

“Gezond eten”

Opleiding

Lekker en gezond eten met kinderen

“tips and tricks”

- We willen als club ons steentje bijdragen om de VCGD-spelers niet enkel op maar ook naast het veld te vormen. Intrinsiek talentvolle voetbalatleten kunnen een optimale technische-inzichtelijke en fysieke ontwikkeling doorlopen maar de lifestyle van de atleet is de katalysator van dit proces.
- Het is het fundament van houding, gedrag en gewoonten en een weerspiegeling van de intrinsieke motivatie en het professionalisme van de speler om zijn maximale top te bereiken.
- Daarom organiseert VC Groot Dilbeek een vorming voor opleiders, spelers en ouders. Wij organiseren dit tijdens een van de vakantiestages voor U6-U7.
- Wij willen op die manier invloed uitoefenen op de (voedings)gewoonten van onze spelers. Elke deelnemer aan de vakantiestage (U6-U13) krijgt trouwens de presentatie mee naar huis en alle leden krijgen de presentatie in hun mailbus. Vanaf U8 zou deze presentatie eigenlijk herhaling moeten zijn.

Kinderen gezond **leren** eten

- De dag begin je met een gezond ontbijt om energie op te doen
- Zien eten, doet eten. Eet samen met je kind en laat zien dat je gezond eten lekker vindt.
- Zet de TV uit en leg spelletjes aan de kant tijdens het eten.
- Eet regelmatig, op vaste uren en op vaste plaatsen. Bv. alleen aan tafel in de keuken.
- Leer kinderen nieuwe smaken kennen door hen te laten proeven. Kinderen eten graag zoete dingen. Andere smaken moeten ze leren eten. Een kind moet een nieuwe smaak tot 10 keer proeven voor het die lekker vindt.
- Meng een nieuwe smaak eens in puree of in de soep of voeg er iets bij dat het kind heel graag lust (bv. in een soep met een nieuwe smaak balletjes met spaghetti erdoor (spinnetjes). Benoem eventueel een nieuwe smaak met een sprookjesachtige taal (bv. schorseneren = kabouterstammetjes).
- Breng variatie aan in broodbeleg. Voor elke boterham met zoet, geef je ook één boterham met hartig beleg zoals kaas of vleeswaren. Een stukje tomaat of banaan is ook lekker op de boterham.

Kinderen gezond **leren** eten

- Weigert je kind iets te eten, maak er geen drama van maar geef het ook niets anders in de plaats. Maak duidelijk dat ‘zagen’ geen zin heeft.
- Laat kinderen meehelpen om eten klaar te maken. Zo leren ze nieuwe dingen kennen.
- Geef gerechten een fantasienaam zoals elfenbrood of heksensoep. Kinderen houden ervan.
- Zorg voor kleur op je bord. Eten ziet er nog zo lekker uit.
- Geef een boterham of vezelkoek als tussendoortje als je kind echt honger heeft. Ook een glas melk, yoghurt of een stukje fruit mag wel.

Lekker en goedkoop eten

- Doe geen boodschappen met een lege maag. Je koopt gemakkelijker dingen die je niet nodig hebt.
- Maak voor je gaat winkelen een lijstje van wat je nodig hebt.
- Koop producten van het huismerk. Ze zijn even goed en even lekker, maar goedkoper dan merkproducten.
- Vergelijk prijzen in verschillende winkels.
- Koop geen kant-en-klare maaltijden. Ze zijn duurder dan als je ze zelf klaarmaakt. Ze bevatten meestal te weinig groenten en te veel vet. Als je geen tijd hebt om te koken, dan zijn groenten, vlees, vis uit de diepvries of blik een betere keuze.
- Koop verse groenten en fruit in het seizoen dat ze rijp zijn. Ze zijn dan het goedkoopst en hebben het meest vitamines.
- Verwerk restjes de volgende dag in soep of een andere maaltijd. Bewaar de restjes in de koelkast en niet langer dan 2 dagen.
- Drink water van de kraan. Het is gezond, veilig en goedkoop.

Om te groeien, te eten, te spelen, te leren, ... hebben kinderen **energie** nodig.

Die halen ze uit gezonde voeding.
Gezond eten doe je met de actieve voedingsdriehoek.

Alle vakken in de driehoek zijn belangrijk. Je moet dus elke dag dingen uit ieder vak eten, behalve uit het witte vakje bovenaan.

Actieve voedingsdriehoek



Wat heeft je kind nodig?

Water

- 1,5 liter of 6 tot 8 glazen per dag.
- Water is de beste drank.
- Een paar glazen mag je vervangen door melk, fruitsap of soep.
- Frisdrank drinkt een kind best niet elke dag.

Wat heeft je kind nodig? Graanproducten en aardappelen

- Kleuters eten 2 of 3 aardappelen per dag. Kinderen uit de lagere school 3 of 4.
- 3 tot 5 boterhammen voor een kleuter is goed. In de lagere school mag een kind 5 tot 9 boterhammen per dag eten.
- Hoe donkerder het brood, de pasta of de rijst, hoe meer vezels en vitaminen erin zitten. Bruine soorten zijn gezonder dan de witte soorten. Vezels zorgen ervoor dat je goed naar het toilet kan gaan.

Wat heeft je kind nodig?

Groenten en fruit

- In groenten en fruit zitten veel vezels, vitamines en mineralen. Je hebt ze ook nodig om goed naar het toilet te kunnen gaan.
- Een kleuter eet per dag best 1 of 2 stukken fruit en 4 tot 6 eetlepels groenten.
- In de lagere school eet een kind best 2 of 3 stukken fruit en 8 tot 10 eetlepels groenten per dag.
- Ook verse soep is lekker en bevat veel groenten.

Wat heeft je kind nodig?

Melk en melkproducten

- In melk zit calcium. Dat maakt de botten sterker. Kinderen hebben dat dus veel nodig. Ze drinken best 3 of 4 bekertjes melk en eten ook nog een potje yoghurt of een sneetje kaas. In chocomelk, melkdrank met vruchten of fruit-yoghurt zit meestal veel suiker. Geef het daarom niet elke dag aan je kind.

Wat heeft je kind nodig?

Vlees, vis en eieren

- Vlees en vis hebben kinderen niet zo veel nodig. 75 tot 100 gram is genoeg. Dat is een stukje dat ongeveer zo groot is als een pak speelkaarten. Geef kinderen liefst 2 keer per week vis in plaats van vlees en niet meer dan 2 eieren per week.

Wat heeft je kind nodig?

Vetstoffen

- Kinderen hebben vet nodig om er energie uit te halen en hun lichaam goed te laten werken. Maar ook niet te veel.
 - Smeer niet meer dan een mespuntje smeervet op een boterham.
 - Gebruik niet meer dan 1 eetlepel vet per persoon om een warme maaltijd klaar te maken.
 - Eet niet meer dan 1 keer per week gefrituurde gerechten.

Wat heeft je kind nodig?

Restgroep

- Frisdrank, koekjes, snoep, chocolade, mayonaise,... bevatten veel suiker en vet. Je hebt ze niet nodig om gezond te eten. Af en toe mag het natuurlijk wel.

Ontbijtidee voor een volledige week

- dag 1
 - een kommetje muesli of cornflakes + stukjes banaan of ander fruit) + melk of yoghurt
- dag 2
 - twee tot vier sneetjes bruin brood met kaas of hesp + een kop (choco)melk, of koffie met melk + een appel. Wissel voldoende af in beleg. Twee sneetjes kaas per dag zijn voldoende
- dag 3
 - twee tot vier sneetjes bruin brood met een roereitje + een kop koffie of thee + een potje yoghurt met stukjes ananas op eigen sap
- dag 4
 - twee tot vier sneetjes bruin brood + (licht gezoete) verse kaas + schijfjes aardbei of banaan + een kop thee
- dag 5
 - een opgewarmde appel in de microgolfoven met bruin brood + een glas (karne)melk
- dag 6
 - wentelteefjes (verloren/gewonnen brood) + een glas melk + een glas vers fruitsap
- dag 7
 - twee tot vier sneetjes bruin brood + een sneetje jonge kaas + schijfjes tomaat, radijs of komkommer + een kop koffie of thee + een glas (licht gezoete) yoghurt aangengelgd met halfvolle melk.

Lukt het echt niet om te ontbijten

- Als je het echt moeilijk hebt om meteen na het opstaan te ontbijten, hou het dan bij een glas melk en een stuk fruit. Je kunt je ontbijt in de loop van de voormiddag dan verder aanvullen met een graanproduct zoals een boterham, een mueslikoek, een doosje cornflakes ... Geen zin in fruit bij het ontbijt? Eet dan een stuk fruit of drink een glas sinaasappelsap in de loop van de voormiddag.