

Leer kinderen gezond eten en bewegen

Tijdens hun jeugd leren de meeste kinderen een eet- en beweegpatroon aan dat zij de rest van hun leven handhaven. Daarom is het belangrijk om kinderen op jonge leeftijd bekend te maken met gezonde voeding en voldoende beweging. In deze FitFacts enkele tips voor ouders.



Een gezond voedingspatroon

Probeer kinderen zo vaak mogelijk groenten of fruit te laten eten. Onderstaande tips kunnen daarbij helpen:

- Houd groenten en fruit bij de hand zodat kinderen het kunnen zien liggen (bijvoorbeeld op het aanrecht of op tafel). Producten die in de koelkast bewaard moeten worden, kun je het beste gewassen en gesneden op 't bovenste schap leggen.
- Houd snoep, chips en frisdrank uit het zicht.
- Betrek kinderen bij het bedenken en klaarmaken van maaltijden. Laat ze bijvoorbeeld sla wassen of worteltjes schoonmaken. Oudere kinderen kun je ook groenten laten snijden.
- Maak drankjes met fruit, zoals smoothies. Veel kinderen zijn er dol op en door het toevoegen van melk of yoghurt krijgen ze ook calcium binnen.
- Vries fruit in. Op warme dagen zijn bevroren druiven of stukjes meloen een ware tractie voor kinderen.
- Speel 'verstoppertje' met groenten en laat kinderen zoeken. Bijvoorbeeld: versnipper wortels in de blender en 'verstop' dit in de spaghetti saus. Laat kinderen vervolgens raden wat erin zit.
- Onderhoud een kleine moestuin. Veel kinderen eten groenten die ze zelf mee hebben verbouwd.
- Eet samen met het gezin zodat je als ouder in de gaten kunt houden wat je kinderen dagelijks binnen krijgen.

- Eet gewoon aan tafel zodat je ze kunt leren langzaam te eten en van het eten te genieten. Vermijd eten voor de televisie want dit leidt vaak tot gedachteloos eten naar binnen stouwen.

Het belang van ontbijten

Een basisondbijt zou in ieder geval koolhydraten, proteïnen en vet moeten bevatten uit twee of drie voedingsgroepen. Bijvoorbeeld: volkoren brood, magere melk en fruit. Als er weinig tijd is om te ontbijten, kunnen de volgende alternatieven (die je mee kunt nemen), uitkomst bieden: een boterham uit 't vuistje, yoghurt uit een pakje of een stuk fruit. Laat kinderen in de supermarkt uitzoeken wat ze voor ontbijt willen. Als ze voor ongezonde producten kiezen, geef ze dan de keus tussen twee gezonde ontbijtproducten. Je kunt kinderen ook de tafel laten dekken of melk in laten schenken.

Voldoende bewegen – dubbel 30

Om gezond en fit te blijven heeft een kind ongeveer 1 tot 1,5 uur beweging per dag nodig. Is een kind aan de zware kant dan is 1 tot 1,5 uur niet voldoende. In dat geval geldt: hoe meer beweging hoe beter. Hieronder enkele beweegtips:

- Laat kinderen boodschappen doen of andere klusjes in en om het huis.
- Wandel of fiets gezamenlijk naar school.
- Ga samen buiten een potje voetballen of een ander teamspel doen.
- Daag kinderen uit voor een hardloopwedstrijdje.
- Speel spelletjes, zoals Twister, verstoppertje of touwtje springen.
- Help kinderen met het bouwen van een hut.
- Laat samen de hond uit.
- Geef kinderen een beperkte TV- en computertijd per dag. Is die tijd op, dan staat er weer een beweegmoment op het programma.

Kijk voor meer tips en beweegspelletjes op www.dubbel30.nl.

Bronnen: IDEA Fitness Journal, www.dubbel30.nl en EFAA

