



1 2 3 aan tafel

wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet

< Gezond eten voor kinderen tussen 3 en 6 jaar >

inhoudstafel



Gezond eten, een feest!	pagina 3
Slaatjes van koksmatjes	pagina 5
Gezond uit de veren	pagina 7
Leve de melksnor	pagina 9
Van brooddoos naar smulbox	pagina 11
Actieve voedingsdriehoek	pagina 14
Floortje lust een tussendoortje	pagina 17
Komen eten!	pagina 21
Elke dag groenten én fruit	pagina 23
Geen honger meer!	pagina 27
Wat komt er in mijn bekertje?	pagina 29
< Recepten >	
Elke ochtend iets anders...	pagina 5
Lunch gezond, de week rond	pagina 11
“Coole” melktussendoortjes	pagina 17
Fruitige tussendoortjes	pagina 19
7 x lekker en gezond aan tafel	pagina 21

Gezond eten, een feest!

Kinderen mogen naar hartelust snoepen. Wablief? Jawel, je leest het goed. Kinderen mogen veel snoepen van sappig fruit en verse groenten, smikkelen van melkproducten, lekker bruin brood en andere volkoren graanproducten. Vers en gevarieerd eten, dat is precies wat ze nodig hebben om te groeien en te bloeien. Met een gezonde en evenwichtige voeding van jongs af aan kan je de kans op overgewicht en andere vervelende gezondheidsproblemen op latere leeftijd verminderen.

Maar hoe overtuig je jouw ukken om een bruine boterham te kiezen in plaats van een chocoladekoek? Om een tomaatje als beleg te nemen? Of een appel als snack? Geef gewoon zelf het goede voorbeeld. En ga lekker en gezond met hen in de keuken kokkerellen. Jong geleerd is oud gedaan: dat geldt zeker voor eetgewoontes.

Dit boekje voor ouders met jonge kinderen staat boordevol leuke tips en interessante weetjes, ook voor moeilijke eters. Voor elke dag van de week stellen we een onweerstaanbaar ontbijt, een tof tussendoortje, een smakelijke lunch en een heerlijke warme maaltijd voor. Duik er even in en ga samen met de kids aan de slag.

Wil je met je kinderen gezonder eten? Doe het geleidelijk aan. Maak duidelijke eetregels en kies voor een evenwichtig menu. Natuurlijk is er nog plaats voor af en toe eens een ijsje of een pannenkoek. Naast veel groenten en fruit, melkproducten, brood en volkoren graanproducten.

Pak de familie Wortel bij de neus en volg samen met je kroost de pinguïn, de boterham en de kabouter op hun tocht door de wereld van lekker en gezond.

Het wordt smullen!





NICE TO KNOW

Te veel en te weinig

Onderzoek(*) wijst uit dat kleuters te vaak frisdrank en te weinig water drinken, te veel snoepen en niet genoeg volkorenbrood, groenten en fruit eten. Ook melk, melkproducten en vis staan te weinig op het menu. Verder in dit boekje vind je nog meer onderzoeksresultaten.

(*) Onderzoek naar het voedingspatroon van de Vlaamse kleuter (3-6 jaar), Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde - Universiteit Gent, 2003. Meer info? Surf naar www.123aantafel.be

NICE TO KNOW

Wat kan jouw

kleine chef in de keuken?

- **vanaf drie jaar:** lepels afdrogen, groenten wassen, de bladeren van bladgroenten scheuren, bloemkool in stukjes breken, prinsessenbonen breken, ingrediënten klaarzetten, vloeistoffen inschenken, ingrediënten mengen, vloeistoffen shaken in een afgesloten recipiënt, smeerbaar beleg uitsmeren, dingen bij het afval zetten.
- **vanaf vier jaar:** wat driejarigen kunnen + sinaasappelen en hardgekookte eieren pellen, met de handen ronde vormen maken (balletjes rollen), bananen prakken met een vork, de tafel dekken.
- **vijf- en zesjarigen:** wat drie- en vierjarigen kunnen + ingrediënten afwegen en een garde gebruiken.

Slaatjes van koksmaatjes

Stel je kinderen aan als koksmaatje en ga samen aan de slag. Papa of mama helpen in de keuken, dat vinden ze reuzeleuk. Bovendien leren kinderen er heel veel van. Reken maar dat ze makkelijker zullen proeven van wat ze zelf hebben helpen klaar maken. Samen gezond koken, doet samen gezond eten. Spelenderwijs krijgen ze aandacht voor voedsel en alles wat ermee te maken heeft. Vertel over de groenten en de kruiden die je gebruikt, over hun kleur, smaak en voedingswaarde. En laat ze van alles proeven. Experimenteer naar hartelust en ontdek samen de wereld van appels en peren, melk, yoghurt en kaas, kippen en vissen,...

Als ze de smaak te pakken hebben, groeien koksmaatjes al gauw uit tot kleine chefs. Laat hen gerust alleen iets uitproberen, maar hou wel een oogje in het zeil. Zie je bij een recept in dit boekje het symbool van de kleine chef, dan krijg je een tip om je kleuter te laten meehelpen.



Dit is het teken van de kleine chef. Je vindt er tips over hoe jouw kleuter kan helpen bij de bereiding van een gerecht.

< ONTBIJT >

Elke ochtend iets anders...

Goeiemorgenbroodje • 5 min

1 bruin broodje / 3 kerstomaatjes / smeervet / smeerkaas

Was de tomaatjes en snij ze middendoor. Snij het broodje open en bedek de twee kanten met een mespuntje smeervet en een laagje smeerkaas. Vorm een gezichtje met de halve tomaatjes (2 voor de oogjes, 1 voor het neusje en 3 voor het mondje). Wat komkommer, radijsjes of bieslook maken het gezichtje nog grappiger.



Kleine chefs kunnen

- de kerstomaatjes snijden (+ 5 jaar)
- het gezichtje op het broodje toveren

Hartendiefjes • 5 min

2 sneetjes bruin brood / een mespuntje smeervet / 1 plakje kaas / 1 plakje ham. Hulpmiddelen: kleine metalen vormpjes in allerlei figuren (bv. hartjes, ruitjes)

Besmeer beide boterhammen en leg het plakje ham ertussen. Haal met de vormpjes figuurtjes uit de kaas en versier de boterham ermee. Een boterham met kaas kun je opvrolijken met hamfiguurtjes. Met grotere vormen kun je ook figuurtjes uit de belegde boterham halen.



Kleine chefs kunnen

- de figuurtjes maken
- de boterhammetjes versieren

Fruitmuesli met yoghurt • 5 min

Zacht fruit (bv. peer, meloen of banaan) / 3 eetlepels muesli / 150 ml yoghurt natuur

Schil het fruit, verwijder het klokhuus of ontpit het. Snij het in kleine stukjes. Schenk de yoghurt in een schaaltje en roer zowel de muesli als het fruit erdoor.



Kleine chefs kunnen

- het fruit in stukjes snijden (+5 jaar)
- de yoghurt in het schaaltje gieten
- de muesli en de stukjes fruit mengen



AANRADERS

Eerst hartig, dan zoet
Maak er een gewoonte van om voor elke zoete boterham ook een hartige te maken. Zo vermijd je dat kinderen alleen boterhammen met choco willen eten.

NICE TO KNOW

Eten om te weten

Bijna 20 % van de kleuters in Vlaanderen neemt niet elke dag een ontbijt. Kinderen die regelmatig het ontbijt overslaan, riskeren minder goed te presteren op school en krijgen vaker last van prikkelbaarheid en een slecht humeur.

Het ontbijt: één en al variatie

Variatiemogelijkheden: bruin of volkorenbrood, knäckebröd, ontbijtgranen, melk, yoghurt, plattekaas, een beetje smeer vet en wat kaas, vleeswaren of eens een eitje als broodbeleg, af en toe eens confituur of stroop, een stuk fruit of een glas fruitsap, water of lichte kruidenthee (variatie op basis van de actieve voedingsdriehoek - pag. 14).

Gezond uit de veren

Ben je een ochtendmens of een langslaper? Een snurker of een stille dromer? Een schaapjester of een dommelaar? Een ding is zeker: je hebt baat bij een stevig ontbijt. Met een portie gezond achter de kiezen, kan je de wereld aan. Dat geldt zeker voor kinderen. Ze halen er de energie uit om een ochtend lang te rennen, te fietsen en te ravotten maar ook om zich in de klas goed te kunnen concentreren en als de beste deel te nemen aan alle schoolactiviteiten.

Heeft zoon- of dochterlief geen trek? Geef ze even de tijd om goed wakker te worden. Zijn ze gewassen en aangekleed, dan komt de honger vanzelf. En geef het goede voorbeeld. Als mama en papa ontbijten, duurt het niet lang voor junior ook zin krijgt.



> vervolg ontbijt

Fruitkermis • 5 min

Kinderen houden van leuke en verrassende combinaties met fruit. Probeer het volgende eens uit op een sneetje bruin of volkorenbrood besmeerd met een mespuntje smeer vet:

- plattekaas met aardbeien
- cottage cheese met partjes perzik
- ham met een schijfje appel en eventueel een beetje kerrie poeder
- kalkoenham of varkensgebraad met blokjes ananas



Help je kleine chef met het schillen en snijden van het fruit, beleggen kan hij zelf.

Plons, de gekke aardbei • 5 min

Een kommetje cornflakes / een bekertje melk / aardbeien

Was de aardbeien en verwijder de steeltjes. Giet de melk over de cornflakes. Plons, daar gaan de aardbeitjes kopje onder. Je kan de aardbeien ook vervangen door andere rode vruchten.



Een ideaal recept voor de kleine chef: hij kan bijna alles zelf.

Broodpannenkoeken • 15 min

Sneetjes lichtbruin brood / 500 ml melk / 2 eieren / bereidingsvet om te bakken / bruine suiker

Klop de eieren los en meng ze met de melk. Dompel de sneetjes brood langs beide zijden in het mengsel. Doe een mespuntje bereidingsvet in een hete pan en bak de broodpannenkoeken langs beide zijden goudbruin. Dien op met een beetje bruine suiker.



Kleine chefs kunnen de suiker op de pannenkoeken strooien

Een muis op mijn bord? • 5 min

1 kleine (bruine) sandwich / een mespuntje smeer vet / 1 plakje kaas / stukjes appel, radijsjes, wortel of tomaat als versiering

Besmeer de sandwich en leg het plakje kaas ertussen. Maak er een muisje van: 2 driehoekjes voor de oortjes, 1 driehoekje voor het neusje, 2 rondjes voor de oogjes en 1 lang stukje voor de staart.

AANRADERS

Zuivel, daar zit wat in!

In de winkel vind je fruitsap, water of zelfs graanrepen verrijkt met calcium. Die kunnen melkproducten niet zomaar vervangen. Want in melk zit zoveel meer dan calcium alleen. Hoogwaardige eiwitten bijvoorbeeld, belangrijke vitamines, magnesium, kalium en zink. Hoe doet een koe het toch om zo'n gezond, rijk en goedkoop drankje te produceren?

NICE TO KNOW

Wat zit er in melk?

Melk zit vol belangrijke voedingsstoffen, onder andere:

- **EIWITTEN:** goed voor de opbouw en het onderhoud van spieren, organen en andere lichaamsweefsels
- **CALCIUM:** goed voor sterke botten, een gezond gebit
- **B-VITAMINES:** goed voor de weerstand, een goede werking van het zenuwstelsel, gezonde huid en haren, een vlot verloop van diverse processen in het lichaam (een goede stofwisseling)

Leve de melkshor

Veel kinderen denken dat melk gewoon uit een doos of een fles komt. Maar van zo'n groot beest dat "boe" zegt? Ho, maar. Ze schrikken zich een hoedje als ze het horen. Waarom is melk zo belangrijk? En wat en hoeveel heeft je kind echt nodig?

Melk is niet zomaar een drankje maar een echt voedingsmiddel. De "witte motor" zit boordevol voedingsstoffen die kinderen nodig hebben om te groeien en zich optimaal te ontwikkelen. Kleuters drinken dagelijks best 3 tot 4 bekertjes melk of melkproducten (± 500 ml). Meer is niet nodig. Want naast melk zijn natuurlijk ook nog andere voedingsmiddelen belangrijk (zie de actieve voedingsdriehoek op pag. 14).

Melk? Bweik!

Wat als je kinderen geen melk lusten? Verschalk ze met yoghurt, karnemelk of plattekaas. Een yoghurt drankje, chocolademelk en zuivelgerechtjes zoals pudding en milkshake zijn ook lekker, maar vaak ook zoethoudertjes die nogal wat suiker bevatten. Ijsjes worden ook van melk gemaakt maar bevatten naast suiker ook nog extra vet. Ga daarom vooral voor puur natuur, lekker koel en ongezoet. Breng eventueel zelf op smaak met vers seizoenfruit. Je kunt melk ook "verstopten" in een melk- of bechamelsaus, een kaassaus, een yoghurt dressing of in puree. Is de soep te heet, koel ze af met een scheutje melk. Meer zuiveltips vind je bij de tussendoor-receptjes.

NICE TO KNOW

Hoe jonger, hoe voller

Kinderen tot drie à vier jaar hebben relatief meer vet nodig dan volwassenen. Daarom drinken ze best volle melk. Daarna kun je overschakelen op halfvolle melk. Magere melk is niet geschikt voor kinderen jonger dan vijf.

Groeimelk is volle melk aangerijkt met mineralen (vooral ijzer en zink), vitamines en linolzuur. Zij bevat minder eiwitten dan gewone koemelk. Groeimelk kan nuttig zijn voor peuters en kleuters tot vier jaar die doorgaans weinig eten. Groeimelk smaakt zoeter wat de omschakeling naar gewone melk nadien wel kan bemoeilijken.

Veel kinderen zijn van hun melk

Ruim 58 % van de kleuters in Vlaanderen verbruikt minder melk of melkproducten dan de aanbevolen hoeveelheid. Wie later sterke botten wil, doet er goed aan om al op jonge leeftijd voldoende calcium op te nemen. Melk en zuivelproducten zijn van nature onze voornaamste calciumleveranciers. Mama, papa, broer, zus, oma en opa doen best ook mee, want melk en calcium blijven belangrijk, voor jong en oud.

AANRADERS

Melk heeft klasse!

Kom op voor schoolmelk in plaats van frisdranken in de school van je kinderen. Of geef zelf een gekoeld melkdrankje mee in een handige eenpersoonsverpakking voor tijdens de pauze of bij de lunch. Lekker!



Van brooddoos naar smulbox

Op school blijven eten vinden kinderen best wel fijn. Zeker als ze een leuke brooddoos vol lekkers meekrijgen. In de kantlijn vind je lekkere receptjes en tips voor thuis en op school. Ook bij onze ontbijttips met brood vind je inspirerende ideeetjes.

AANRADERS

Hebbeding

Een brooddoos is een handig hebbeding. De boterhammen blijven mooi recht en je kunt er ook een nagerechtje of wat rauwkost (komkommer, tomaat, augurk, radijsjes) in kwijt. Een blaadje sla onder een plakje kaas of vlees houdt het brood langer vers. Was de brooddoos wel elke dag af.

< LUNCHEN >

Lunch gezond, de week rond

Broodtorens bouwen • 7 min

Voor 2 boterhammen: 3 sneetjes bruin brood / mayonaise of yoghurt dressing / 2 blaadjes sla / 1 tomaat / 2 plakjes jong belegen kaas / 2 plakjes kippenwit. Hulpmiddelen: 2 prikkers

Was sla en tomaat en snij de tomaat in dunne schijfjes. Toast het brood lichtjes. Besmeer 2 sneetjes brood met een mespuntje mayonaise of yoghurt dressing. Beleg ze elk met een blaadje sla, de helft van de tomaat, een plakje kaas en kippenwit. Stapel de belegde sneetjes brood op elkaar. Het derde sneetje vormt het dak. Snij de boterham diagonaal door en prik beide broodtorens vast met de prikkers.



Kleine chefs kunnen

- de tomaat snijden (+5 jaar)
- het torentje maken

Zalmwielmpjes

• 5 min + 1 uur in de koelkast

Voor ongeveer 4 wielmpjes: 1 dun sneetje vers lichtbruin brood / 1 plakje gerookte zalm / verse witte kaas / een beetje tuinkers. Hulpmiddelen: plasticfolie / prikkers

Snij de korstjes van het brood. Besmeer het brood met verse kaas. Leg het plakje gerookte zalm op de besmeerde kant van het brood en sneeuw het nogmaals onder met wat verse kaas. Schik een beetje tuinkers op de kaas (niet te veel, anders kleef het wieltje niet goed dicht). Rol het sneetje brood op en wikkel het in plasticfolie. Laat het minstens 1 uur opstijven in de koelkast. Snij het rolletje vervolgens in wielmpjes en prik ze vast met een prikker. Gebruik ook eens ham in plaats van zalm. Dan kun je het rolletje de avond voordien al klaarmaken.



Kleine chefs kunnen

- het sneetje belegd brood oprollen
- de wielmpjes snijden (+5 jaar)

Tip: serveer de korstjes als gezonde knabbels



NICE TO KNOW

De lunch: één en al mogelijkheden

Variatiemogelijkheden: bruin of volkorenbrood, knäckebröd, een beetje smeer- en wat kaas, vlees, vis of eens een eitje als toespijs, een rauwkostsla, vers fruit, melk, yoghurt, platte kaas, water of lichte thee of kruidenthee (variatie op basis van de actieve voedingsdriehoek - pag. 14).

Kauw boy!

Bruin brood is gezonder dan wit brood. Probeer wat te variëren en geleidelijk aan meer volkoren producten op het menu te zetten. Ook korstjes eten is gezond. Het zet de kauwspieren aan het werk.

Kijk, mama, een treintje

Een vrolijke boterham smaakt lekkerder. Breng een lachend gezichtje aan met beleg, groenten en fruit. Of tover een ander leuk figuurtje op het kleuterbord: een treintje, een muisje of een paddestoel. Wedden dat het extra lekker smaakt?



> vervolg lunchen

Broodje met een buikje • 5 min

Voor 1 portie: 1 pittabroodje / vulling naar keuze: bv. reepjes kaas, ham of kippenwit, ijsbergsla, tomaat, geraspte wortel, ketchup, yoghurt dressing

Rooster het pittabroodje in de broodrooster en snij het langs 1 kant open zodat je een envelop bekomt. Vul het broodje met de gekozen vulling (combineer verschillende ingrediënten).

Toast van de kapitein • 20 min

Voor 2 toasten: 2 sneetjes bruin brood / 100 g verse kaas / 50 g zure room / 50 g gepelde garnalen / 100 g fijne groene boontjes / een handvol gesneden ijsbergsla / enkele radijsjes

Laat de schoongemaakte groene boontjes ongeveer 10 minuten koken. Op die manier zijn ze nog lekker knapperig. Laat ze afkoelen. Toast het brood lichtjes. Roer de verse kaas en de zure room samen los in een kom. Meng de gesneden sla en de helft van de garnalen met de kaas. Besmeer de toasten met het kaas-garnalenmengsel. Snij de radijsjes in schijfjes of partjes. Ze kunnen nu mee aan boord, samen met de boontjes en de rest van de garnalen.



Kleine chefs kunnen

- de kaas, de room en de garnalen mengen
- de toasten versieren

Krik-krak-boterham • 20 min

Voor 2 boterhammen: 4 vierkante sneetjes brood / 2 plakken kaas of 125 g mozzarella / een plakje salami / een plakje ham / 1/4 komkommer in schijfjes / smeer- en bereidingsvet / een handvol gemengde sla / mayonaise of yoghurt dressing

Beleg 1 sneetje brood met salami en 1 met ham. Dek af met kaas en enkele schijfjes komkommer. Leg daarbovenop telkens een sneetje brood. Besmeer de boterhammen langs de twee buitenzijden met een mespuntje smeer- en bereidingsvet. Verwarm een beetje bereidingsvet in een pan (of gebruik een pan met antikleeflaag). Bak de boterhammen goudbruin. Snij ze diagonaal door in twee driehoekjes. Schik een driehoekje met salami en een met ham op een bord met wat gemengde sla en een beetje mayonaise of yoghurt dressing. Dien warm op.



Kleine chefs kunnen

- de boterhammen beleggen
- de bordjes schikken

Taartje gezond

• 30 min de dag voordien + 15 min de dag zelf

Voor 2 porties: 2 grote vastkokende aardappelen / bereidingsvet / peper / zout / 1 eetlepel gesnipperde bieslook / 1 ei / 1/4 komkommer / 1 sneetje kaas (type naar keuze) / enkele radijsjes / enkele gemarineerde ansjovissen / enkele olijven. Hulpmiddelen: 2 kunststoffen doosjes voor in de koelkast en om als lunchbox mee te geven / een vormpje om figuurtjes te maken

De dag voordien:

Kook de aardappelen in de schil. Pel ze en plet ze grof met een vork. Meng er ongeveer een koffielepel bereidingsvet en de gesnipperde bieslook door. Kruid naar smaak met peper en zout. Strijk twee kleine doosjes in met een weinig bereidingsvet, schep er de aardappelen in en maak het oppervlak effen. Dit is de bodem van de taart. Dek af en zet in de koelkast. Kook het eitje hard, koel het af onder koud stromend water en bewaar het in de koelkast.

De dag zelf:

Schil de komkommer en pel het eitje. Snij het eitje, de komkommer en de radijsjes in schijfjes. Haal enkele rondjes of andere figuurtjes uit het sneetje kaas. Werk het taartje af door eerst de komkommerplakjes, dan de kaasrondjes en de ei plakjes op de taartbodem te leggen. Leg de radijsjes in het midden en voeg ten slotte de ansjovissen en de olijven toe. Deksel erop en klaar voor de boekentas.



Kleine chefs kunnen de taart versieren

Kip ziet sterretjes

• 20 min de dag voordien + 10 min de dag zelf

Voor 2 porties: 1 kippenfilet / bereidingsvet / peper / zout / paprikapoeder / veldsla / 2 perziken (of schijfjes perzik uit blik) / mayonaise / 4 sneetjes volkorenbrood. Hulpmiddelen: 2 kunststoffen doosjes geschikt als lunchbox / eventueel een spuitzak

De dag voordien:

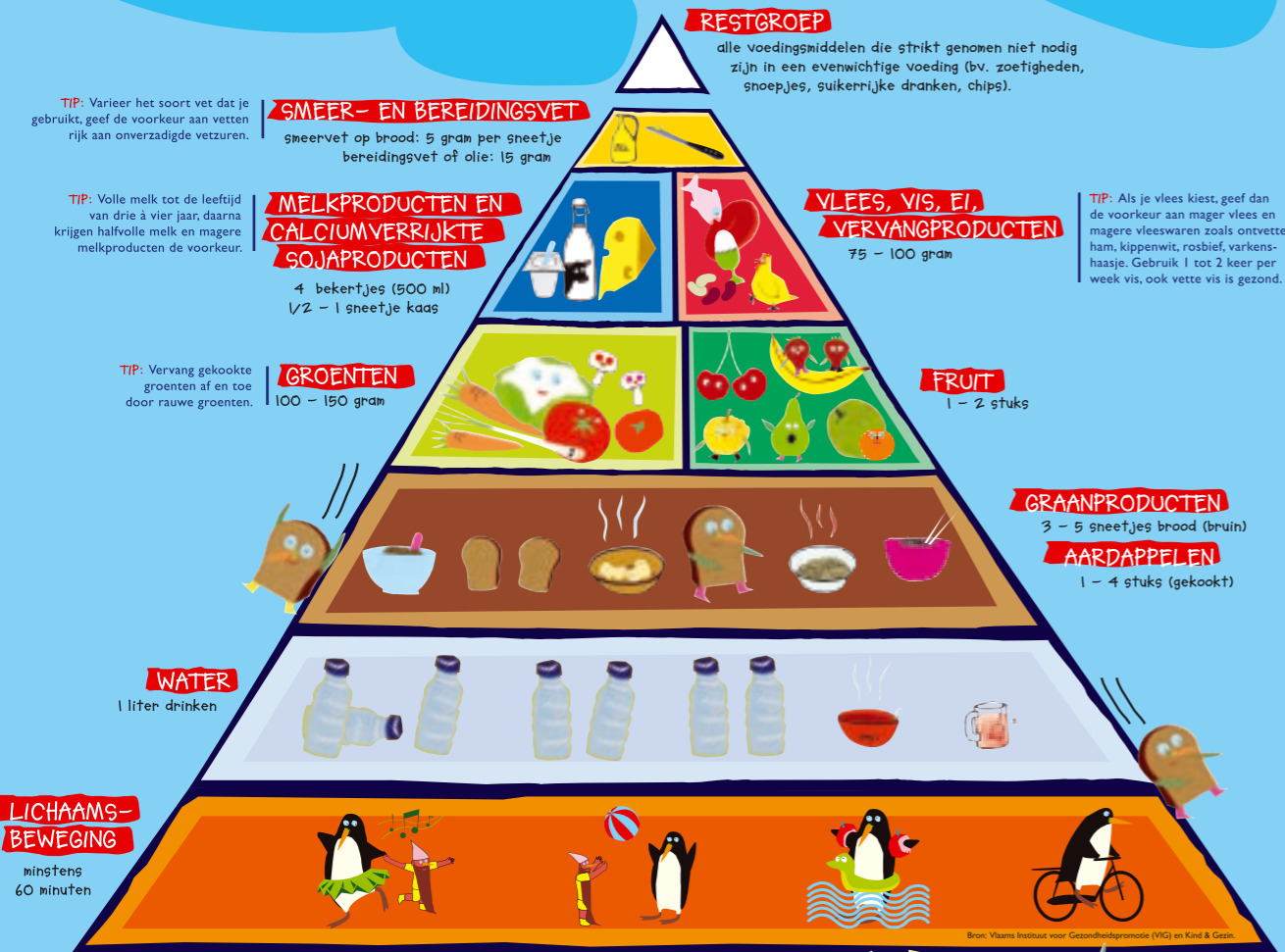
Kruid de kippenfilet met peper, zout en paprikapoeder. Bak de kippenfilet goudbruin in een pan. Zet hem een nachtje afgedekt in de koelkast.

De dag zelf:

Spoel de veldsla en laat uitlekken. Snij de perzik in schijfjes (of laat perzikschijfjes uit blik goed uitlekken op keukenpapier). Snij de kippenfilet in dunne plakjes. Leg de veldsla op de bodem van de lunchbox. Schik er de perzikschijfjes en de kippenplakjes op in de vorm van een ster. Spuit een dotje mayonaise in het midden van het sterretje. Snij de sneetjes brood diagonaal door zodat je driehoekjes krijgt en geef ze mee in een aparte brooddoos. Getoaste boterhammetjes zijn hier ook heel lekker bij.



Kleine chefs kunnen het sterretje zelf schikken



RESTGROEP

alle voedingsmiddelen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding (bv. zoetigheden, snoepjes, suikerrijke dranken, chips).

SMEEF- EN BEREIDINGSVET

smeervet op brood: 5 gram per sneetje
bereidingsvet of olie: 15 gram

**MELKPRODUCTEN EN
CALCIUMVERRIJKTE
SOJAPRODUCTEN**

4 bekerfjes (500 ml)
1/2 - 1 sneetje kaas

**VLEES, VIS, EI,
VERVANGPRODUCTEN**

75 - 100 gram

TIP: Als je vlees kiest, geef dan de voorkeur aan mager vlees en magere vleeswaren zoals ontvette ham, kippenwit, rosbief, varkenshaasje. Gebruik 1 tot 2 keer per week vis, ook vette vis is gezond.

GROENTEN

100 - 150 gram

FRUIT

1 - 2 stuks

GRAANPRODUCTEN

3 - 5 sneetje brood (bruin)

AARDAPPELEN

1 - 4 stuks (gekookt)

WATER

1 liter drinken

**LICHAAMS-
BEWEGING**

minstens
60 minuten

TIP: Door veel te bewegen, oefenen kleuters hun motoriek. Voldoende lichaamsbeweging is ook belangrijk om overgewicht te voorkomen.

Bron: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG) en Kind & Gezin.

Recept voor gezonde voeding

- Eet gevarieerd.
- Eet veel groenten, fruit, aardappelen en volle graanproducten.
- Wees matig met vlees, vet, suiker en zout.
- Drink veel water en voldoende melkproducten.
- Eet regelmatig maar niet meer dan zes maal per dag.
- Extra tip: beweeg, dans en sport met het hele gezin samen.

Gratis poster met actieve voedingsdriehoek voor kleuters, geïllustreerd door Frow Steeman en Gerda Dendooven, aan te vragen via www.123aantafel.be of bij NICE, Leuvenseplein 4, 1000 Brussel.

Actieve voedingsdriehoek voor kleuters

De actieve voedingsdriehoek is een handig ding. Hij vertelt je welke voedingsgroepen belangrijk zijn en hoeveel je moet bewegen. Elke voedingsgroep bestaat uit voedingsmiddelen die specifieke voedingsstoffen leveren. Geen enkel voedingsmiddel bevat alle noodzakelijke voedingsstoffen. Daarom is het belangrijk om bij de samenstelling van je menu verschillende voedingsmiddelen uit verschillende groepen te combineren. Als je systematisch te weinig beweegt, één of meer groepen verwaarloost of te weinig variatie biedt, stort de actieve voedingsdriehoek in. En dat is niet gezond.

Cijfers en letters. Wat heeft je kind elke dag nodig?

De actieve voedingsdriehoek voor kleuters toont je hoeveel je kleuter elke dag nodig heeft. Het gaat om gemiddelden. Want natuurlijk verschillen kleuters van elkaar wat groeitempo, gewicht, lengte en activiteiten betreft (zie ook "Geen honger meer" pag. 27). De actieve voedingsdriehoek met aanbevelingen voor oudere kinderen en volwassenen kun je raadplegen op www.123aantafel.be.

AANRADERS

Hoe minder toegevoegd zout, hoe beter je kleuter de natuurlijke smaak leert kennen en waarderen. Breng dus vooral op smaak met kruiden en specerijen.

NICE TO KNOW

Van ravotten krijg je honger
Actieve kinderen verbruiken veel energie en hebben vaak een goede eetlust. Geef hen liever wat extra brood en aardappelen dan producten waar te veel vet of suiker in zit.

Mensen zijn als auto's
Als je steeds het verkeerde tankt, loopt er vroeg of laat iets fout.

Wat is de restgroep?
In de restgroep zitten onder meer zoetigheden zoals koekjes, snoep, desserts en suikerrijke dranken. Behalve energie in de vorm van vetten en/of suiker, bevatten zij weinig of geen nuttige voedingsstoffen zoals mineralen en vitamines. Eigenlijk zijn ze overbodig. Je gebruikt er best zo weinig mogelijk van. Toch nuttigt 70 % van de kinderen deze producten dagelijks.

AANRADERS

Op de weegschaal
Heb je twijfels over het gewicht van je kinderen? Zet ze niet zomaar op dieet. Vraag eerst advies aan je arts. Wil je kids met een gezond gewicht? Zorg er dan voor dat ze gezond eten en voldoende lichaamsbeweging hebben. Geef zelf het goede voorbeeld. Overgewicht komt vaker voor bij kinderen die veel televisie kijken. Maak hierover duidelijke afspraken. Voorkomen is beter dan genezen!



AANRADERS

Een gezellig en gezond vieruurtje

Als de kinderen van school komen, hebben ze vaak honger en meestal ook behoefte aan wat extra aandacht. Samen een gezond tussendoortje nemen is dan een uitstekend idee. Hou het licht, zodat ze ook nog trek hebben in het avondeten. Zware, energierijke tussendoortjes bederven de eetlust.



Floort je lust een tussendoortje

Kleine maagjes zijn snel gevuld. Spreid daarom de eetmomenten van je kind. Zorg voor meerdere kleine maaltijden of geef nu en dan een gezond tussendoortje. Elke dag drie hoofdmaaltijden en maximum drie tussendoortjes is een goede combinatie. Laat voldoende tijd tussen het tussendoortje en de maaltijd.

Een tussendoortje hoeft niet steeds zoet te zijn. Integendeel. Naast koekjes of gebak zijn er ook verrassend lekkere en gezonde hapjes die je kleuter doen watertanden. Probeer zoveel mogelijk te variëren. En de zoetigheid? Die bewaar je voor speciale gelegenheden. Zo genieten de kinderen er dubbel van, maar toch met mate. Een tip: haal weinig of geen zoetigheid in huis, dan kan je kleuter er ook niet om zeuren.



< TUSSENDOORTJES >

“Coole” melktussendoortjes

Kabouterbier • 5 min

Voor 2 porties: 250 ml koude melk / 100 ml frambozenyoghurt / 1 kopje bevroren of verse frambozen. Hulpmiddelen: een blender of een staafmixer en mengbeker

Doe de melk, de yoghurt en de frambozen in een blender. Leg enkele frambozen apart. Mix het geheel 1 minuut op de hoogste stand. Schenk in glazen. Laat enkele framboosjes als kaboutermutsjes in het drankje dansen. In plaats van een blender kan je ook een staafmixer en een mengbeker gebruiken.

Swingende fruitshake • 5 min

Voor 1 portie: 150 ml ijskoude melk / fruit naar keuze (bv. een grote rijpe peer, een appel, een rijpe perzik, een banaan, 8 aardbeien, ander rood fruit of een mengeling van verschillende vruchten). Hulpmiddelen: een blender of een staafmixer en mengbeker

Doe alle ingrediënten in een blender of mengbeker. Mix tot het mooi swingt en schuimt. Dien meteen op.

Streepjesvla • 5 min

Voor 1 portie: 100 ml kant-en-klare vanillevla / 100 ml kant-en-klare chocoladevla / enkele chocoladesnoepjes (type smarties) of hagelslag

Giet afwisselend een laagje vanillevla en een laagje chocoladevla in een glas. Versier met de snoepjes of wat hagelslag.

Doe-het-zelf-ijsjes

• 2 min + 1 nachtje in de diepvries

Yoghurt, plattekaas of pudding. Hulpmiddelen: ijslollyvormpjes.

Vul de vormpjes met yoghurt, plattekaas of pudding. Zet de vormpjes een nacht in de diepvries. Klaar! Je kunt ook verschillende smaken in één vormpje combineren.

AANRADERS

Tanden poetsen

Op je voeding letten volstaat niet voor een gaaf gebit. Minstens twee maal per dag (na het ontbijt en voor het slapengaan) je tanden poetsen met een fluoridehoudende tandpasta is zeker zo belangrijk voor jong en oud.

NICE TO KNOW

Zo voorkom je gaatjes

Ken je tandplaque? Een kleverig wit laagje op de tanden waarin bacteriën zich in hun nopjes voelen. Eet of drink je iets met suiker in, dan zetten die bacteriën die suiker om in zuren die het tandglazuur aantasten. Hoe vaker je tussendoor iets eet of drinkt dat suiker bevat, hoe meer kans je loopt op gaatjes of tandbederf.

Ook als de melkandjes uitvallen, blijft een gezonde voeding belangrijk. Van goed en gevarieerd eten worden ook de nieuwe tanden sterk en gezond. Kaas, melk en yoghurt zonder toegevoegde suiker zijn tandvriendelijk.

Is het beter om kunstmatige zoetstoffen te gebruiken in plaats van suiker? Zeker niet. Het is niet goed kinderen gewoon te maken aan te veel zoet. Te veel kunstmatige zoetstoffen kunnen bovendien schadelijk zijn omdat de aanvaardbare dagelijkse dosis bij jonge kinderen snel wordt bereikt, zeker wanneer zij daarnaast ook nog andere kunstmatig gezoete producten nemen.

NICE TO KNOW

Tussendoortjes: keuze genoeg

Variatiemogelijkheden: fruit, groenten (bv. een rauwe wortel of radijsjes), melk(drank), yoghurt, plattekaas, een sneetje brood of knäckebröd, ontbijtgranen, rijstwafel, kinderkoek.

> vervolg tussendoortjes

Fruitige tussendoortjes

Fruitbom • 20 min

Klassieke fruitsla is de basis van dit recept. Kies seizoenfruit (bv. appels, aardbeien, bessen, frambozen, druiven, kersen, perziken, meloen, abrikozen). Was of schil het fruit en snij het in stukjes. Alles mengen en even in de koelkast zetten.

Maak je de fruitbom op voorhand, sprenkel er dan wat citroensap over. Zo blijft het fruit er fris uitzien. Heeft je kleuter het graag wat zoeter? Breng de fruitsla dan op smaak met een scheutje grenadine of een beetje suiker. Je krijgt een echte fruitbom door de fruitsla te verpakken in een uitgeholde (water)meloen of ananas. Niet te gulzig... of je ontploft. Om het extra feestelijk te maken, kan je er een vruchtencoulis (een saus van gemixte vruchten) bij serveren. Schakel je kleine chef in en experimenteer samen naar hartelust!



- Kleine chefs kunnen
- het fruit wassen
- zacht fruit in stukjes snijden (+5 jaar)
- het fruit mengen en de fruitbom vullen

Fruitzwaard • 15 min

Kies je favoriete seizoenfruit (bv. appel, peer, banaan, meloen, aardbeien, kersen, kiwi, druiven, mandarijn, abrikozen). Hulpmiddelen: een lange prikker.

Was of schil het fruit en snij het indien nodig in stukjes. Steek de stukjes op de prikker en maak zo een leuk gekleurde spies. Met schijfjes komkommer, stukjes kaas of rozijntjes ertussen wordt het nog lekkerder.



- Je kleine chef is natuurlijk de fruitspietser van dienst.

Schildpadjes • 10 min

Voor 2 schildpadjes: 1 appel / 2 x 4 blokjes kaas / 2 druiven. Hulpmiddelen: cocktailprikkers.

Was de appel, snij hem doormidden en haal het klokhuis eruit. Prik de blokjes kaas als pootjes aan de onderkant van beide appelhalven met stukjes cocktailprikkers. De bolle kant vormt het schild. Prik een druif als kopje aan de voorkant. Wat een lekkere schildpad!



- Kleine chefs kunnen de schildpad maken door alles erop te prikken

NICE TO KNOW

's Middags of 's avonds warm eten?

Sommige gezinnen eten 's middags warm, andere 's avonds. Het maakt niet uit. Het gaat er uiteindelijk om dat we op het einde van de dag alle noodzakelijke voedingsstoffen hebben opgenomen.

De warme maaltijd: duizend variaties op één thema

Variatiemogelijkheden: aardappelen, volkoren deegwaren, bruine rijst, couscous, gierst, alle groenten, peulvruchten, vlees, vis, gevogelte of eens een ei, bereidingsvet, water - als nage-recht: fruit, yoghurt of eens vla of pudding (variatie op basis van de actieve voedingsdriehoek - pag. 14).

Gewoon lekker

Geen inspiratie voor de warme maaltijd? Zoek het niet te ver. Kinderen houden vaak van de meest eenvoudige gerechten: een stukje vlees, wat aardappelen en eenvoudig bereide groenten.



AANRADERS

Eet niet te laat

Hou rekening met het bioritme van

kleuters. 's Avonds hebben ze er al een hele dag spelen opzitten! Eet niet te laat. Vermoeide kinderen zijn slechte eters. Ze zijn humeurig en verliezen snel hun eetlust.

Komen eten!

Samen aan tafel: dat is pas gezellig. Maak er een gewoonte van om ten minste 's morgens en 's avonds met het hele gezin te tafelen. Voor kinderen zijn dit erg belangrijke momenten. Zeker 's avonds helpt het hen om tot rust te komen. Ze kunnen dan ook honderduit vertellen over hun belevenissen.

Wist je dat een kind zo ook sociale vaardigheden inoefent? Het leert tafelmanieren (rustig aan tafel zitten, de tijd nemen om te eten en even na te praten) en conversatietechnieken (als iemand praat, luistert de rest).

Ik ben vegetariër

Kinderen opvoeden zonder vlees of vis? Het kan, op voorwaarde dat je extra aandacht besteedt aan de samenstelling van de voeding. Anders lopen zij kans op voedingstekorten en wordt hun groei en ontwikkeling verstoord. Vlees, vis en eieren kun je alleen volwaardig vervangen door sojaproducten, peulvruchten (zoals erwten, bonen en linzen) of noten. Geef geen hele noten aan kinderen jonger dan vier jaar. Zij kunnen zich erin verslikken. Kijk ook uit met vegetarische burgers en kant-en-klaarproducten. Soms zit er ook veel vet en zout in. Vegetarisch is niet altijd synoniem met gezond.



Veganisten schrappen naast vlees en vis ook melk, kaas en eieren uit hun voeding. Kinderen kunnen niet gezond opgroeien zonder melk of kaas. Rijstdranken, haver- en notendranken kunnen gewone melk niet vervangen. Sojadrankjes kunnen dat wel, op voorwaarde dat ze verrijkt zijn met calcium.

< GEZOND TAFELEN >

7 x lekker en gezond aan tafel

Roosjestaart met prei • 1 uur

Voor 4 personen: 1 bloemkool / 500 g aardappelen / 2 preistronken (ongeveer 400 g) / bereidingsvet / peper / zout / nootmuskaat / 1 koffielepel verse tijm / 2 eetlepels gehakte peterselie / voor de kaassaus: 2 eetlepels bereidingsvet / 2 eetlepels bloem / 500 ml melk / 100 g geraspte kaas. Hulpmiddelen: een cakevorm

Snij de bloemkool in roosjes, kook ze beetgaar en laat ze uitlekken. Schil de aardappelen, kook ze gaar en pureer ze. Snij de gewassen prei in stukjes van zo'n 2 cm. Stooft de prei beetgaar in een afgedekte kom met een beetje bereidingsvet en een bodempje water. Meng de prei met de aardappelpuree. Kruid met peper, een weinig zout, nootmuskaat, tijmblaadjes en een eetlepel gehakte peterselie. Verwarm de oven voor op 195°C. Strijk de cakevorm in met wat bereidingsvet. Schik er de bloemkoolroosjes in met de bloempjes naar onderen. Schep de preipuree erover en druk zachtjes aan. Zet de taart 20 minuten in de oven.

Bereid intussen de kaassaus:

Maak een blanke roux met het bereidingsvet en de bloem. Voeg de melk al roerend toe. Wanneer de saus begint te dikken, doe je de geraspte kaas erbij. Kruid met peper, een weinig zout en nootmuskaat en roer de rest van de peterselie door de kaassaus. Haal de taart uit de vorm, leg ze op een schotel en overgiet ze met de kaassaus. Heb je een ronde cakevorm met een gat in het midden (een savarinvorm), dan kun je de saus in het midden gieten. Wil je er een echt kinderfeest van maken, kies dan een cakevorm in een leuk figuurtje (bv. een beertje of een konijntje). Er bestaan ook kleinere vormpjes voor eenpersoonstaartjes. Snij de bloemkoolroosjes dan wel wat kleiner.

Deze groenten passen bij zowat elke soort vlees.



Kleine chefs kunnen
• de groenten snijden (+5 jaar)
• de cakevorm vullen

Vuurtorentjes • 30 min

Voor 4 personen: 4 visfilets van 75 tot 100 g (voor volwassenen 150 g) / 2 kleine courgettes / 4 stevige tomaten / 2 eetlepels balsamico-azijn / 12 verse basilicumblaadjes / olijfolie / peper / zout. Hulpmiddelen: 4 vierkante vellen aluminiumfolie



NICE TO KNOW

Kleuters krijgen er niet genoeg van
Spijtig genoeg eten kleuters steeds minder groenten en fruit. Een echt pijnpunt in ons voedingspatroon. Enkele cijfers:

- 57 % van de kleuters eet niet elke dag een stuk fruit
- 41 % van de kleuters eet hoogstens 100 g fruit per dag waarvan 17 % minder dan 50 g
- 72 % van de kleuters eet niet dagelijks groenten
- 66 % van de kleuters voldoet niet aan de minimumaanbeveling van 100 g groenten per dag

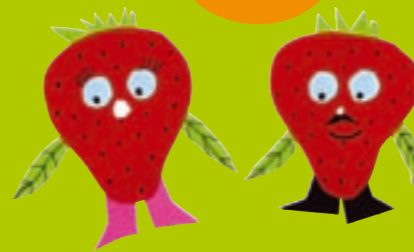


Elke dag groenten én fruit

Elke dag een flinke portie groenten en fruit, dat is een must voor iedereen, ook voor kleuters. Die lekkernijen in allerlei vormen en kleuren zitten boordevol vitaminen en mineralen. En er zijn zoveel soorten dat je volop kunt variëren. Een kleuter heeft dagelijks 100 tot 150 g groenten nodig en 1 tot 2 stukken fruit (100 tot 200 g).

AANRADERS

Betrek de kinderen bij de voorbereiding van de maaltijd. Dit kan stimulerend werken om toch bepaalde groenten te proeven.



> vervolg gezond tafelen

Verwarm de oven voor op 220°C. Was de courgettes en snij ze met een dunschiller in reepjes. Was de tomaten en snij ze in halve maantjes. Neem de vellen aluminiumfolie en wrijf ze in met wat olijfolie. Bouw in het midden van de folie het torentje op: eerst een laagje tomaten, dan courgettereepjes, daarna de visfilet en ten slotte weer tomaten. Bestrooi met een weinig zout en versgemalen peper. Sprengel er nog wat olie en de balsamico-azijn over. Vouw de folie aan alle kanten dicht, maar druk ze niet te strak aan. Zet de pakjes 10 minuten in de hete oven. Maak de pakjes open en bestrooi de vuurtorentjes met de basilicumblaadjes. Dien op met gekookte aardappelen.



Kleine chefs kunnen

- de basilicumblaadjes plukken en scheuren
- de vuurtorentjes helpen vormen in de aluminiumfolie

Kaboutertjespasta • 20 min.

Voor 4 personen: 600 g champignons / bereidingsvet of olijfolie / 4 blaadjes verse salie / 400 g tortellini / 4 eetlepels gehakte verse bieslook of peterselie / 100 g geraspte kaas / peper / zout

Maak de paddestoelen schoon en snij ze in stukjes. Verhit een eetlepel bereidingsvet of olijfolie in een pan. Doe er de paddestoelen bij en bak ze goudbruin. Kook de tortellini zoals aangegeven op de verpakking. Verhit opnieuw een eetlepel bereidingsvet of olie in een panetje. Zet op een laag vuurtje, voeg de salie erbij en laat de vetstof gedurende 5 minuutjes de saliesmaak opnemen. Giet de tortellini af en doe ze in een vuurvaste schotel. Voeg de paddestoelen, bieslook of peterselie en de salie toe en meng alle ingrediënten goed. Breng op smaak met peper en een weinig zout en serveer met de geraspte kaas.

Tok tok wok • 25 min

Voor 4 personen: 350 g kippenfilet / 3 koffielepels kerrievoeder / 250 g champignons / 1 rode paprika / 2 eetlepels olie / 600 g gesneden prei / 200 ml bouillon / peper / zout / 1 koffielepel maïszetmeel / 2 eetlepels koffiemelk. Hulpmiddelen: een wok of een diepe braadpan met deksel

Snij de kippenfilets in dunne reepjes en bestrooi met kerrievoeder. Snij de schoongemaakte champignons



AANRADERS

Ook de vorm speelt mee. Een groentepuree wordt aantrekkelijker in een leuk vormpje en feestelijker in een torentje.



Wordt kool ooit “cool”?

Spruitjes? Bah! Da's een klassieker. Toch leren de meeste kinderen uiteindelijk alle groenten eten. We verzamelden enkele tips om kleuters toch te laten kennismaken met de groenten die ze niet lusten.



De aanhouder wint

Schrap de groente die onthaald wordt met een opgetrokken neusje niet meteen van het menu. Schenk er niet te veel aandacht aan en introduceer ze geleidelijk aan opnieuw. Laat de kinderen een klein schepje proeven. Zo krijgen ze de smaak te pakken en is er veel kans dat de groente na een paar keer proeven wel populair wordt. Het is goed dat je kleuter ziet dat de rest van het gezin het wel lekker vindt. Dat helpt.



Appelmoes is geen warmoes

Appelmoes valt bij kleuters meestal goed in de smaak. Omdat het tot de fruitgroep behoort, is appelmoes echter niet geschikt om groenten te vervangen.



Ze lusten er wel soep van

Stamp je groenten door aardappelpuree, maak soep met veel verse groenten, mix extra groenten door spaghetti-saus of doe ze op een pizza, verwerk rauwe groenten zoals witloof in een salade of maak een melksaus bij bloemkool of broccoli. Ook de vorm kan meespelen: misschien lusten ze worteltjes in reepjes liever dan worteltjes in stukjes. Een groentepuree is feestelijker in een leuk vormpje. In de winkel vind je deegdoorstekers in de vorm van een konijntje, een bootje, sterretjes enz.



Inspraak geeft smaak

Betrek de kinderen bij de voorbereiding van de maaltijd. Zo gaan ze bepaalde groentesoorten makkelijker proeven.

> vervolg gezond tafelen

in dunne schijfjes, de paprika in stukjes en de prei in ringen van ongeveer 2 cm. Verhit de olie en roerbak de kippenreepjes lichtbruin. Bak champignons, paprika en prei ongeveer 2 minuten mee. Voeg de bouillon toe en laat het geheel zo'n 8 minuten afgedekt sudderen. Voeg peper toe naar smaak en eventueel een weinig zout. Los het maïszetmeel op in de koffiemelk en bind hiermee het stoofvocht. Dien op met brood, rijst, pasta of aardappelen.



Kleine chefs kunnen de groenten in stukjes snijden (+5 jaar)

Voetbalselder • 25 min

Voor 4 personen: 800 g witte selder / 500 g (gemengd) gehakt / paneermeel / 1 ei / 2 eedepels bereidingsvet / maïszetmeel / peper / zout / 100 ml room

Snij de witte selder in kleine stukjes en kook ze gaar. Schep de selder eruit en laat ze uitlekken. Hou het kookvocht apart. Meng het gehakt met paneermeel en het ei en rol er balletjes van. Bak ze in een pan. Neem 500 ml van het kookvocht van de witte selder en bindt het met maïszetmeel tot een saus. Kruid de saus met peper en een weinig zout, en werk af met de room. Meng de witte selder en de balletjes erdoor. Serveer met gekookte aardappeltjes. Een beetje peterselie maakt het gerecht af.



Kleine chefs kunnen
• de selder in stukjes snijden (+5 jaar)
• de balletjes rollen

Vlees op een stokje met smikkelgroenten

• 20 min + 45 min in de oven

Voor 4 personen: 4 vleesspiesjes met naar keuze rund-, varkens- of kippenvlees (voor de volwassenen ongeveer 100 g per persoon, voor kinderen 75 g) / 1 grote courgette / 1 aubergine / 1 grote ui / 1 paprika / 1 grote wortel / 4 takjes tijm / olijfolie / peper / zout

Verwarm de oven voor op 180°C. Was de groenten en snij ze in ongeveer gelijke stukken. Prik een paar keer met een vork in de groenten. Leg de stukken naast

>>>

Een moeilijke eter? Tien tips!

Een tafel om van te smullen.

Leuk eetgerij stimuleert kinderen om te eten. Laat hen ook op hun eigen originele manier de tafel dekken.



Begin met een beetje.

Schep het bordje niet vol. Je start beter met één aardappeltje om er even later nog eentje te kunnen bijgeven.

Voor een keer is belonen fout.

Een beloning voor een leeg bord of een straf voor een vol bord maakt van eten een machtsmiddel. Vermijd dat je het gewenste gedrag alleen nog maar kan kopen.



De TV eet niet mee.

Laat kleuters geen spelletjes spelen, tv-kijken of tekenen tijdens het eten. Anders worden ze te veel afgeleid.

Ook een kleuter heeft wat te zeggen.

Kinderen moeten niet bepalen wat er op tafel komt, maar geef hen wel een andere verantwoordelijkheid. Laat ze in de winkel bijvoorbeeld kiezen tussen twee groenten of laat ze zelf bepalen hoeveel ze eten.

Neem je tijd, maar niet te lang.

Zorg voor een rustige, aangename sfeer en hou de kinderen niet onnodig lang aan tafel.

Een nieuwe smaak is niet meteen raak.

Het duurt acht tot negen keer voor kinderen een nieuwe smaak herkennen en waarderen. Laat ze af en toe opnieuw proeven, eventueel in een andere vorm. Combineer weinig geliefde producten met eten waar ze wel dol op zijn zoals appelmoes of ander fruit, worteltjes, spaghetti, lasagne en pizza.

Het goede voorbeeld doet wonderen.

Als mama de krant leest aan tafel, waarom zouden kleuters dan niet aan tafel mogen spelen? Of als papa de maaltijd schijnbaar niet lust, waarom zou junior het dan wel moeten opeten? Spreek af dat je het goede voorbeeld geeft.

Klokvastе maaltijden.

Op vaste uren en plaatsen eten is belangrijk voor elk kind. Eet bij voorkeur met het hele gezin samen. Zo leren kleuters die momenten waarderen en maak je duidelijk dat de hele dag door eten niet kan.

Het eten is klaar!

Roep wanneer het eten bijna klaar is. Zo kunnen kleuters hun spel nog afronden en komen ze rustig aan tafel.



Geen honger meer!

Kinderen hebben een ingebouwd stemmetje dat hen vertelt dat ze honger hebben. Hoe snel dat stemmetje roept, hangt af van kind tot kind en van moment tot moment. Alle kinderen hebben periodes waarin ze actiever zijn of sneller groeien. Dan eten ze ook meer. Maak je dus niet ongerust als je kind een dag wat minder eet. Als het onvoldoende groeit, klagerig is of zich anders gedraagt, raadpleeg dan voor alle zekerheid een arts.

Dwing je kleuter niet om zijn bord leeg te eten. Zo wordt eten een machtsmiddel en start je een strijd waarin het kind het laatste woord heeft. Want mondje dicht is mondje dicht.

Als ze weinig of niets eten tijdens de maaltijd, geef dan een uurtje later niet toe als ze om een tussendoortje vragen. Wacht tot de volgende maaltijd. Anders stillen ze hun honger tussen de hoofdmaaltijden. Kinderen hebben nood aan duidelijke afspraken.



> vervolg gezond tafelen

elkaar in een ovenschaal. Bestrooi ze met een beetje peper en zout. Giet er een beetje olijfolie over en steek de takjes tijn tussen de groenten. Zet de schotel 40 tot 45 minuten in de oven. Gril intussen de vleesspiesjes. Serveer met rijst of aardappelen.

Tip: een brochette van vis is ook heel lekker.

Popeyes macaroni • 30 min

Voor 4 personen: 400 g macaroni of spirelli / 2 eetlepels bereidingsvet / 2 eetlepels bloem / 500 ml melk / peper / zout / nootmuskaat / 600 g spinazie / 200 g geraspte jonge of belegen kaas / paneermeel / eventueel 2 plakken dik gesneden gekookte ham

Kook de macaroni of spirelli gaar volgens de gebruiksaanwijzing. Giet af en laat goed uitlekken. Maak de melksaus door het bereidingsvet te laten smelten, de bloem erdoor te roeren en de melk geleidelijk toe te voegen. Roer de saus glad en kruid naar smaak met peper, nootmuskaat en een weinig zout. Voeg de geraspte kaas toe. Is de kaas volledig gesmolten, haal dan de saus van het vuur. Kook de spinazie gaar. Meng de macaroni met de kaassaus en laat ze samen nog even opwarmen. Bestrijk een ovenschotel met een beetje olie of bereidingsvet. Leg in de ovenschotel eerst een laag macaroni, dan een laag spinazie en ten slotte nog een laagje macaroni. Kruid af. Strooi er een beetje paneermeel en enkele vlokjes bereidingsvet over en laat het geheel zachtjes kleuren onder de grill. Zo krijg je een mooi korstje. Je kan ter variatie ook ham in dobbelsteentjes toevoegen aan de pasta.



Kleine chefs kunnen

- de macaroni en de kaassaus mengen
- de laagjes in de schotel leggen
- het paneermeel er bovenop strooien

AANRADERS

Te veel drinken tijdens of voor de maaltijd remt de eetlust. Water met of zonder bubbels is de beste keuze.



Wat komt er in mijn bekertje?

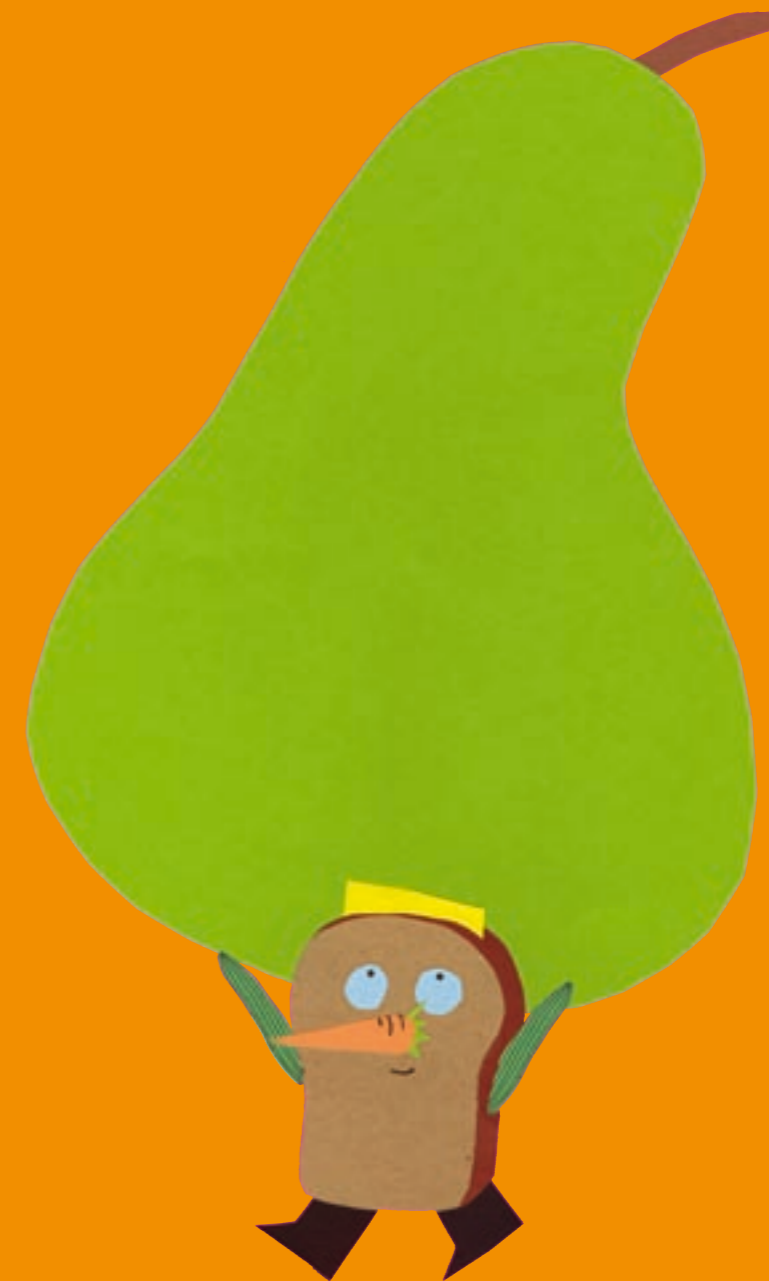
Zorg dat je kleine kapoenen voldoende drinken na de maaltijd en tussendoor. Laat ze hun buikje niet vol drinken voor of tijdens het eten, want dat remt de eetlust. Water met of zonder bubbels is de beste keuze. Daarnaast kunnen ook ongezoet fruitsap (bij voorkeur niet elke dag en nooit meer dan 1 tot 2 glazen) en groentesap. Bij de broodmaaltijd past een bekertje gekoelde melk. Als warme dranken kunnen bouillon of een lichte soep of kruidenthee (bv. venkel, kamille, linde). Koffie en gewone thee zijn niet geschikt voor kleuters. Frisdranken en licht-frisdranken drinken ze best alleen bij speciale gelegenheden zoals op een feest. Regelmatig gebruik van suikerrijke dranken verhoogt de kans op overgewicht en tandbederf.



Heb je suggesties voor kindvriendelijke recepten? Surf naar www.123aantafel.be en laat het ons weten. Lekkere én gezonde recepten krijgen een plaats in ons online kookboek.

Meer info over voeding en gezondheid

vind je op de website van NICE www.nice-info.be. De rubrieken NICE life en NICE edu bruisen van de tips over voeding en gezondheid. Je vindt er ook informatie over de andere brochures en publicaties van NICE. De rubriek NICE prof richt zich tot alle gezondheidswerkers en houdt hen op de hoogte van recente bevindingen over voeding en gezondheid.



www.123aantafel.be



CAMPAGNE GEFINANCIERD MET STEUN
VAN DE EUROPESE GEMEENSCHAP



Nutrition Information Center (NICE), Leuvenseplein 4, 1000 Brussel • www.nice-info.be • tel. 02/510 63 66 • fax 02/510 63 65 (NICE maakt deel uit van VLAM zvw)
In samenwerking met de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde (contactadres: philippe.alliet@skynet.be),
Kind en Gezin (www.kindengezin.be) en het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (www.vig.be).