

A young girl with long blonde hair and a woman with dark hair are looking at each other outdoors. The girl is on the left, wearing a light pink shirt, and the woman is on the right, wearing a light-colored top. They appear to be in a park or garden setting with green foliage in the background. The woman has her hand on the girl's shoulder.

# Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-13 jaar

## Goed voorbeeld doet volgen

Je kind zit in de hoogste groepen van de basisschool. Hij groeit flink en krijgt een eigen mening. Bijvoorbeeld als het gaat om eten, snoepen, televisie kijken en computeren.

Wil je weten wat goed is voor je kind?  
Lees dan deze folder.

## Een gezond gewicht

Het is erg belangrijk dat je kind een gezond gewicht heeft:

- zo kan hij zich goed bewegen
- hij kan zich lichamelijk goed ontwikkelen
- hij heeft minder kans op overgewicht als hij volwassen is

Steeds meer kinderen eten elke dag meer calorieën dan hun lichaam nodig heeft. Daardoor krijgen ze te veel lichaamsvet. Het vet gaat niet vanzelf weg met de groei. Ze moeten minder eten en meer bewegen. Anders kan overgewicht ontstaan. Overgewicht vergroot de kans op ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Ook hebben kinderen met overgewicht vaak last van hun omgeving. Ze worden uitgelachen of gepest.

Gezond leven betekent: gezond eten en voldoende bewegen. Zo voorkom je overgewicht.



## Wat is een gezond gewicht?

Je gewicht moet passen bij je lengte. Dan is je gewicht gezond. Dat geldt voor kinderen en volwassenen. Je kunt dit zelf testen op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Kijk bij de Body Mass Index (BMI).

Is de BMI van je kind een beetje te hoog, dan moet je kind minder tussendoor eten en meer bewegen. Is de BMI flink te hoog? Vraag dan advies aan de schoolarts, huisarts of een diëtist. Je moet je kind niet zomaar op dieet zetten. Dat kan ongezond zijn.

## De basis voor een gezond gewicht:

- Gezond en gevarieerd eten
- Een regelmatig eetpatroon met 3 hoofdmaaltijden
- Maximaal 4 keer iets tussendoor eten en/of drinken
- Elke ochtend ontbijten
- Weinig snoepen, snacks en frisdrank drinken
- Veel bewegen en buiten spelen
- Weinig televisie kijken en computeren

Je kind moet elke dag iets eten uit alle groepen van de Schijf van Vijf. In de tabel in deze folder staat hoeveel ongeveer. Zo krijgt hij genoeg van alle gezonde stoffen, zoals vitamines.

Drie hoofdmaaltijden zijn de basis voor een goede voeding. Laat je kind maximaal vier keer iets tussendoor eten of drinken. Water drinken mag natuurlijk vaker.

## Elke dag ontbijten

Ontbijten levert energie voor de concentratie op school. Ook heeft je kind dan minder trek in ongezond eten tussendoor.

- Kies voor volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met halvarine. Zo krijgt je kind voldoende vitamine A en D binnen en een beetje van het goede vet.
- Kies beleg dat niet te vet is: jam, 20+ of 30+ kaas, kipfliet, appelstroop of vruchtenhagel.
- Eet je kind 's morgens minder goed brood? Pap of muesli met melk of yoghurt is ook een goede start. Of geef een boterham mee voor onderweg of op school

## Extra vitamine D

Sommige kinderen hebben extra vitamine D nodig. Omdat ze een getinte of donkere huid hebben, of niet genoeg buiten komen. Lees meer op [www.voedingscentrum.nl/vitamineD](http://www.voedingscentrum.nl/vitamineD).

## Veel groente, fruit en brood

Groente, fruit, brood, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten zitten vol gezonde stoffen. Rauwkost, fruit, een boterham of krentenbol is ook tussendoor lekker, bijvoorbeeld op school. Een frisse salade is lekker en gezond bij een kant-en-klaar maaltijd. Groente uit de diepvries, uit een pot of blik is een goed alternatief voor verse groente.

### Seizoensproducten

Geef jij groente en fruit van het seizoen? Check het met de Groente- en fruitwijzer op [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop).

## Tussendoor ook bewust

Je kind kan soms enorme trek hebben. Dat hoort erbij. Snoep, koek, chocola en chips bevatten veel calorieën, maar weinig gezonde stoffen. 's Middags uit school is iets voedzaams uit de Schijf van Vijf de beste keuze. Denk aan fruit, een boterham, tosti of beschuit. Heeft je kind daarna alweer trek en gaan jullie nog niet eten? Dan helpt rauwkost, nog wat fruit of een cracker. Kies iets kleins als je kind na het avondeten weer 'honger' krijgt. Bijvoorbeeld een volkoren biscuit en wat melk.

Elke keer dat je kind iets tussendoor neemt, moet je zien als een eet- en drinkmoment. Dan wordt de hele dag door eten en snoepen geen gewoonte. Tegelijkertijd wat eten en drinken is ook beter voor het gebit. Spreek af wat je kind van zijn zakgeld mag kopen. Zorg dat het geen snoepgeld wordt.

## Weinig frisdrank en vruchtensap

In frisdrank en vruchtensap zitten veel calorieën. Thee of water zijn de beste dorstlessers.

- frisdrank zonder calorieën is beter dan gewone frisdrank
- van vruchtensap is 1 glas per dag genoeg
- ook lekker: bouillon, groentesap of yoghurt-drink zonder toegevoegd suiker

## Voldoende bewegen

Bewegen helpt om calorieën te verbranden en is goed om even af te reageren na school. Eerst uitrusten voor de televisie of computer is echt niet nodig.



**Elke dag:** heeft je kind ten minste één uur lichaamsbeweging nodig. Het gaat om gewone activiteiten, bijvoorbeeld naar school lopen of fietsen. Denk ook aan een boodschap halen, de hond uitlaten of een klusje in huis.

**Twee keer in de week** moet je kind intensief kunnen bewegen: bijvoorbeeld sporten, zwemmen, een flinke wandeling maken of een eind fietsen. Wil je weten of je kind voldoende beweegt, kijk dan op [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

## Eten en sporten

Voor en na het sporten is voldoende drinken belangrijk. Gewoon water is prima. Een sportdrankje of energiereep voor extra energie is echt niet nodig. Sport je kind rond etenstijd? Geef dan van tevoren bijvoorbeeld een boterham en een beker melk. Warm eten kan dan na het sporten.

### Geef kraanwater!

Goed voor je kind,  
je portemonnee en het milieu.



## Televisie kijken, gamen en computeren: maximaal 2 uur per dag.

Oudere kinderen spelen soms minder buiten. Ze zitten liever voor de televisie of de pc. Daar worden ze duf van. Ook verbranden ze minder calorieën. Spreek daarom af wanneer de televisie of computer aan mogen. Houd je kind aan jullie afspraak. Begin niet aan televisie op zijn slaapkamer. Je ziet dan niet hoeveel en wat hij kijkt.

## Je rol als ouder

Je kind let steeds meer op jou. Geef zelf het goede voorbeeld. Zo leg je een basis voor straks, als hij naar de middelbare school gaat.

Vindt je kind de regels bij jullie thuis stom?

Leg ze uit en praat er samen over. Met een ouder kind mag je ook best een beetje onderhandelen.



Wil hij een bepaald televisie-programma zien? Dan moet hij ook kiezen welk programma hij niet meer hoeft te zien. Anders gaat hij alleen maar méér televisie kijken.



## Meer weten?

Bestel het boek 'Alles over eten en bewegen met kinderen van 4 tot 18 jaar' op [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop).

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag	
Productgroep	9-13 jaar
Groente	150-200 g 3-4 opscheplepels
Fruit	200 g 2 stuks
Brood	140-175 g 4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	150-200 gram 3-4 aardappelen/ opscheplepels
Vlees(waren), kip, vis, eieren, vleesvervangers	80-100 gr
Melk (producten)	600 ml
Kaas	20 g 1 plak
Halvarine	20-25 g 5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1-1½ liter

Elke kleur van een productgroep is een vak uit de Schijf van Vijf. Eet iedere dag uit ieder vak!

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en voor overige uitgaven in de webshop.

D752-7