

**Suiker** en een  
**gezond**  
**kindergewicht**  
Een kwestie  
van **balans**



# Een kwestie van **balans**

Waarom een gezond kindergewicht zo belangrijk is? Om te beginnen is een gezond gewicht voor iedereen belangrijk. Maar heb je als kind al last van overgewicht, dan vergroot dat bovendien de kans op overgewicht op volwassen leeftijd. Met alle gezondheidsproblemen van dien. Voorkomen is het sleutelwoord. Want door als ouder je kinderen een gezonde leefstijl aan te leren, kun je overgewicht helpen te voorkomen, nu én in de toekomst. Deze folder bevat tal van handige en praktische tips die je op weg kunnen helpen!

In Nederland worden we met z'n allen steeds zwaarder. Volwassenen, jongeren én kinderen. Het aantal te zware kleuters is de laatste 20 jaar zelfs verdubbeld! Kinderovergewicht leidt vaak tot overgewicht op volwassen leeftijd. Daarbij liggen gezondheidsproblemen op de loer zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2, sommige vormen van kanker en gewrichtsproblemen. En dan hebben we het nog niet eens over de emotionele en sociale problemen waar mensen met (ernstig) overgewicht aan kunnen lijden. Als ouder heb je een belangrijke taak in het aanleren van een gezonde leefstijl, want overgewicht kun je met oog op de toekomst maar beter voorkomen. Wat je je kinderen nu leert over verantwoorde voeding en voldoende beweging, zullen ze later niet makkelijk vergeten. Ze zijn 't immers dan zo gewend...



BEWEEGTIP

1

## Buitenspelen

Alles is mogelijk!

verbruik: 5 kcal/kg/u

Vaak wordt suiker als één van de boosdoeners voor overgewicht bij kinderen aangewezen. Bij gewichtstoename maakt het echter niet uit of het teveel aan energie afkomstig is van koolhydraten, eiwitten of vet. Het voordeel van koolhydraten is wel dat ze snel een vol gevoel geven. Dit hangt onder andere af van het type voedingsmiddel en de hoeveelheid vezel in het product. Koolhydraten komen voor in bijvoorbeeld aardappelen, pasta en brood, rijst, bonen en biscuitjes. Ook suiker behoort tot de familie van de koolhydraten en is afkomstig van de suikerbiet. Van suikerhoudende frisdranken wordt echter vaak beweerd dat deze minder snel een verzadigend gevoel geven en alleen maar 'lege calo-



BEWEEGTIP

2

## Vrij zwemmen

'n Middag lang overdekt  
spetteren, bijvoorbeeld als  
het buiten regent

verbruik: 6 kcal/kg/u

rieën' leveren. Hierdoor zou de kans op overconsumptie bestaan. Zo simpel is het echter niet. Wetenschappers zijn het erover eens dat het lichaam in het algemeen anders omgaat met energie uit dranken dan met energie uit vast voedsel. Hier is meer onderzoek naar nodig. Frisdranken kunnen dus tussendoor maar voor het lessen van de dorst kan bijvoorbeeld ook gewoon water worden gedronken. Koolhydraten vormen de belangrijkste bron van de dagelijks benodigde hoeveelheid energie. Als je kind druk is geweest en veel energie heeft verbruikt, dan heeft hij vanzelf 'gezonde' trek. Hoe meer je beweegt, des te beter zijn energie-inname en -verbruik op elkaar afgestemd. Je krijgt dan ook niet te snel te veel van alles binnen waardoor de kans op overgewicht kleiner wordt. In een verantwoorde voeding is plaats voor alle soorten producten, dus ook voor suiker. Om overgewicht te voorkomen is het belangrijk om elke dag voldoende te variëren, niet te veel te eten, maar vooral ook voldoende te bewegen.

# Wat heeft je kind dagelijks nodig?

Voor kinderen van vier tot twaalf jaar gelden gemiddeld per dag de volgende hoeveelheden:

- 3-5 sneetjes (volkoren)brood
- 100-150 gram aardappelen, rijst of pasta (2-3 stuks/opscheplepels rijst/pasta)
- 3 opscheplepels groente (150 gram)
- 2 stuks fruit (200 gram)
- 300-600 ml melk en melkproducten
- 0,5-1 plak kaas (10-20 gram)
- 50-100 gram gaar vlees(waar) of vis, kip, ei, tempé, tahoe of andere vleesvervangers
- 15-35 gram halvarine, margarine, bak- en braadproducten
- 1-1,5 liter drinkvocht

Bron: Voedingscentrum

In calorieën omgerekend kom je tot de gemiddelde hoeveelheden per dag zoals vermeld in de tabel op de volgende pagina. Hierbij is onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes én tussen actieve kinderen (die veel bewegen) en minder actieve kinderen (die weinig bewegen). Kinderen die bijvoorbeeld actief sporten hebben meer energie nodig uit voeding dan kinderen die vaak en lang televisiekijken in plaats van buitenspelen.

### Gemiddelde benodigde hoeveelheden energie per dag voor jongens en meisjes

Leeftijd	Meisjes		Jongens	
	Actief	Minder actief	Actief	Minder actief
1 - 3 jaar	1100 kcal	1000 kcal	1200 kcal	1100 kcal
4 - 8 jaar	1500 kcal	1400 kcal	1700 kcal	1500 kcal
9 - 13 jaar	2300 kcal	2100 kcal	2500 kcal	2200 kcal

Bron: Voedingscentrum

BEWEEGTIP

3

### Trampolinespringen

Zit duidelijk in de lift!

verbruik: 8 kcal/kg/u



## Heeft je kind een gezond gewicht?

Voor het beoordelen van het lichaamsgewicht wordt de Body Mass Index (BMI) gebruikt. De beoordeling van de BMI van kinderen is wel anders dan bij volwassenen. Bij kinderen hangen lengte en gewicht namelijk sterk af van de leeftijd en geslacht omdat ze nog in de groei zijn.

Om de BMI van je kind te berekenen heb je allereerst het gewicht en de lengte van je kind nodig.

Bijvoorbeeld: je kind is 3 jaar oud en weegt 15 kilo bij een lengte van 98 centimeter.

Neem je de rekenmachine en toets je het gewicht in (15) en deel dat (:) door de lengte in meters (0,98).

De uitkomst is 15,3. Deel deze uitkomst nog een keer door de lengte (15,3 : 0,98) en je komt uit op 15,6.

Dit is de BMI-waarde.

Kijk aan de hand van de leeftijd van je zoon of dochter in de tabellen op de volgende pagina of hij/zij een gezond gewicht heeft. Heb je vragen over het gewicht en de BMI van je eigen kind(eren), dan adviseren we je contact op te nemen met bijvoorbeeld de schoolarts.

BEWEEGTIP

4

### Fietsen naar school

Routineklus met veel effect

verbruik: 4 kcal/kg/u



# Brood & Beleg

## BMI-waarden voor jongens

leeftijd	onder-gewicht	normaal gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht (obesitas)
2	< 14	14,0 - 18,41	18,41 - 20,09	> 20,09
3	< 13,5	13,5 - 17,89	17,89 - 19,57	> 19,57
4	< 13,2	13,2 - 17,55	17,55 - 19,29	> 19,29
5	< 13,1	13,1 - 17,42	17,42 - 19,30	> 19,30
6	< 13,1	13,1 - 17,55	17,55 - 19,78	> 19,78
7	< 13,1	13,1 - 17,92	17,92 - 20,63	> 20,63
8	< 13,3	13,3 - 18,44	18,44 - 21,60	> 21,60
9	< 13,5	13,5 - 19,10	19,10 - 22,77	> 22,77
10	< 13,7	13,7 - 19,84	19,84 - 24,00	> 24,00
11	< 14,0	14,0 - 20,55	20,55 - 25,10	> 25,10
12	< 14,4	14,4 - 21,22	21,22 - 26,02	> 26,02

## BMI-waarden voor meisjes

leeftijd	onder-gewicht	normaal gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht (obesitas)
2	< 13,09	13,09 - 18,02	18,02 - 19,81	> 19,81
3	< 13,6	13,6 - 17,56	17,56 - 19,36	> 19,36
4	< 13,3	13,3 - 17,28	17,28 - 19,15	> 19,15
5	< 13,0	13,0 - 17,15	17,15 - 19,17	> 19,17
6	< 13,0	13,0 - 17,34	17,34 - 19,65	> 19,65
7	< 13,0	13,0 - 17,75	17,75 - 20,51	> 20,51
8	< 13,1	13,1 - 18,35	18,35 - 21,57	> 21,57
9	< 13,3	13,3 - 19,07	19,07 - 22,81	> 22,81
10	< 13,6	13,6 - 19,86	19,86 - 24,11	> 24,11
11	< 13,9	13,9 - 20,74	20,74 - 25,42	> 25,42
12	< 14,4	14,4 - 21,68	21,68 - 26,67	> 26,67

Bronnen: Voedingscentrum, Hirasing RA et al. Ned. Tijdschr. Geneeskunde 2001; 145; 1303-1308.

Ontbijten is erg belangrijk voor kinderen. Tussen de avondmaaltijd van de vorige dag en het ontbijt ligt vaak een periode van 12 tot 14 uur. Na het ontwaken heeft het lichaam dan ook dringend nieuwe energie nodig om 'op te kunnen starten' voor school, fietsen, gymles e.d.

Als kinderen niet ontbijten kunnen ze zich minder goed concentreren, presteren ze aantoonbaar minder en gaan bovendien meer tussendoor eten. Zo hebben ze twee keer zo veel kans op overgewicht dan kinderen die wel ontbijten. De ochtendmaaltijd is onmisbaar als het er om gaat alle voedingsstoffen op een dag in de juiste hoeveelheden binnen te krijgen....

Voor een lekker belegde boterham is het makkelijk kiezen uit:

### Energie die broodbeleg levert

Beleg	Energie (kcal)	Gram per boterham
Halvarine	20 kcal	5 gram per boterham
Achterham	20 kcal	15 gram per boterham
Margarine	35 kcal	5 gram per boterham
Jam	35 kcal	15 gram per boterham
Sandwichspread	35 kcal	15 gram per boterham
Smeerworst	45 kcal	15 gram per boterham
Vruchtenhagel	60 kcal	15 gram per boterham
Suiker	60 kcal	15 gram per boterham
Hagelslag	70 kcal	15 gram per boterham
Volvette kaas(48+)	75 kcal	20 gram per boterham
Hazelnootpasta	80 kcal	15 gram per boterham
Pindakaas	95 kcal	15 gram per boterham

Bron analysecijfers: NEVO tabel 2006 (afgerond op 0 of 5). Zeist: Stichting NEVO, 2006. Bron portiegroottes: Nederlandse Voedingsmiddelen tabel. Den Haag: Voedingscentrum, 2004.



BEWEEGTIP

5

## Voetballen

Altijd tijd voor een potje

verbruik: 7 kcal/kg/u

BEWEEGTIP

6

## Dansen

Zelf instuderen of nadoen  
van de tv

verbruik: 6 kcal/kg/u

## Tussendoortjes

's Middags bij het buitenspelen, na zwemles of in de pauze op school – echt van die momenten van de lekkere trek. Prima, het middag- of avondeten laat immers nog even op zich wachten. De vraag is alleen 'wat geef je tussendoor'? Moeten het altijd wortels en stukken komkommer zijn? En is snoep echt helemaal uit den boze?

Zoals bij gezonde verantwoorde voeding eigenlijk altijd geldt, zo is het ook met tussendoortjes: alles met mate. Dus snoepen mag best, maar dan wel op één, liefst vast moment op de dag. Dan weten kinderen waar ze aan toe zijn en weten ze dat doorzeuren op andere momenten toch geen zin heeft.

Voor zowel de zoete als de hartige trek kun je kiezen uit:

### Energie die verschillende tussendoortjes leveren

Drop (gem.)	15 kcal	Per stuk
Biscuitje	20 kcal	Per stuk
Spekkies	20 kcal	Per stuk
Waterijsje	40 kcal	Per stuk
Kaas uit het vuistje	40 kcal	Per blokje van 10 gram
Bitterbal	45 kcal	Per stuk
Koekje (gem.)	50 kcal	Per stuk
Lolly	55 kcal	Per stuk
Ontbijtkoek	55 kcal	Per plak
Leverworst uit het vuistje	60 kcal	Per stuk van 20 gram
Eierkoek	90 kcal	Per stuk
Chips	165 kcal	Per zakje van 30 gram
Saucijzenbroodje	275 kcal	Per broodje

Bron analysecijfers: NEVO tabel 2006 (afgerond op 0 of 5). Zeist: Stichting NEVO, 2006. Bron portiegroottes: Nederlandse Voedingsmiddelen tabel. Den Haag: Voedingscentrum, 2004; Duinker-Joustra, N. Kijk op calorieën en joules, 2005.



BEWEEGTIP

7

## Spoorzoekertje

Met een beetje voorbereiding...

verbruik: 5 kcal/kg/u

## VRAAG & ANTWOORD:

# Hoezo “Dat lust ik niet!”?

Het standaardantwoord van een kind om bijvoorbeeld geen spruitjes te hoeven eten. Maar hoe zit dat? Hebben kinderen een andere smaak dan volwassenen? Smaakvoorkeuren worden in de baarmoeder al ontwikkeld. Als zwangere vrouwen bijvoorbeeld veel wortels eten, dan zullen hun kinderen minder afkeer van wortels hebben wanneer ze aan vast voedsel toe zijn. Hun voorkeur voor zoet ontlenen kinderen trouwens aan de basissmaak van de allereerste voeding die ze na de geboorte tot zich nemen: (moeder)melk! Verder is het bewezen dat het niet helpt om kinderen als ze wat ouder zijn van zoet weg te houden door het te verbieden, omdat dit de behoefte aan zoet juist kan vergroten. Beter kun je ‘zoete eet- of drinkmomenten’ op een gecontroleerde manier inpassen in de dagelijkse voeding. Nederlands onderzoek van de Wageningen Universiteit heeft aangetoond dat 30 tot 50% van kinderen tussen 4 en 12 jaar van extreem zure voedingsmiddelen houdt. Deze kinderen zijn bovendien minder kieskeurig, houden meer van onbekende smaken en eten meer soorten fruit. Hun voorkeur voor zuur is niet aangeboren maar kan op zeer jonge leeftijd worden aangeleerd. Door je kind al op jonge leeftijd kennis te laten maken met allerei smaken wordt de smaakontwikkeling gestimuleerd. Dit kan helpen om kinderen gezonde voedselkeuzes te laten maken...

# Tips voor lastige eters

- Maak van eten geen strijd.
- Zorg voor een rustige omgeving (zonder lawaai of televisie) zodat je kinderen niet afgeleid worden.
- Laat de kinderen regelmatig kiezen wat ze willen eten. Komen ze automatisch altijd op brood, patat of pannenkoeken uit, beperk hun keuzemoment dan tot 1 x per week of 1 x per 2 weken.
- Laat je kinderen meehelpen in de keuken. Op deze manier krijgen ze vanzelf meer belangstelling voor de maaltijd.
- Laat je kinderen tussendoor (of vlak voor de maaltijd) niet teveel eten of drinken. Dat vermindert de trek wanneer het echt tijd is om te eten.
- Kook gevarieerd en laat je kinderen aan veel verschillende smaken wennen. Dat kun je het beste doen door ze 'vrijblijvend' kleine hapjes te laten proberen en dit vaak te herhalen.
- Soms is het niet eens de smaak van een groente die kinderen niet aanstaat (vaak het geval bij - te gaar - gekookte groenten) maar de structuur (te papperig of te snotterig); in dat geval kun je proberen of de groente verwerkt in een stampot of ovenschotel hogere ogen gooit.
- Blijven groentes een heet hangijzer? Bereid dan de standaard 'succesnummers' steeds op andere wijze (pan, wok, oven, grill) en voeg er nieuwe gezonde ingrediënten aan toe.
- Schep kleine beetjes op een kinderbord. Voor een lastige eter is een klein beetje goed te overzien. Heeft het kind trek in meer dan zal het daar vanzelf om vragen.



BEWEEGTIP

8

## Skelteren

Laat die wielen maar rollen

verbruik: 7 kcal/kg/u

## VRAAG & ANTWOORD:

# “Eet mijn kind wel genoeg?”

Een vraag die veel ouders van lastige eters zich regelmatig stellen. Bedenk hierbij dat niet alle kinderen hetzelfde nodig hebben. Zoek per kind naar een globaal gemiddelde en bekijk per keer of het kind wellicht meer nodig zou kunnen hebben vanwege groeifasen of intensieve sport. Eet een kind soms wat minder maar groeit het goed en oogt het gezond en levendig, dan krijgt een kind heus genoeg binnen. Voor advies kan je onder andere contact opnemen met de schoolarts.

BEWEEGTIP

9

## Hardloopwedstrijdjes

Kijken wie er het eerst is...

verbruik: 12 kcal/kg/u

BEWEEGTIP

10

## Lopen naar school

Met een stappenmeter wordt het leuk

verbruik: 4 kcal/kg/uur

## Zes gouden voedingsregels voor kinderen:

1. Houd de drie klassieke eetmomenten aan: ontbijt, lunch en diner. Dat geeft kinderen structuur en zorgt voor verantwoorde inname van energie en voedingsstoffen.
2. Sla het ontbijt niet over – hier moeten kinderen een hele ochtend op vooruit kunnen.
3. Voorkom dat je kind de hele dag snackt of snoept; geef maximaal vier tussendoortjes per dag.
4. Maak keuzes bij het boodschappen doen volgens de Richtlijnen Goede Voeding (kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) onder ‘gezonde voeding’)
5. Zorg voor voldoende beweging. Kinderen moeten minstens een uur per dag bewegen.
6. Kook gevarieerd: kies bijvoorbeeld steeds verschillende soorten groenten en bereid het eten afwisselend in de wok, de oven en de pan.

## Recepten

### Kipfilet met abrikozensaus

Verhit 3 eetlepels vloeibare margarine in een hapjespan en bak 4 kipfilets van 100 g in 5 minuten bruin. Leg de kipfilets op een bord en bak een halve ui en 125 g gewelde abrikoosjes in kleine stukjes 2 minuten in het bakvet. Strooi er 1 eetlepel suiker,  $\frac{1}{2}$  theelepel kaneel en 1 theelepel gedroogde tijm over en roer er 1 blikje tomaatstukjes met vocht door. Breng dit aan de kook, leg de kipfilets in de saus en laat ze nog 5 - 8 minuten heel zachtjes sudderen. Serveer met broccoli en zilvervliesrijst.



### Bosvruchtensmoothie

Lekker voor uit school: Pureer voor 2 grote glazen een half pak diepvries bosvruchten nog half bevroren in een blender of in de keukenmachine. Voeg 2 eetlepels suiker, een zakje vanillesuiker en 500 ml magere yoghurt toe en meng alles in 2-3 minuten tot een schuimige drank. Schenk de smoothie in grote glazen en steek er rietjes in.



### Tosti met appel en bruine suiker

Lekker bij de lunch of als oppepper na school: Bestrijk voor 1 tosti 2 sneetjes volkorenbrood heel dun met dieetmargarine. Bestrijk de andere kant met verse roomkaas light. Beleg 1 sneetje op de roomkaas met een halve appel in dunne plakjes. Strooi er een eetlepel bruine suiker over en leg het andere sneetje er met de kaaskant op. Bak de tosti in een tosti-apparaat, tosti-ijzer of in een koekenpan goudbruin.

# Meer informatie?

Kijk op [www.suikerinfo.nl](http://www.suikerinfo.nl)



**Suikerstichting Nederland**

Amsterdamsestraatweg 39A

3744 MA Baarn

Tel. 035 - 543 34 55

[info@suikerstichting.nl](mailto:info@suikerstichting.nl)

**Suiker** energie van nature

