



Colofon

Uitgever: GGD IJsselland

Vormgeving/opmaak: De Code, 's-Hertogenbosch

GGD IJsselland

Zeven Alleetjes 1, 8011 CV Zwolle

Postbus 1453, 8001 BL Zwolle

T (038) 428 15 00

F (038) 428 15 09

E info@ggdijsselland.nl

I www.ggdijsselland.nl

Geef liever:

In plaats van:

- | | |
|--|---|
| • volkoren/bruin brood, knäckebröd | • wit brood, bolletjes, croissants |
| • kaas (20+ en 30+) | • kaas (48+) |
| • ham, kipfilet | • worst, spek |
| • halvajam | • pindakaas, chocolade-pasta |
| • halvarine | • margarine, roomboter |
| • gekookte aardappelen | • frites, gebakken aardappelen |
| • veel groenten | • appelmoes |
| • mager vlees, vis, kip, ei of vleesvervangers | • vet vlees zoals worst en gehakt, kroket of frikadel |
| • magere of halfvolle melk | • volle melk |
| • magere yoghurt, kwark | • vruchtenyoghurt, pap, vla, pudding |
| • ontbijtkoek, volkoren biscuit | • 'kinder'koekjes |
| • fruit | • snoep |

Let op vet en suikers

Door het eten van de drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en warme maaltijd) krijgt een kind alle nodige voedingsstoffen binnen. Het is daarom belangrijk om geen maaltijden over te slaan, vooral het ontbijt niet. Zorg ervoor dat de hoofdmaaltijden niet te vet zijn en vermijd zoveel mogelijk producten waar veel suiker in zit. In het schema op de achterzijde wordt een aantal voorbeelden gegeven.

Meer beweging

Naast gezonde voeding is ook voldoende beweging (minimaal een uur per dag) heel belangrijk. Tegenwoordig besteden kinderen veel tijd aan tv-kijken en computeren, waardoor ze minder bewegen. Door veel te bewegen wordt extra energie verbruikt, waardoor het kind gewicht kwijt raakt. U kunt dit stimuleren door samen iets te ondernemen.

Ten slotte

- De tips in deze folder zijn vooral gericht op een gezond voedingspatroon en een gezonde leefstijl. Afvallen is in veel gevallen niet direct nodig, omdat het kind nog in de groei is.
- Verbied niet al het lekkers. U kunt bijvoorbeeld de afspraak maken dat uw kind in het weekend een bakje chips krijgt.
- Blijf positief en leg niet teveel nadruk op het (over)gewicht.

GGD IJsselland: samen werken aan gezondheid

De Gemeenschappelijke Gezondheidsdienst (GGD) bewaakt, beschermt, bevordert de gezondheid van 430.000 inwoners in twaalf gemeenten in de regio IJsselland. De GGD IJsselland is het centrale punt waar bewoners, gemeenten en samenwerkingspartners terecht kunnen met al hun vragen en vraagstukken op het gebied van de openbare gezondheidszorg.



Maak je niet dik

Informatie en adviezen voor ouders/verzorgers van kinderen met overgewicht

Te dik?

Gezond eten is belangrijk om goed te kunnen groeien, leren, spelen en sporten. Sommige kinderen hebben last van overgewicht en dat kan problemen geven. Het gaat niet alleen om het feit dat overgewicht schadelijk kan zijn voor de gezondheid. Het kan ook zijn dat uw kind geplaagd wordt, moeite heeft met bewegen of een verkeerde houding krijgt. Vaak kan het gewicht door een verandering in eetgewoonten al verbeteren. Maar er zijn meer mogelijkheden om er iets aan te doen, u vindt ze in deze folder.

Op dieet? Nee!

Het is niet de bedoeling dat een kind op dieet gaat. Kinderen zijn nog in de groei en hebben verschillende voedingsstoffen nodig. Overleg daarom met een arts of verpleegkundige wat een goed gewicht is voor uw kind. Dit is onder andere afhankelijk van de lengte, lichaamsbouw en leeftijd.

Eetdagboekje

Om iets aan overgewicht te kunnen doen, is het belangrijk om inzicht te krijgen in het eetpatroon van uw kind. Dit kan bijvoorbeeld door een dagboekje bij te houden van wat er in één week gegeten en gedronken wordt. Vervolgens kunt u een aantal dingen doen om het gewicht van uw kind op een goed niveau te brengen. U kunt de hoeveelheden aanpassen aan de richtlijnen van



het Voedingscentrum (zie schema), minder tussendoortjes geven en de hoofdmaaltijden zo gezond mogelijk maken.

Benodigde hoeveelheden voor kinderen (4-12 jaar)

brood	3 - 5 sneetjes
halvarine op brood	5 gram per snee
kaas	0,5 - 1 plak (10 - 20 gram)
vleeswaren	0,5 - 1 plak (10 - 15 gram)
groente 2-3 eetlepels	(100 - 150 gram)
aardappelen 1-4 stuks	(50 - 200 gram)
vlees, ei, tahoe	50 - 75 gram (gaar)
margarine om te bakken	15 gram
(magere of halfvolle) melk	2 - 3 glazen
fruit	1 - 2 stuks
vocht (drinken)	1,5 liter

(volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum Den Haag)

Niet de hele dag door eten

Voor een gezonde eetlust is het belangrijk dat een kind niet vaker dan vier keer per dag iets tussendoor nuttigt. De hele dag door eten is niet alleen slecht voor het gebit, maar bederft ook de eetlust. Hierdoor wordt minder gegeten van de hoofdmaaltijden, waarin de belangrijkste voedingsstoffen zitten.

Af en toe snoepen kan geen kwaad. Maar het beste kunt u uw kind een gezond tussendoortje geven. Dit kan bijvoorbeeld een appel, een stukje komkommer, een wortel, een volkoren biscuit of een rijstwafel zijn.

Zoete drankjes

Dagelijks heeft een kind ongeveer 1,5 liter vocht nodig. Water en thee zonder suiker zijn de beste dorstlessers. Ook (magere/halfvolle) melk is goed vanwege de nuttige voedingsstoffen. In de meeste andere drankjes zit veel suiker. Zoals het schema laat zien, zitten in één glas cola drie suikerklontjes. Ook in chocolademelk en yoghurtdrink zit veel suiker. Tegenwoordig komen er steeds meer licht-dranken op de markt. Dit zijn kunstmatig gezoete dranken die geen suiker bevatten en dus geen dikmakers zijn.

1 glas (150 ml.)	aantal suikerklontjes
water	0
thee	0
light-frisdrank	0
(halfvolle) melk	1
frisdrank zoals cola	3
vruchtensap	3
siroop	3
yoghurtdrink	4
(halfvolle) chocolademelk	4