

Gezond gewicht voor peuters

**Informatie en adviezen voor ouders/verzorgers
van peuters (1-4 jaar) met overgewicht**



IK word groter!

Waarom krijg je deze informatie

Op het consultatiebureau is geconstateerd dat je kind wat te zwaar is. Vaak wordt gezegd dat “puppy-vet”er vanzelf wel afgaat als je kind groter wordt. Helaas is dat niet het geval; 1 op de 4 dikke peuters blijven dit ook als volwassene. Deze kans neemt sterk toe met de leeftijd; 2 op de 5 dikke kinderen op de basisschoolleeftijd eindigen als dikke volwassene. Het heeft dus wel degelijk zin *nu* in te grijpen. En juist op deze leeftijd kun je nog veel invloed uitoefenen op het eetpatroon van je kind. Het is immers op dat punt nog volledig afhankelijk van u. “Goed voorbeeld” doet zeker op deze leeftijd “goed volgen”. Van wat je je kind nu bijbrengt heeft het een leven lang profijt!

Denk niet dat het gewichtsprobleem te wijten is aan het feit dat je iets “fout” heeft gedaan als ouder. Misschien ontbreekt het je aan de juiste *kennis* wat je je kind het beste kan geven (bijvoorbeeld wat zijn goede tussendoortjes en wat is een alternatief voor yokidrink). En wat dacht je van de vele *fabels* op voedingsgebied (bv. aardappels en brood zijn dikmakers) of de *misleidende reclameboodschappen* (“sterk en groot worden” van Danoontje Power).

NIET op dieet

Het is niet de bedoeling dat je kind op dieet gaat. Kinderen zijn nog in de groei en hebben verschillende voedingsstoffen nodig. Een (te streng) dieet kan resulteren in tekorten en de ontwikkeling van je kind belemmeren. Vaak is het ook niet nodig om daadwerkelijk af te vallen; als je kind vanaf nu niet meer aankomt en wel goed in de lengte doorgroeit is dat al voldoende.

In deze brochure wordt een aantal bruikbare tips gegeven t.a.v. de voeding en beweging:

Hoofdmaaltijden

Geef je peuter 3 hoofdmaaltijden per dag; 2 broodmaaltijden en een warme maaltijd. Dan krijgt je kind het grootste deel van de benodigde voedingsstoffen binnen en wordt de stofwisseling gestimuleerd door de regelmaat. Maak van de maaltijden een gezellig gezinsgebeuren en neem er de tijd voor. Het broodbeleg bij de broodmaaltijden, vleeskeuze, hoeveelheid vet gebruikt bij de bereiding van de warme maaltijd en het nagerecht zijn vaak de dikmakers (zie kader hieronder). Afhaalmaaltijden of 'ppp' maaltijden (patat, pizza, pannenkoeken) bevatten niet alleen meer vet dan een traditionele warme maaltijd, maar wordt in de regel ook weinig groente bij gegeten. Eet maximaal 1x per week 1 van de 3 'p' maaltijden en geef er groente of rauwkost bij of fruit toe.

Geef liever:	In plaats van:
Ham, kipfilet, casselerrib, runderknakworst	Worstsoorten, smeerleverworst, knakworst
20+ smeerkaas, 30+ kaas, Edammerkaas	Volvette Goudse 48+ (smeer) kaas, Franse kaassoorten
Jam, appelstroop, vruchtenhagel, honing, gestampte muisjes	Chocoladehagel/vlokken/pasta, pindakaas, hazelnootpasta
Kipfilet, hamlap ongepaneerde schnitzel, rundergehakt, rundervink, tartaar, haas- of ribkarbonade, magere rookworst	Saucijs, hamburger, half om half gehakt, gepaneerd vlees, slavink, schouderkarbonade, rookworst
Mini-loempia, kipnugget	Kroket, frikadel
Jus bereid van juszakje of poeder of van 1/3 bak- en braadvet en 2/3 water	Jus bereid met meer vet
Tomatenketchup, curry, fritessaus	Halvanaise, mayonaise, pindasaus
Magere/halfvolle yoghurt, biogarde evt. gemengd met wat vla, fruit of muesli	Kinder(kwark)toetjes, vruchtenyoghurt, volle vla, roomvla

Tussendoortjes

In onze “graas-en snackcultuur” zijn we gewend om de hele dag door te eten. Dit gedrag werkt ook door op peuters. Herken je op straat en in de pretparken de peuters in hun “catering-buggy’s”? Het kind heeft voortdurend iets te eten of te drinken in de hand en de buggy is volgehangen met andere voedingswaren. Voor het gewicht, een gezonde eetlust maar ook voor het gebit (de zgn. “zuurstoten”) zijn 2-3 tussendoortjes per dag voldoende. Kies voor gezonde tussendoortjes (zie kader hieronder). Je hoeft niet alles te verbieden. Spreek 1 snoepmoment per dag af (bijvoorbeeld in de loop van de middag na het fruit eten). Houd calorierijkere tussendoortjes zoals grote koek, gebak, chips, ijs, patat etc. voor bijzondere momenten zoals weekends/feestjes met een maximum van 1x per week.

Kies liever	In plaats van
Biscuit, lange vinger, speculaasje, café noir, ontbijtkoek, eierkoek Tussendoorbiscuit zoals LIGA, Sultana Spekkie, dropje, winegum, toffee	Allerhande koekjes, krakeling, cake, stroopwafel, zakje of verpakking met meerdere (kinder)koeken Koek of snoep met chocola
Bakje cornflakes, zoete popcorn	
Pepsils, zout koekje, zoute popcorn, kroepoek, cracker met 20+ smeerkaas, drinkbouillon/cup-a-soup	Blokjes kaas/worst, chips
Waterijsje	Roomijsje

Dranken

Er zit ongemerkt veel suiker in de door peuters graag gedronken drankjes zoals aangemaakte siroop, vruchtensap, yokidrink, chocolademelk. Light-frisdrank en -sappen leveren veel kunstmatige zoetstoffen en mogen maar beperkt (1-2 glazen per dag) door peuters gebruikt worden.

Water, thee (evt. met beetje melk), sterk aangelengde siroop/diksap of verdunde vruchtensap zijn goede caloriearme dranken. Denk ook eens aan zelfgemaakte yokidrink van magere yoghurt of karnemelk met wat vruchtensap.

Beweging

In deze “achterbankcultuur” worden veel peuters in auto’s, achterop de fiets of in buggy’s vervoerd. Computeren en TV kijken is ook al bij zeer jonge kinderen populair. Ook reclames op TV over voedsel hebben een invloed op de voedselkeuze en het koopgedrag van jou en je kind; 84% van alle reclames op de kindernetten gaan over (veelal ongezond) voedsel zoals snoep/koek, frisdrank, toetjes en fastfood!

Onderzoeken wijzen uit dat de toegenomen inactiviteit wellicht de grootste oorzaak is van de toename van overgewicht. Aangezien beweging 20-50% uitmaakt van het energieverbruik van je kind, is het essentieel om meer beweging te combineren met gezonde voeding. Een richtlijn voor peuters is 60-90 minuten per dag beweging/actief zijn. Peuters bewegen van nature graag, geef ze volop de gelegenheid en geef zelf het goede voorbeeld.

Een aantal tips:

In plaats van:	Kies liever:
In de buggy mee	Kind zelf laten lopen of fietsen naar school of winkel
Passief speelgoed (zoals computer, TV)	Speelgoed waar beweging bij nodig is, zoals balspelen, skelter, step, springtouw
Binnen spelen	Met goed weer buiten of in de tuin spelen
	Ga op zwemles of peutergym
	Trek samen met gezin erop uit voor een wandeling, fietstocht, speeltuin of zwembad
Alleen de hond uitlaten	Samen met je kind de hond uitlaten
Je kind alleen laten spelen	Met een vriendje of samen met je kind buitenspelen, balspel, badminton, verstoppertje spelen, zakdoekje leggen, stoelendans, dansen op muziek

Mocht je behoefte hebben aan meer informatie en/of begeleiding dan kun je contact opnemen met de wijkverpleegkundige JGZ, de diëtist of orthopedagoog van Icare; telefoon 0900 88 33. Of kijk op www.ikwordgroter.nl.

© De inhoud van deze publicatie is eigendom van Icare Jeugdgezondheidszorg. Uit deze uitgave mag niets worden overgenomen respectievelijk gereproduceerd, zonder schriftelijke toestemming van Icare Jeugdgezondheidszorg. Postbus 900, 7940 KE Meppel, tel. 0900 8833

Icare JGZ streeft altijd naar kwaliteit van zorg. Om dit zichtbaar te maken heeft Icare het HKZ keurmerk aangevraagd en behaald. Dit keurmerk biedt een garantie voor kwaliteit en geeft aan dat Icare JGZ voldoet aan alle voorwaarden om optimale zorg te kunnen leveren. Daarnaast beschikt Icare JGZ over het Borstvoedingscertificaat van de World Health Organisation (WHO). Een certificaat dat wordt verstrekt aan organisaties met een borstvoedingsvriendelijk beleid.



Stichting Icare

Blankenstein 400
Postbus 900
7940 KE Meppel
www.icare.nl

0900 88 33

24 uur per dag / 10 cent per minuut