



«IK LUST

«Het is hier soms om gek te
een vol uur aan tafel omdat
eten. Er is altijd wel iets da
sfeer voor iedereen. Steven
Als het van hem afhangt ser
wijl we televisie kijken. Som
om ik er zoveel ener
(Marja,

GEZOND ETEN: de voedingsdriehoek

Elk kind heeft **brandstof** nodig: energie om goed te kunnen werken. Die brandstof zit in koolhydraten (brood, aardappelen, deegwaren, peulvruchten) en in vetten (boter, olie, kaas, eieren, gebak).

Elk kind heeft **bouwstoffen** nodig om te groeien (eiwitten en mineralen). Die zitten vooral in melk, kaas, ei, vis en vlees.

Elk kind heeft **beschermende stoffen** nodig om niet vlug ziek te worden: vitamines, mineralen, vezels en water. Die zitten vooral in groenten en fruit, bruine broodsoorten...

De voedingsdriehoek geeft een idee van wat je dagelijks best eet en in welke verhouding. De aanbevelingen gelden voor volwassenen en kinderen vanaf zes jaar.



LEUK AAN TAFEL: negen tips

- 1 Roep de kinderen **tijdig aan tafel** zodat ze rustig hun spel kunnen afmaken of hun huiswerk en lessen kunnen onderbreken.
- 2 Eet zoveel mogelijk op **vaste tijdstippen**. Eet aan tafel, niet voor de televisie of rechtstaand.
- 3 Zorg dat iedereen mee **verantwoordelijk** is voor de maaltijd: laat kinderen mee de tafel dekken en afruimen, laat ze mee beslissen over het menu, kook eens samen.
- 4 Pas de voeding en de hoeveelheid aan de **leeftijd** van het kind aan. Schep niet te veel op het bord.
- 5 Zorg voor **een goede sfeer** aan tafel. De tafel is geen plaats om ruzies uit te vechten. Wijs jonge kinderen niet voortdurend op hun gemors of getreuzel. Benadruk wat goed gaat.
- 6 Breng **afwisseling** in het eten. Maak het spannend en prettig. Bedenk bv. bij elk recept een te gekke naam.
- 7 Jonge kinderen **dwingen** om iets te eten werkt vaak averechts. Je kan kinderen wel vragen om te proeven. Proberen heeft iets positiefs, dwingen niet.
- 8 Toon zelf het **goede voorbeeld**. Maak zelf genoeg tijd om te eten, toon hoe je zelf kan genieten van het eten, hoe je nieuwe smaken uitprobeert...
- 9 **Maak afspraken** aan tafel en zorg dat je met je (eventuele) partner eensgezind optreedt. (Pak niet alles tegelijk aan. Elke week één ander aandachtspunt?)

Dit is de veertiende bijdrage van De Eers bouwstof voor kinderen én ze beschermt op de internetsite van Klasse www.vig.be en www.gezondheid.be Kinderen kunnen testen hoe gezond ze Ze kunnen er ook meten hoe gezond www.vig.be en www.gezondheid.be Zin van Nadine Moyson en Eliane Rooftho Deze tekst kwam tot stand in samenwerking met CLB en

