



Eet jouw kind als een paard of een muisje?

Het ene kind werkt een complete maaltijd weg, terwijl het andere zit te herkauwen op die ene sperzieboon. Maar wat is nu gezond? Drie moeders hielden een eetdagboek bij en de kinderdiëtist reageert.



GIJS: JEANS € 32,95 (Name it) | **HEMDJE** € 24,95 (Wild, beide via Kixx online) | **TAFELTJE MET STOEL** € 86,- als set met 2 stoeltjes (Trendhopper)

De eenzijdige eter

Gijs Eigenwijs. Zo noemt Pascal Abbenhuis (37) haar zoon (3,5) ook wel. Alles wat maar een beetje smeug is, weigert hij te eten. Overdag eet Gijs het liefst brood, 's avonds weinig tot niets. "Helpen koken vindt hij prachtig, maar hij eet er geen hap van. Alleen frietjes, pannenkoeken of gebakken aardappels gaan erin. Gijs' eetpatroon is eenzijdig. Geroosterd brood zonder beleg of met chocopasta of appelstroop. Tot zijn tweede jaar at hij alles, daarna was het klaar. We scheppen nu een theelepel op zijn bord. Ook dat laat hij liggen. Hij krijgt wel altijd een toetje. Gelukkig is Gijs niet vaak ziek en heeft hij energie voor tien."

DE VOEDINGSDESKUNDIGE Kinderdiëtist Brenda Glas: "Dat Gijs tot zijn tweede alles heeft gegeten, betekent dat hij alles kán eten en dat hij in feite alles lust. Maar hij zit in een kenmerkende fase voor peuters: hij heeft zijn eigen wil ontdekt en voelt: als ik nee zeg tegen eten, krijg ik aandacht. Lastig, maar je kunt hem niet dwingen om te eten. Zijn moeder doet het heel goed door er geen strijd van te maken. Wat kan helpen om Gijs weer aan het eten te krijgen, is het scheppen van – nog meer – duidelijkheid. Eet op vaste momenten en bepaal op dat moment wát er gegeten wordt. Gijs moet leren dat droog brood eten niet de bedoeling is. Beleg eerst een kwart van de boterham en vertel hem dan dat hij na dat stukje best nog droog brood mag eten. Eet hij niet, haal dan het bord weg. Dan is het eetmoment voorbij en moet hij wachten tot het volgende moment. Als je vervolgens om tien uur fruit eet, geef hem dan gewoon één stuk fruit en niet drie omdat hij trek heeft. Zo ga je de dag door. Vaak heb je als ouder helemaal niet zo'n lange adem nodig, als je maar consequent en duidelijk blijft. Het is positief dat hij wel met eten bezig is. Laat hem maar lekker helpen met koken, misschien wil hij op een gegeven moment wel eten van een pizza die hij zelf heeft belegd. Het is goed dat Gijs' bord niet wordt volgeladen. Door een klein beetje op te scheppen, houd je het overzichtelijk. Wat ook kan helpen, is hem zélf te laten opscheppen, maar dan wel van alles wat. Ik sta erachter dat Gijs altijd een toetje krijgt: dat is een onderdeel van de maaltijd en daarover hoor je niet te onderhandelen. Het valt me wel op dat hij veel tussendoortjes krijgt, limonade meegerekend. Vijf soepstengels is echt veel. Kies voor twee vaste tussendoor-momenten en ga ook dan aan tafel zitten. En als je kind komt zeuren terwijl je staat te koken, geef dan wat snoeptomaatjes, wortel, paprika of komkommer. Als hij dat niet wil, dan wacht hij maar tot je aan tafel gaat. Je zult zien dat hij 'vanzelf' weer meer gaat proberen te eten."

Brenda Glas (37) is voedingskundige en kinderdiëtist. Ze werkte onder andere in het Wilhelmina Kinderziekenhuis en bij Nutricia Nederland. Sinds een aantal jaar heeft ze een eigen praktijk, waarin ze ouders en kinderen helpt bij het ontwikkelen van een gezond eet- en leefpatroon en dieetadviezen geeft als kinderen bijvoorbeeld last hebben van een voedselallergie.

WWW.CONSULTANCYINKINDERVOEDING.NL

Maandag ONTBIJT: 1 droge boterham, beker melk met Roosvicee | **TUSSENDOOR:** appel | **LUNCH:** 2 boterhammen, 1 met chocopasta, half bekertje melk | **TUSSENDOOR:** 3 soepstengels en 2 dropjes | **AVONDETEN:** 1 aardappel en een theelepel mayonaise (geen vlees en boontjes)

Dinsdag ONTBIJT: 1 geroosterde boterham met appelstroop, half bekertje melk | **TUSSENDOOR:** banaan, bekertje Roosvicee, 1 soepstengel | **LUNCH:** 2 geroosterde boterhammen met chocopasta | **TUSSENDOOR:** 4 winegums, bekertje appelsap | **AVONDETEN:** niets gegeten, klein beetje vla en yoghurt

Woensdag ONTBIJT: 1 geroosterde boterham met chocopasta, half bekertje melk | **TUSSENDOOR:** appel en 150 ml Roosvicee | **LUNCH:** 1 croissant, karnemelk | **TUSSENDOOR:** 2 soepstengels, 4 tumtums | **AVONDETEN:** niets gegeten, 100 ml gele vla

Donderdag ONTBIJT: 2 droge geroosterde boterhammen, halve beker melk | **TUSSENDOOR:** appel en banaan, ontbijtkoek | **LUNCH:** 2 droge boterhammen, beker chocomel | **TUSSENDOOR:** chipjes en een plakje cake | **AVONDETEN:** niets gegeten. Gijs zei dat hij misselijk was en geen zin had om te eten

Vrijdag ONTBIJT: 3 boterhammen, waarvan 1 droge en 2 met chocopasta, bekertje melk | **TUSSENDOOR:** appel en appelsap | **LUNCH:** 2 boterhammen met chocopasta, karnemelk met Roosvicee | **TUSSENDOOR:** 5 soepstengels en 3 Engelse dropjes | **AVONDETEN:** niets gegeten

Zaterdag ONTBIJT: 2 droge boterhammen, bekertje melk | **TUSSENDOOR:** 4 druifjes en een halve appel, appelsap | **LUNCH:** niets gegeten van de krielaardappeltjes, bloemkool en het worstje | **TUSSENDOOR:** Sultana en een plakje ontbijtkoek | **AVONDETEN:** drie boterhammen met chocopasta, Roosvicee

Zondag ONTBIJT: croissant met 2 bekers karnemelk | **TUSSENDOOR:** 1 banaan en een stukje appel, appelsap | **LUNCH:** laat ontbeten, niet geluncht | **TUSSENDOOR:** chipjes en 1 soepstengel | **AVONDETEN:** 3 pannenkoeken, stroop, suiker en jam, 2 bekers Roosvicee

Maandag ONTBIJT: ¼ beker melk, ½ boterham met smeeworst | **TUSSENDOOR:** 2 bekens limonade, 2 kaakjes | **LUNCH:** 2 boterhammen (1 met cervelaatworst en 1 met ardennerworst), ½ beker melk | **TUSSENDOOR:** banaan | **AVONDETEN:** pasta zalm, niets van gegeten, alleen 3 zwarte olijven

Dinsdag ONTBIJT: 1 boterham, 2 slokjes melk | **TUSSENDOOR:** 2 bekens limonade, 2 kaakjes, een stukje appel (nog geen kwart) | **LUNCH:** 1 boterham met smeeworst, beetje melk | **TUSSENDOOR:** rozijntjes, beker limonade | **AVONDETEN:** nasi gehaald: alleen een paar stukjes ei en 7 kleine stukjes babipangang, 1 beker melk. Mathijs wilde geen toetje

Woensdag ONTBIJT: 1 boterham met smeeworst, 1 beker melk | **TUSSENDOOR:** ½ croissantje (bij de bakker gehaald tijdens het boodschappen doen), 1 beker limonade | **LUNCH:** 1 boterham met cervelaatworst | **TUSSENDOOR:** 1 beker limonade, 7 pombear chips | **AVONDETEN:** macaroni, niks van gegeten, 7 druiven

Donderdag ONTBIJT: 1 boterham met palingworst, ½ beker melk | **TUSSENDOOR:** 2 bekens limonade, 2 kaakjes | **LUNCH:** 2 boterhammen met smeeworst, 1 beker melk | **TUSSENDOOR:** 2 bekens drinken, 1 banaan | **AVONDETEN:** ½ opscheplepel bietjes, 1 kleine aardappel, 1 beker melk

Vrijdag ONTBIJT: boterham met smeeworst, ½ beker melk | **TUSSENDOOR:** 2 bekens limonade, banaan, bakje druiven, half cakeje | **LUNCH:** 2 boterhammen (1 met smeeworst en 1 met gebraden gehakt), 2½ beker Fristi | **TUSSENDOOR:** 2 bekens limonade, ½ krentenbol | **AVONDETEN:** ½ opscheplepel spinazie, 1 aardappel, 3 kipkluijjes (in stukjes), 1 beker melk, 2 hapjes magere yoghurt

Zaterdag ONTBIJT: 1 boterham met ardennerboterhamworst, ½ boterham met smeeworst, 1 beker thee met melk | **TUSSENDOOR:** 3 bekens appelsap, 1 bolletje bij de bakker, 1 banaan | **LUNCH:** 2 boterhammen (1 met cervelaatworst en 1 met smeeworst), 1 beker appelsap | **TUSSENDOOR:** ¼ zakje chips, 2 bekens limonade | **AVONDETEN:** 3 doperwten, 3 schijfjes gebakken aardappel, 2 hapjes lekkerbekje. 1 beker melk. Geen zin in toetje

Zondag ONTBIJT: 2 boterhammen (1 met smeeworst en 1 met cervelaatworst), 1 beker thee met melk | **TUSSENDOOR:** 2 bekens limonade, appel (iets meer dan een kwart) | **LUNCH:** ½ boterham met palingworst | **TUSSENDOOR:** 1 beker limonade | **AVONDETEN:** bij pizzeria gegeten, ½ kinderpizza op, 1 flesje Fristi

De slechte eter

Sylvia Waaijenbergs (33) zoon Mathijs (bijna 2) at altijd heel goed, tot hij begon met lopen. Alsof hij toen bedacht: ik heb ook wat te willen. “Mathijs wordt vaak nijdig aan tafel. Als het beleg hem niet zint, belandt zijn brood op de grond. Avondeten hoeft hij, op zijn vlees na, al helemaal niet. Ik denk dat Mathijs zijn zus’ slechte eetgedrag begint over te nemen. Af en toe word ik boos en leeg ik de borden in de prullenbak. Best lastig. Ik ben bewust bezig met wát Mathijs eet: het moet gezond zijn. Op brood eet hij hartig, zoet lust hij niet. Hij weigert soms zelfs een toetje. Ik hoop dat dit een fase is die overgaat. Voor mijn eigen gemoedrust geef ik hem iedere dag maar een multivitamine.”

KINDERDIÉTIST BRENDA GLAS “Mathijs’ gedrag aan tafel komt denk ik voor een groot deel doordat hij al vol zit voor hij aan tafel gaat. Hij krijgt relatief veel tussendoortjes, inclusief limonade. Op sommige dagen leveren die meer dan 400 kilocaloriën, dat is eenderde van wat Mathijs in totaal nodig heeft. Vier bekens limonade of appelsap op een dag is echt te veel. Veel kinderen drinken zich vol. Als het drinkgedrag verandert, gaat het eten vaak beter. Voor ieder kind geldt dat één beker limonade per dag meer dan genoeg is. Bied de rest van de dag water of lauwwarme (vruchten)thee aan. Mathijs eet op woensdag tussendoor een broodje bij de bakker en op vrijdag een halve croissant in de supermarkt. Die leveren beide zo’n 100 calorieën. Na zo’n groot tussendoortje gaat de middagboterham er vaak minder goed in. Het is goed dat Mathijs ’s morgens meestal fruit krijgt als tussendoortje. Hij eet er alleen niet altijd even veel van. Wat kan helpen, is hem eerst zijn fruit te geven en daarna pas zijn drinken. Mathijs krijgt ook bij het avondeten een beker melk. Melk levert veel energie, waardoor kinderen daarna geen trek meer hebben in eten. Beter kun je kiezen voor water.

Ik wil Mathijs’ moeder op het hart drukken: als ouder kun je gezond en gevarieerd eten aanbieden op vaste momenten, meer kun je niet doen. Je kind bepaalt hoeveel het ervan eet. En dat zal de ene dag meer zijn dan de andere. Probeer het los te laten, hoe moeilijk ook, en probeer niet emotioneel te reageren. Pak als de etenstijd voorbij is en de bordjes weg, en zeg op rustige toon: ‘Ik vind dat je vandaag niet goed gegeten hebt’. Benoem het ook als hij wel goed gegeten heeft. Als Mathijs minder tussendoortjes krijgt, gaat hij vanzelf beter eten, daar ben ik van overtuigd.”

Let op vet

Kinderen hebben goede vetten nodig om te groeien. Ze leveren vitamine A, D, E en essentiële vetzuren. Deze zijn belangrijk voor de celopbouw en stofwisseling. Besmeer daarom elke boterham met een zachte margarine, gebruik vloeibaar vet bij het koken en eet een tot twee keer per week vis. Doe ook gerust een beetje (jus van) vloeibare margarine over de maaltijd.



MATHIJS: SHIRT € 39,95 (Molo via Kixx online) | **TAFELTJE** € 86,- (Trenmathijsdopper) | **PLACEMAT** € 3,50 (V&D) | **BESTEK** 16-delig € 12,99 (Xenos) | **BORD** € 4,99 (Blokker)



ROBIN TOP € 54,95 (Imps & Elfs via Kixx online)
| **TAFEL** € 86,- (Trendhopper) | **STOELTJE**
€ 35,- | **BORD** € 7,95 (beide Woonfabriek) |
BESTEK € 2,- per stuk | **TAFELKLEED** € 6,-
per meter (beide Kitsch Kitchen)

De té goede eter

Robin (4), de dochter van Geertje Mulders (31), is een echte lekkerbek. "Vorig jaar bleek Robin obesitas te hebben. Daar zijn we flink van geschrokken. Sindsdien zeggen we vaker 'nee'. Ze eet echt alles en is gek op pasta, vis, sla en bloemkool. En op pizza en pannenkoeken. Brood vindt ze ook heerlijk. Robin helpt graag in de keuken. Ze krijgt best af en toe een snoepje, maar gelukkig vindt ze een snack-a-jack net zo lekker. 's Avonds mag ze een keer opscheppen en daarna van alles nog een klein hapje voor de lekker. Ik leg haar nu al uit dat het belangrijk is om gezond te eten en niet te veel."

KINDERDIËTIST BRENDA GLAS: "Robin is te zwaar en het is goed dat haar ouders bewust met voeding bezig zijn. Als ze dit gewicht behoudt, dan groeit ze in de lengte naar een gezond gewicht. Veel gaat goed: ze eten gevarieerd en maken van de maaltijd een rustig moment aan tafel. Dat is belangrijk. Robin krijgt ook duidelijke grenzen en daar is niks mis mee. Als ze nu leert wat gezond eten is, dan heeft ze daar haar hele leven voordeel van. De winst valt ook bij Robin te behalen bij de tussendoortjes: alles wat je eet omdat het lekker is, maar wat weinig goede voedingsstoffen levert, zoals koekjes, snoepjes, chips en limonade. Een kind heeft per dag 100 calorieën 'over' voor tussendoortjes. Robin snoept niet veel, maar op zondag krijgt ze bijvoorbeeld wel twee bekertjes aanmaaklimonade en een waterijsje. Eén beker is genoeg. Kies 's zomers ook: óf een waterijsje óf een beker limonade. Als een kind daarna nog dorst heeft, kan het water krijgen. Leg uit dat te veel limonade niet gezond is en ga niet in discussie. Eén glas Slimpie-limonade zonder suiker en daardoor zonder calorieën, is een prima alternatief. De hoeveelheden die Robin tijdens de maaltijden eet zijn prima, maar de broodmaaltijden zijn ruim met name door de mini-krentenbol en rijstwafel. Chocoladepasta en hagelslag leveren veel calorieën. Beperk dit en geef als zoet beleg liever vruchtenhagelslag of appelstroop. Als je wilt dat je kind gezond opgroeit, dan hoort bewegen daar natuurlijk bij. Het is extra belangrijk dat je als ouder buitenspelen stimuleert."

Gezond dagmenu voor kinderen van 1 tot 4 jaar

2-3 sneetjes volkoren of bruin brood met zachte margarine | ½ plak kaas | ½ plak vleeswaren | 2-3 bekertjes melkproducten (300 ml totaal) | fruit (1-2 keer, 150 gram totaal) | aardappels (1-2 stuks), rijst, pasta of peulvruchten (50-100 gram) | groente (1-2 opscheplepels, 50-100 gram) | vlees, vis, ei of vleesvervanger (50 gram), bereid in olie of vloeibare margarine | ¾ liter drinken (naast de melk nog 3 bekertjes, het liefst water of lauwe (vruchten) thee). Geef verder dagelijks 10 microgram vitamine D.

De ene dag zal je kind meer trek hebben dan de andere dag. Bied elke dag uit iedere categorie iets aan, zodat je kind zoveel mogelijk voedingsstoffen binnenkrijgt. De hoeveelheden zijn minder belangrijk dan de variatie.

Bron: www.voedingscentrum.nl

Maandag ONTBIJT: 1 boterham met stroop, 1 beker sojamelk | **TUSSENDOOR:** 1 appel, 1 pakje Roosvicee | **LUNCH:** 3 boterhammen (kip- filet, smeerkaas en vruchtenhagel), 1 beker sojamelk | **TUSSENDOOR:** 2x limonade zonder suiker (z.s.), 1 beschuit appelstroop | **AVONDETEN:** 3 opscheplepels (o.l.) ratatouilleschotel, 1 kinderkwarkje, 1 beker water

Dinsdag ONTBIJT: 1 boterham met kipfilet, 1 beker sojamelk | **TUSSENDOOR:** ½ appel met krentjes, 1 pakje Roosvicee | **LUNCH:** 3 boterhammen (smeerkaas, vruchtenhagel en halvajam), beker water, beker bouillon | **TUSSENDOOR:** honingmeloen, 2x limonade z.s. | **AVONDETEN:** 3 o.l. roerbakrijst met gehakt en kool

Woensdag ONTBIJT: 1 boterham met smeerkaas, 1 beker sojamelk | **TUSSENDOOR:** 1 noten-rozijnen- reep, 1x limonade z.s. | **LUNCH:** 3 boterhammen (boterhamworst, hagelslag en appelstroop), ½ beker yoghurtdrink, 1 beker sojamelk | **TUSSENDOOR:** ½ appel, 1 snoepje, 1x limonade | **AVONDETEN:** 3 o.l. pasta met tomatensaus, salade, 1 beker magere yoghurt, 1 beker kruidenthee

Donderdag ONTBIJT: 1 boterham met boterham- worst, 1 beker sojamelk | **TUSSENDOOR:** 1 appel, 1x limonade z.s. | **LUNCH:** 2 boterhammen (boterhamworst en 30+ kaas), 2 rijstwafels met chocopasta, 1 beker Optimel, 3 snoepjes | **TUSSENDOOR:** 1x limonade | **AVONDETEN:** 2 o.l. gebakken aardappels, 1 stukje kipfilet met kaaskorst, tomatensalade, ketchup, mayo, 1 beker magere yoghurt, 1 beker water

Vrijdag ONTBIJT: 1 boterham met smeerkaas, 1 beker sojamelk | **TUSSENDOOR:** 1 schaalte fruit, 1x limonade | **LUNCH:** minikrentenbol, 2 boterhammen (½ pindakaas, kipfilet, smeerkaas, hagelslag) 1 beker sojamelk | **TUSSENDOOR:** 1 pakje Roosvicee, 1 bakje softijs | **AVONDETEN:** 1 o.l. aardappels, 2 o.l. bloemkool, kaassaus, 1 o.l. pangasiusfilet, honingmeloen

Zaterdag ONTBIJT: 1 beker sojamelk, 2 bruine puntjes (½ 30+ kaas, ½ filet americain, 1 hagel- slag) | **TUSSENDOOR:** 2x limonade, 1 bakje fruit | **LUNCH:** 1 minikrentenbol met appelstroop, 2 boterhammen (kipfilet en chocopasta), 1 beker sojamelk | **TUSSENDOOR:** 1x limonade, 1 snoepje | **AVONDETEN:** 3 stukken pizza met kipfilet, salami, paprika en kaas, 2 bekertjes water, 1 vieslolly

Zondag ONTBIJT: 1 beker sojamelk, 2 boterhammen (salami en appelstroop) | **TUSSENDOOR:** 2x limonade, 1 raketje | **LUNCH:** 2 boterhammen, 1 gebakken ei, 1 o.l. rauwkost | **TUSSENDOOR:** 1 bakje fruit, 3 bekertjes (Roosvicee, limonade, water) | **AVONDETEN:** 1 o.l. broccolitaart, 1 o.l. gehakt en ui, 1 beker sojamelk