

Wat eet je kind van negen tot drie?

Wat is nou eigenlijk een verantwoord tussendoortje voor in de trommel? Natuurlijk, het moet gezond zijn. Maar als je kind er elke dag doodleuk weer mee thuis komt, wordt het een ander verhaal. Voorwaarde nummer twee is dus dat hij het lekker vindt! Met deze tips & info zet je kind er met plezier zijn tanden in.

De hele dag door snoepen?

De Campina-diëtiste: "Je kind heeft nogal wat voedingsstoffen nodig op een dag. Ze allemaal binnenkrijgen tijdens de drie hoofdmaaltijden, lukt meestal niet. Houd het wel bij maximaal zeven eet- en drinkmomenten per dag. Zo voorkom je dat je kind de hele dag door eet en daardoor geen trek meer heeft in zijn lunch of avondeten. Ook ontstaan er dan minder snel gaatjes in zijn gebit. Als je kind vaker iets eet, heeft hij meer kans op gaatjes. Dan blijven er nog vier momenten over: de tussendoortjes. Fruit is heel geschikt, want caloriearm en vol voedingsvezels. En je kind krijgt nieuwe energie tijdens een drukke schooldag."

En de voorverpakte koeken?

Pascal Weel, vader van Kasper (6): "Mijn zoon krijgt regelmatig een voorverpakt koek mee, net als veel klasgenoten. Sommige eten fruit of ontbijtkoek als tussendoortje. Best gezond, lijkt me." De diëtiste: "De kans bestaat dat je kind na het eten van zo'n koek al vol zit en dus niets meer op kan tijdens de lunch. Probeer dat te voorkomen. En let op verborgen calorieën. Eén voorverpakte koek bevat bijvoorbeeld evenveel calorieën als één boterham. Kinderen tot en met 3 jaar hebben twee of drie boterhammen per dag nodig. Als je daar twee voorverpakte koeken als tussendoortje bij optelt, zit je in totaal al op vijf boterhammen. Alternatief: geef een 'echte' boterham: dat bevat meer voedingsvezels dan een voorverpakte koek."

tussendoor

Bah, fruit!

Is je kind op z'n zachtst gezegd geen fruitliefhebber? Hij is niet de enige. Maar liefst één op de vier kinderen haalt de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit niet. Campina heeft een oplossing: het schoofruit-abonnement: drie keer per week een koel en vers bakje gemengd fruit. Gewassen, maar ongeschild zodat vitamines behouden blijven. Kosten: 75 cent per bakje. Het doel is dat fruit een onderdeel wordt van de dagelijkse routine. En dat lukt aardig. Je kind blijft gevoelig voor wat zijn stoere vriendjes eten. Is dat fruit, dan wil hij dat ook. Een mooie gedachte natuurlijk, maar werkt het wel echt zo? Jazeker! Bij twintig procent van de ouders dringen kinderen aan op hetzelfde tussendoortje als hun vriendjes. Alie Verweij, juf van groep 1 en 2: "Woensdag is fruitdag. Neemt een kind snoeptomaatjes mee, dan doen meer kinderen dat. Tussendoortjes als snoep en koeken met chocola zijn dan *not done*. Heeft een kind toch een koek mee, dan spreken zijn klasgenootjes hem daar op aan. De bewustwording van gezonde en ongezonde tussendoortjes zit er al goed in."

Gezonde traktaties (tot ± 6 jaar)

- versierd puntzakje met popcorn
- minikrentenbol met een vlaggetje
- soepstengel met een ballon
- ketting van dropveter met zoute krakelingen

Gezond én geliefd

Hoe maak je een verantwoord tussendoortje onweerstaanbaar voor de 39 procent (zie kader hieronder) die nu nog voor de voorverpakte koeken gaat? Ria van den Brink, overblijft: "Zorg dat het er lekker en fris uitziet. Snijd een appel of ander fruit in stukjes en sprenkel er citroensap overheen (tegen verkleuren). Een verkleurde banaan of een appel met een plekje belandt weer in de trommel. Felle kleuren zijn favoriet. Een snoeptomaatje of stukjes appel met een rode schil eet je kind zo uit het vuistje. Voor oudere kinderen geldt dat ze niet willen aankomen met iets kinderachtigs. Fruit of een spiesje met paprika en komkommer is best cool. Geef niet te veel mee, maar schat in wat je kind ongeveer eet op school, of vraag het hem zelf."

Welke verantwoorde tussendoortjes zijn er naast fruit?

Voor jonge kinderen (t/m 3 jaar): een (volkoren) biscuitje, stukjes komkommer en wortel, snoeptomaatjes of rozijntjes. **Aan oudere kinderen** kun je ook een plak ontbijtkoek, een rijstwafel of een eierkoek meegeven. Heeft je kind meer nodig dan alleen een stukje fruit, geef er dan een boterham of een krentenbol bij.

Top 4 tussendoortjes in de kleine pauze

1. Fruit (58%)
2. Voorverpakte koeken (39%)
3. Boterhammen/ontbijtkoek (16%)
4. Koekjes/biscuits (15%)

Ook buiten schooltijd verantwoord

Zo geef je thuis ook gezonde tussendoortjes:

1. Geef je kind zijn tussendoortje op vaste tijden. Hij heeft dan snel genoeg in de gaten dat op andere momenten om eten vragen geen zin heeft.
2. Doe het samen: maak een fruitsalade, laat je kind zelf zijn plakje ontbijtkoek met boter besmeren.
3. Geef het goede voorbeeld en eet zelf mee, aan tafel bijvoorbeeld. Is nog gezellig ook!
4. Maak er een feestje van! Eten is geen speelgoed, maar tussendoortjes zijn leuk! Christina, moeder van Lex (3): "Mijn zoon is gek op raketten en ruimtevaart. Laatst maakten we een ruimtevaartuig van een appel, ingepakt in aluminiumfolie met drie cocktailprikkers als pootjes. We maakten eerst samen een 'maanwandeling' op de keukentafel en aten daarna de appel op. Niet alleen gezond, maar ook leuk!"

Vergeet de dorstlesser niet

Je kind heeft een liter vocht nodig per dag. De top 4 in de kleine pauze:

1. Beker limonadesiroop/ranja
2. Pakje met fruitdrink
3. Pakje vruchtensap
4. Melk

Is dit lijstje verantwoord? In omgekeerde volgorde wel! Melk zit vol onmisbare vitamines en bouwstoffen voor jonge kinderen. Campina zorgt er al jaren voor dat kinderen melk en andere zuivelproducten op school krijgen. Altijd koel en vers. Drinkt je kind vruchtensap op school én thuis? Dan krijgt hij al snel te veel suiker binnen. Zorg dat hij niet te veel went aan mierzoete drankjes. Voordat je het weet, wil hij niets anders meer. Water, thee zonder suiker en melk zijn beter voor het gebit en vermindert de kans op overgewicht.

ÉÉN OP DE VIER KINDEREN HAALT DE AANBEVOLEN DAGELIJKSE HOEVEELHEID FRUIT NIET

Ik trakteer!

Snoep als tussendoortje is op veel scholen uit den boze. Toch blijft het een geliefde traktatie. En dan niet één snoepje, maar een zak vol. De diëtiste: "Een traktatie telt ook als tussendoortje. Liever hartig dan zoet? Een blokje kaas of worst bevat vet en is zout. Niet bepaald beter of gezonder dan iets zoets. En als je kijkt wat je kind per dag binnen mag krijgen, is een blokje kaas meer dan de aanbevolen hoeveelheid. Probeer traktaties dus vooral klein te houden."

