische keuze (ei, peulvruchten, soja of noten)	1	1	1	1	1	1
gram ongezouten noten	15	15	25	25	25	25
porties zuivel (een glas of bakje)	2	2	3	3	4	3
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	40	55	40
liter vocht	1	1-1½	1-1½	1-1½	1½-2	1½-2

*zilvervliesrijst, pasta, couscous, enz.

Drie maaltijden per dag



ONTBIJT **LUNCH** **DINER**

Een gezonde maaltijd bevat producten uit de Schijf van Vijf. Geef naast het ontbijt, lunch en diner niet meer dan twee of drie kleine gezonde tussendoortjes. Eet de maaltijden zoveel mogelijk met elkaar aan tafel.

Tip! Maak een lekkere en kleurrijke salade met groenten.

Tip! Voeg lekker wat fruit toe aan de yoghurt, denk aan bessen, aardbeien, banaan of stukjes appel.



Heerlijk volkoren

Als jouw kind volkoren producten eet, krijgt het veel vezels binnen. Vezels zorgen ervoor dat de darmen goed hun werk doen en je kind minder snel trek krijgt. Vezels zitten bijvoorbeeld in fruit, groente, volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst.

Kleurrijke groenten

Zet niet alleen tijdens het avondeten, maar ook tijdens het ontbijt en de lunch groenten op tafel, zoals rauwkost (komkommer, tomaat en paprika). Zo krijgt je kind voldoende groenten binnen.

Lekker vers

Zelf thuis koken met verse groenten (of uit de diepvries) is het meest gezond. Zelf soep maken van verse groenten is gezonder dan een blik soep. In bewerkte producten, zoals een blik soep, zit vaak veel zout en vet. Ga dus ook zo min mogelijk naar de snackbar en laat zo min mogelijk thuisbezorgen. Zelf koken met je kind is naast gezond ook leuk om te doen!

Gezonde tussendoortjes



Fruit, zoals een appel, handje rozijnen, fruitspiesje



Groente, zoals snoeptomaatjes, stukje komkommer, worteltjes



Een volkoren cracker met 30+ kaas en plakjes komkommer



Een klein volkoren mueslibolletje



Klein bakje naturel popcorn



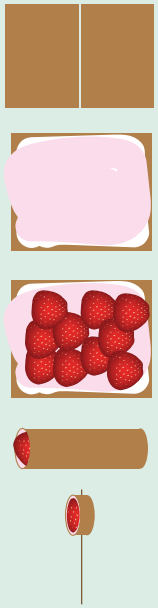
Een paar pepsils

Tip! Voor kinderen geldt: wat je in huis hebt gaat op. Dus heb je geen snoep in huis, dan kunnen ze het ook niet pakken.

Tip! Natuurlijk mag je best wel een keer een ongezond tussendoortje. Bewaar dat voor speciale momenten zoals een feestje of een vakantie.

Maak een broodlollie

Nodig voor 5 stuks:
- 2 volkorenboterhammen zonder korstjes
- halvarine
- klein bakje halfvolle kwark
- bakje aardbeien
- houten prikkers

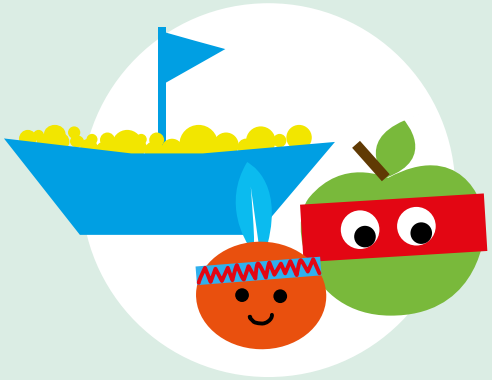


1. Leg de boterhammen (zonder korstjes) in de lengte tegen elkaar aan. Druk de randen goed op elkaar, zodat de boterhammen aan elkaar vast zitten.
2. Besmeer met halvarine en daarna met kwark.
3. Maak de aardbeien schoon, verdeel ze over het brood.
4. Rol het brood op en verpak het strak in vershoudfolie.
5. Leg het 1 uur in de koelkast. Snij er daarna plakjes van.
6. Steek ieder plakje op een houten prikker.

Klaar is de lollie.
Smullen maar!

Hoera! Trakteren

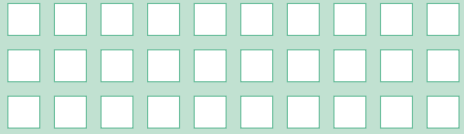
Jarig zijn is feest! Daar hoort trakteren bij. Maar kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dus trakteer gezond en klein. Of geef eens een klein cadeautje. Op **www.gezondtrakteren.nl** staan heel veel leuke voorbeelden.



Samen ontdekken

Vanaf de leeftijd van vier maanden kunnen kinderen al wennen aan verschillende smaken groenten. Een kind moet tien keer een smaak geproefd hebben voor het eraan gewend is. Begin bijvoorbeeld met een theelepeltje zachte groenten, zoals wortelen.





Laat kinderen vanaf een jaar of vier meehelpen met boodschappen doen, boodschappen uitpakken en eten klaarmaken. Benoem alle groenten en fruit. Je kind leert zo vanzelf hoe alles heet. Hoe ouder ze zijn, hoe zelfstandiger ze eten kunnen maken.

Nog leuker is het om samen kruiden, worteltjes of sla te zaaien. Dat kan gewoon in een pot op het balkon of in een bak in de tuin. Als de kruiden of de groenten geoogst kunnen worden, maak er dan samen een maaltijd mee.





Handige websites

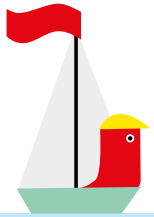
- **www.jongjgz.nl/opgroei-info**
- **www.gezondtrakteren.nl** ook voor gezonde lunchideeën.
- **www.voedingscentrum.nl** ook voor meer informatie over de Schijf van Vijf.
- **www.opvoeden.nl**
- Kijk de filmpjes op **www.gezondeleefstijlopschool.nl/jong-lekker-fit-activiteiten**

In de webshop van het Voedingscentrum zijn gratis brochures te downloaden:
- Gezond eten en drinken voor kinderen in de basisschoolleeftijd.
- De eerste hapjes.
- Flesvoeding.
- Dreumes en peuter; gezond eten voor je dreumes of peuter.

GGD zhz · JOGG Dordrecht · jong jgz groeit met je mee.

DOE FF GEZOND! IN DORDRECHT

Water drinken





Hoeveel vocht heeft je kind nodig?

Leeftijd	Aantal bekertjes	Aantal milliliters
1-3 jaar	5-7	750- 1050 (3/4 – 1liter)
4-8 jaar	7-10	1050-1500 (1-11/2 liter)
8-13 jaar	7-10	1050-1500 (1-11/2 liter)
13 jaar en ouder	10-14	1500-2100 (11/2-2 liter)

Hoeveel drinkt je kind op een dag? En wat? Houd het eens bij.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Tip! Laat je kindje zo snel mogelijk uit een beker drinken, dit is beter voor de ontwikkeling van het gebit.

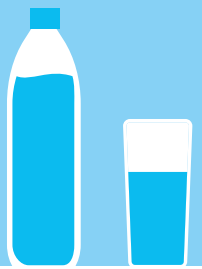
Tip! Geef als ouder het goede voorbeeld. Hoeveel water drink je zelf?

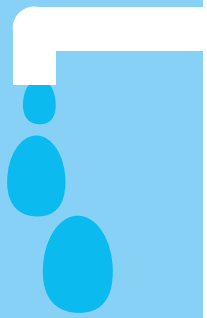
Wat drinken we? Water!

Waarom is water drinken zo gezond?

1. Kinderen die voldoende water drinken presteren beter.
2. Je lichaam heeft water nodig om goed te kunnen functioneren.
3. Water uit de kraan is goedkoop, gezond en veilig.
4. Water uit de kraan is net zo goed als water uit de fles.
5. Water is overal te krijgen.
6. Nederlands kraanwater is het schoonste van de wereld.

Tip! Geef je kind vanaf zes maanden water of thee, zonder suiker of honing.





Zoete drankjes, boordevol suiker

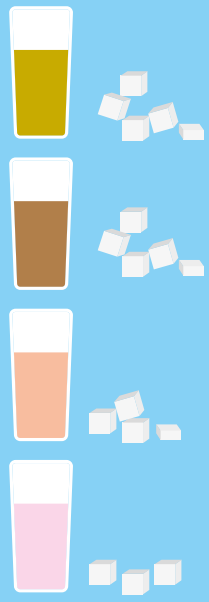
Een kind dat vaak frisdrank, (dik)sap, aanmaaklimonade, yoghurtdrank en/of chocolademelk drinkt krijgt per jaar gemiddeld zes kilo suiker binnen.

Appelsap
150 ml.

Chocomel
150 ml.

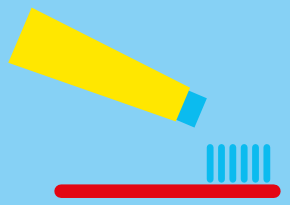
Diksap
150 ml.

Yoghurtdrank
150 ml.



Kinderen hebben zoete drankjes helemaal niet nodig. Toch een keer een zoet drankje?

- Liefst maar één keer per dag.
- Verdun het drankje (extra) met water.
- Kies voor light of mager.
- Geef liever geen pakje sap. Schenk het sap in een beker en verdun met water.
- De prik in frisdrank is slecht voor de tanden. Geef het zo min mogelijk.



Hoeveel zoete drankjes drinkt jouw kind op een dag?

Zo maak je water drinken extra leuk



1. Geef water in een grappige beker of leuke bidon. Duurzaam, leuk en gezellig. Versier samen een waterflesje met plakplastic. Knip figuurtjes uit en plak ze op het flesje.



2. Haal uit de bibliotheek een (prenten)boek over water drinken en lees het voor. Kinderen zijn tot 18 jaar gratis lid van de bibliotheek.



3. Leuk voor een warme zomerdag of een feestje: vul een glazen watertap met koel water en bijvoorbeeld munt, citroen en sinaasappel. Of met aardbei, framboos en limoen. Tappen maar!

Zo maak je een heerlijke pot ijsthee

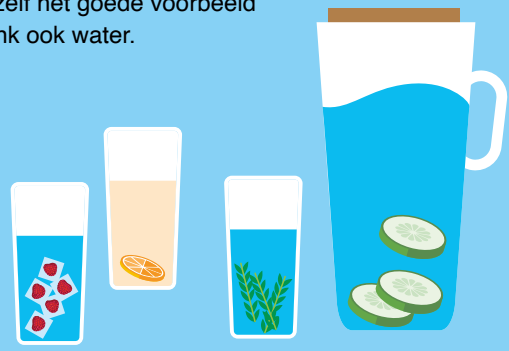
Nodig:
- 1 liter water
- 1 cm gember
- 2 schijfjes sinaasappel
- 4 takjes verse munt
- 15 gram groene thee (= één theezakje)



1. Kook het water en doe het in een theepot. Hang het theezakje erin.
2. Voeg de gember in plakjes, takjes munt en de sinaasappelschijfjes toe aan de hete thee.
3. Is de thee sterk genoeg? Haal het theezakje uit de pot. Laat de thee een nachtje afkoelen in de koelkast.
4. Serveer koud en eventueel met extra ijs en nog een schijfje sinaasappel.

Zo maak je water extra lekker

1. Voeg vers fruit toe aan het water. Citroen, sinaasappel, gember, aardbei en ook komkommer zijn erg lekker. Probeer verschillende smaken.
2. Vries ijsblokjes in met een stukje fruit en voeg die toe aan het water. Leuk om te zien hoe het fruit langzaam ontdooit.
3. Zet thee met een smaakje en laat het afkoelen. IJsthee is heerlijk als het warm weer is, met een schijfje sinaasappel of citroen.
4. Geef zelf het goede voorbeeld en drink ook water.



Energiedrankjes

In energiedrankjes zit heel veel suiker en cafeïne. Daarom is het een ongezonde drank voor kinderen. Geef kinderen daarom geen energiedrank, ook niet na het sporten.

NIX18
Onder de 18 jaar geen alcohol, ook geen slokje van papa of mama.

Waarom niet?
- Alcohol verstoort de ontwikkeling van de hersenen.
- Kinderen die al jong alcohol drinken presteren slechter op school.
- Jong leren drinken verhoogt de kans op verslaving op latere leeftijd.



Handige websites

- **www.jongjgz.nl/opgroei-info**
- **www.voedingscentrum.nl**

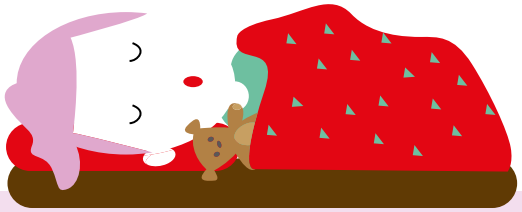
In de webshop van het Voedingscentrum zijn gratis brochures te downloaden:
- Drinken, wat kun je je kind geven?
- Kinderen in de basisschoolleeftijd. Gezond eten en drinken voor kinderen in de basisschoolleeftijd.

- **www.uwkindenalcohol.nl**
- **www.nix18.nl**

GGD zhz · JOGG · Dordrecht · jong jgz groeit met je mee.

DOE FF GEZOND! IN DORDRECHT

Slapen



Hoeveel slaap heb je nodig?

Goed slapen en een regelmatig slaappatroon zijn essentieel voor de groei en ontwikkeling van kinderen. Bij een chronisch te kort aan slaap kunnen kinderen hangerig of vervelend zijn en roekeloos, impulsief of agressief gedrag vertonen. Daarnaast gaan ze meer snacken.

Leeftijd	Slaapbehoefte per dag
0-3 maanden	14 tot 17 uur
4-11 maanden	12 tot 15 uur
1-2 jaar	11 tot 14 uur
3-5 jaar	10 tot 13 uur
6-13 jaar	9 tot 11 uur
14-17 jaar	8 tot 10 uur
18+	7 tot 9 uur

Slaapdagboek



Dag 1

Naar bed om _____ uur.
Opgestaan om _____ uur.
Hoeveel keer wakker geweest? _____ keer.
In totaal geslapen _____ uur.

Dag 2

Naar bed om _____ uur.
Opgestaan om _____ uur.
Hoeveel keer wakker geweest? _____ keer.
In totaal geslapen _____ uur.

Dag 3

Naar bed om _____ uur.
Opgestaan om _____ uur.
Hoeveel keer wakker geweest? _____ keer.
In totaal geslapen _____ uur.

Dag 4

Naar bed om _____ uur.
Opgestaan om _____ uur.
Hoeveel keer wakker geweest? _____ keer.
In totaal geslapen _____ uur.

Slaapsignalen bij je kleintje

Zo herken je of je kind slaap heeft:
- In de oogjes wrijven
- Jengelen
- Gapen
- Staren
- Vingers in de mond
- Speen zoeken
- Handjes gebald tot vuisten



Breng je kind naar bed, het kan nu makkelijk gaan slapen.

Zo herken je oververmoeidheid bij je kind:
- Zich overschreeuwen
- Vechten tegen de slaap
- Opgejaagd
- Rusteloos
- Boos worden
- Heel actief worden



Je kind is nu te moe en zal niet snel gaan slapen. Probeer dit moment vóór te zijn.

Checklist om lekker te slapen!

- ☐ Een donkere slaapkamer.
- ☐ Een rustige slaapkamer.
- ☐ Een veilige slaapkamer.
- ☐ Een slaapkamer die niet te warm is (maximaal 18 graden).
- ☐ Elke dag op dezelfde tijd naar bed, ook in het weekend.
- ☐ Geen wilde spelletjes of sport vanaf een uur voor het slapengaan.
- ☐ Geen beeldscherm vanaf een uur voor het slapengaan.
- ☐ Geen harde muziek of hard praten als je kind op bed ligt.
- ☐ Ventileer de kamer. Zet een klein raampje, een rooster of de deur open.



Wist je dat

...de slaapkamer een veilige plek moet zijn voor je kind? Je daarom je kind dus niet voor straf naar de slaapkamer moet sturen.

... je kind het voelt als je gestrest bent? En dat het daarom soms slechter slaapt?

...je kind veel daglicht nodig heeft? Veel buiten zijn zorgt ervoor dat je kind beter slaapt.

...een drukke slaapkamer met veel speelgoed en kleuren kan zorgen voor een slechte slaap?

...een televisie, computer, telefoon of gameconsole op de slaapkamer geen goed idee is?

...veel kinderen slecht slapen, omdat ze liggen te piekeren? Zorg dat ruzies zijn uitgepraat en sluit de dag positief af.

Lekker slapen door een slaapritueel

Met een slaapritueel bereid je je kind voor op het slapengaan.

Een slaapritueel:
- doe je iedere dag voor het slapengaan, altijd en zeker in drukke tijden.
- duurt niet langer dan een half uur.
- voer je steeds op dezelfde manier uit.

Voorbeeld:
Wassen en tandenpoetsen -> pyjama aantrekken -> papa of mama leest een kort verhaaltje voor -> kind zegt 'welterusten en tot morgen' tegen de knuffels -> mama en papa zeggen welterusten en tot morgen -> kind gaat slapen.

Wat is jullie ritueel?



Pubers en slaap

In de puberteit verandert er veel in het lichaam van je kind. Ook de slaap verandert. Het moment dat je puber slaap krijgt en naar bed wil schuift twee à drie uur op. Maar hij of zij heeft nog wel negen uur slaap nodig! Je krijgt je kind 's morgens dus moeilijk wakker.

Wist je dat

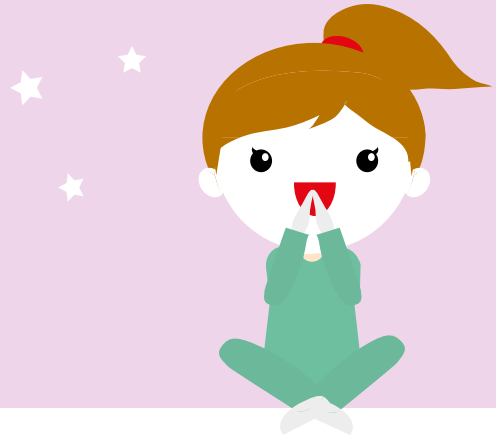
...een slaapprobleem pas echt een probleem is als het langer dan zes weken duurt? De huisarts, de JGZ of slaapoefen-therapeut kan dan eventueel helpen.

Tips om toch goed te slapen:
1. Op tijd naar bed gaan.
2. Met warme handen en voeten slaap je sneller in.
3. Luister voor het slapengaan naar rustige muziek of doe een ontspanningsoefening.
4. Geen telefoon of ander scherm bekijken een uur voor het slapengaan.
5. Geen fel licht in de avond, maar schemerlicht. Daar word je slaperig van.
6. Veel licht in de ochtend. Daar word je goed wakker van.
7. Geen dutjes doen overdag.
8. Geen cafeïne en energiedrankjes.
9. Gebruik geen slaappillen, die verstoren de natuurlijke slaap.

Zo word je rustig voordat je gaat slapen

Kan je kind niet slapen door stress, een verjaardag, feest, eng verhaal of spannende film? Zorg dat je kind rustig wordt in de uren voor het naar bed gaan.

Tips
1. Praat met je kind en neem de stress weg.
2. Doe een rustgevende oefening. Doe etherische olie op een doekje en laat je kind eraan ruiken. Lavendel is rustgevend.
3. Masseer je kind op een rustige manier.
4. Luister rustige muziek of lees een slaapverhaaltje (voor).



Oefening om rustig te worden

De appelboom
Ga stevig op je twee benen staan en sluit je ogen.
Je armen hangen slap langs je lichaam.
Je bent een appelboom.
Voel hoe uit je voeten de wortels van de boom naar beneden in de aarde groeien.
Voel je benen, je billen, je buik en je rug.
Ze zijn sterk, ze zijn de stam van de boom.
Je armen zijn de takken van de boom.
Ze hangen slap en hebben eten nodig.
Voel hoe het eten uit de aarde door de wortels en de stam naar de takken gaat.
Je armen gaan de lucht in.
De takken bewegen zachtjes in de wind.
Je handen zijn de blaadjes.
Ook die bewegen zachtjes in de wind.
De wind gaat liggen, de boom staat stil.
Voel hoe er tussen de blaadjes in je handen een appel groeit.
Pak de appel vast en breng hem naar je mond. Hap.
Laat je armen weer langs de stam hangen, de je ogen open en schud je benen.
We zijn klaar.

Handige websites

Algemeen:
- **www.jongjgz.nl/opgroei-info**
- **www.hersenstichting.nl/slapen**
- **www.slaapoefentherapie.nl**

Voor pubers:
- **www.chargeyourbrainzzz.nl**

Voor baby's en jonge kinderen:
- **www.veiligheid.nl**
  Doe de slaaptest voor veilig slapen.

GGD zhz · JOGG · Dordrecht · jong jgz groeit met je mee.

DOE FF GEZOND! IN DORDRECHT

Bewegen



Meer bewegen = gezond

Beweeg elke dag, het liefst buiten!
Gezellig samen met je kind en het liefst minstens een uur per dag. En neem ook eens een vriendje of vriendinnetje van je kind mee, dat is extra gezellig.

En bedenk: Je kind doet jou in alles na. Het leert van jou. Hoe geef jij dus het goede, actieve voorbeeld?



Samen bewegen, sporten en buitenspelen geeft:

- Een goed humeur.
- Veel plezier.
- Energie om goed te leren.
- Een fit en sterk lichaam, dat niet snel ziek wordt.
- Kracht en lenigheid, om veiliger en beter te bewegen.
- Een goede motoriek, al vanaf de eerste zes maanden.
- Een sociaal kind, dankzij het spelen met andere kinderen.

Beweegdagboekje

Hoeveel beweegt je kind? Hou het eens bij. Haalt je kind een uur beweging per dag?

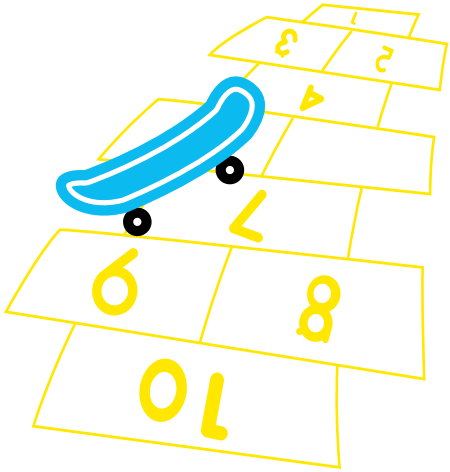
	Buitenspelen	Sporten	Beeldschermtijd
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Breng beweging in de dag



Doe jij dit al met je kind?

- ☐ Wij fietsen of lopen elke dag naar school of het kinderdagverblijf.
- ☐ Wij doen samen boodschappen, lopend of op de fiets.
- ☐ Wij nemen de trap in plaats van de lift.
- ☐ Wij gaan ook lopen of fietsen als het regent.
- ☐ Mijn kind kleedt zichzelf aan en uit.
- ☐ Mijn kind helpt (spelenderwijs) met opruimen.
- ☐ Wij werken samen in de tuin.
- ☐ Wij lopen naar een speelplek in de buurt.
- ☐ Mijn kind helpt met tafeldekken en afruimen.
- ☐ Wij dansen regelmatig in huis.
- ☐ Wij doen beweegspelletjes in huis, zoals spelen met een zachte bal en klauteren.



Houd eens een paar dagen de beeldschermtijd van je kind bij.

Even op adem komen

Heerlijk zo af en toe op de bank ploffen na al het bewegen. Let wel op dat je niet teveel stilzit!

Houd deze tijden voor beeldschermgebruik aan en wissel dat af met buitenspelen. Probeer uiterlijk een uur voor bedtijd alle schermen uit te zetten.

0-2 jaar	maximaal 5 minuten per dag
2-4 jaar	maximaal 30 minuten per dag; 5-10 minuten per keer
4-6 jaar	maximaal 1 uur per dag; 10-15 minuten per keer
6-8 jaar	maximaal 1 uur per dag; 30 minuten per keer
8-10 jaar	maximaal 1 ½ uur per dag
10-12 jaar	maximaal 2 uur per dag
12+	maximaal 3 uur per dag

Heerlijk buitenspelen

Je kind leert van de wereld om hem of haar heen. Van buitenspelen leert je kind bewegen in verschillende omstandigheden en omgaan met andere kinderen. En ook de frisse lucht is gezond! Slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding! Dus kaplaarzen en oude kleding aan en gáán!



Tips om te doen!

Baby
- Leg je jonge baby op een zacht kleed in het gras, plat op de rug. Zijn of haar handjes en voetjes zijn het speelgoed.
- Ga naast je baby liggen en draai hem of haar op de buik. Doordat je ernaast ligt zal je kind proberen zijn of haar hoofdje op te richten en hiermee trainen de nek- en rugspieren zich extra. Dit is heel belangrijk voor de verdere ontwikkeling van je kind.
- Zet een oudere baby eens in het gras. Sommige baby's gaan dan sneller kruipen.
- Leg je baby op zijn of haar rug en leg je handpalmen tegen de voetjes. Maak fietsbewegingen naar voren en naar achteren. In langzaam en snel tempo.

Peuter
- Je peuter begint de wereld om zich heen te ontdekken. Help hem of haar daarbij.
- Een peuter kan veel beweegplezier hebben met een strandbal of een ballon.
- Ga zandtaartjes bakken in de zandbak en versier ze met takjes en bloemetjes.
- Niets is zo leuk als met laarsjes aan stampen in de plassen.



Kleuter
- Je kleuter houdt van 'doen alsof'-spelletjes.
- Ga samen de tuin doen en geef je kleuter een harkje en een schepje.
- Verzamel blaadjes, takjes, bloemetjes in een oud pannetje. Beetje roeren en klaar is de heksensoep!
- Leer je kind fietsen en ga samen op pad.
- Zoek een speelplek waar je kind fijn kan klauteren en klimmen.



Oudere kinderen
- Laat ze skaten, free runnen, hutten bouwen en bomen klimmen.
- Oude kleding en laarzen aan en spelen maar.



Avontuurlijk spelen
Kinderen leren veel van buitenspelen. Laat je kind op avontuur gaan. Leer je kind in bomen te klimmen. Leer je kind een manier bedenken om een bal uit de sloot te halen. Laat het met modder spelen. Of bouw samen een hut van takken.

Doe de groeiboomtest op **www.veiligheid.nl** en kijk of je jouw kind nog beter kunt begeleiden bij het avontuurlijk buitenspelen.

Sporten maakt blij

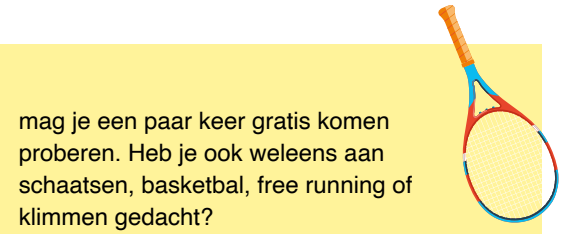
Een kind dat sport, leert om te gaan met andere kinderen. En het wordt sterk, fit en gezond. Dus laat je kind sporten! Bij sporten gaat het om wat je kind leuk vindt om te doen. Het gaat niet om de prestatie, maar om het bewegen en plezier hebben.

Baby
Ook met je baby kun je sporten. Bijvoorbeeld samen zwemmen, of naar yoga. Ook wandelen doet jou en je baby goed.

Peuters en kleuters
Voor peuters en kleuters zijn er speciale sporten, zoals korfbal, zwemmen, tuimelen (judo) of gymnastiek. Ook dansen vinden ze meestal erg leuk.

Oudere kinderen
Laat je kind zelf een sport kiezen die hij of zij leuk vindt. Bij veel sportverenigingen mag je een paar keer gratis komen proberen. Heb je ook weleens aan schaatsen, basketbal, free running of klimmen gedacht?
Laat je kind een paar sporten uitproberen. Kinderen die een sport leuk vinden houden het veel langer vol. Vindt je kind het moeilijk om een sport te kiezen?
Vul dan samen de sportkeuzewijzer in op **www.sportkeuzewijzer.nl**

Kijk op **www.dordtsport.nl** voor de verschillende mogelijkheden.





Handige websites

Buitenspelen:
- **www.jongjgz.nl/opgroei-info**
- **www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/spelen/risicovol-spelen** met uitleg over risicovol spelen, klimmen en klauteren.
- **www.veiligheid.nl/veiligheid/groeiboom.nsf/index.html#/home** Doe de test! Hoe begeleid je je kind bij het buitenspelen.
- **www.speelbeweging.nl** met allerlei speeltips voor buiten, ook in de winter!

Dagelijks bewegen: **www.dansliedjes.nl**

Sporten:
www.dordtsport.nl en **www.sportkeuzewijzer.nl**

GGD zhz · JOGG · Dordrecht · jong jgz groeit met je mee.

DOE FF GEZOND! IN DORDRECHT