



# Gezonde voeding voor kinderen

Als ouder wil je natuurlijk het beste voor je kind. Je wilt dat je kind **gezond eet en beweegt**. Logisch, maar wat is nu precies gezond? Wat en hoeveel heeft mijn kind nodig? Naast gezonde voeding is het ook belangrijk dat een kind voldoende beweegt om energie kwijt te raken. Gelukkig vindt je kind een deel van deze beweging in het volleybal, maar wat kan mijn kind het beste eten of drinken tijdens de training? En voor of na een training? Heeft mijn kind extra voeding nodig bij een wedstrijd? Kan voeding helpen de prestatie te verbeteren? Dit informatieblad zal antwoord geven op al deze vragen en meer.

## DE SCHIJF VAN VIJF ALS GEZONDE BASIS

Ook voor je kind is de Schijf van Vijf een goed hulpmiddel om dagelijks een gezonde voeding samen te stellen. Zorg ervoor dat je kind elke dag iets eet uit elk vak. In de tabel staat hoeveel ongeveer. Zo ben je er zeker van dat je kind gezonde en gevarieerd eet.



### De basis:

- ✓ Regelmatig eten met 3 hoofdmaaltijden
- ✓ Maximaal 4 keer iets tussendoor eten en/of drinken
- ✓ Elke ochtend ontbijten
- ✓ Veel groente, fruit en brood
- ✓ Matig snoepen, snacken en frisdrank
- ✓ Bewuste tussendoortjes

Elke ochtend ontbijten is goed voor de concentratie op school. Het voorkomt trek in de loop van de ochtend.

- Kies voor volkoren of bruin brood besmeerd met halvarine, voor de nodige voedingsstoffen zoals vezels, vitamines en mineralen.
- Kies beleg dat niet te vet is: jam, appelstroop, 30+ kaas, ham, kipfilet, sandwichspread, vruchtenhagel etc.
- Pap of muesli met melk of yoghurt is ook een goede start van de dag.

Tussen de middag eten veel kinderen ook brood. Prima! Geef tussen de middag ook eens groente en/of fruit mee. Bijv. aardbeien, banaan, schijfjes tomaat of plakjes komkommer op brood.

Een goede warme maaltijd vult de maag. Deze maaltijd bestaat uit aardappelen, rijst, pasta of bonen, groente en vlees, vis of vleesvervanger.

- Kies niet altijd voor vette vleessoorten, maar ook magere soorten zoals kipfilet, runderlappen, rosbief, tartaar, biefstuk, fricandeau, etc. Kies daarnaast twee keer in de week voor vis.
- Groente kan goed worden afgewisseld in soort en in bereiding, mede door de ruime keuze aan verse groente. Ook groente uit de diepvries is gezond
- Gebruik bij de bereiding olie of bak- en braadvet uit een fles, dit bevat het goede soort vet.

Tussendoortjes horen erbij. Lekker voor tussendoor: fruit, snoeptomaatjes, boterham, cracker, rijstwafel, mueslibol, plak ontbijtkoek, krentenbol, (volkoren)biscuitje etc.

Evenwichtige voeding is niet alleen belangrijk voor de sportcarrière van je kind, heel je gezin is er bij gebaat. Steun je zoon of dochter bij het maken van de juiste keuzes. Help ze bij dit uitdagende leerproces.

Ook na 8 uur 's avonds en zelfs tijdens het slapen verbrandt het lichaam energie. Het maakt dus niet uit als je kind laat nog iets eet. Het gaat om hoeveel iemand gedurende een hele dag eet en beweegt. Kijk wel uit dat er 's avonds niet te veel gesnoept of gesnackt wordt. Dit levert onnodige energie, maar dit geldt natuurlijk voor elk tijdstip van de dag. Houd er ook rekening mee dat je kind onrustiger slaapt als hij of zij laat iets eet.

## WAT EN HOEVEEL HEEFT MIJN KIND NODIG?

*Gemiddel aanbevolend hoeveelheden voedingsmiddelen per dag*

Productgroep	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar
<b>Groente</b>	100-150 g 2-3 ol	150-200 g 3-4 ol	200 g 4 ol
<b>Fruit</b>	150 gram 1 ½ stuk	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
<b>Brood</b>	105-140 g 3-4 sneden	140-175 g 4-5 sneden	210-245 g 6-7 sneden
<b>Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten</b>	100-150 g 2-3 ol	150-200 g 3-4 ol	200-250 g 4-5 ol
<b>Vlees, kip, vis, ei, vleesvervanger</b>	60-80 g	80-100 g	100-125 g
<b>Melk(producten)</b>	400 ml	600 ml	600 ml
<b>Kaas</b>	10 g ½ plak	20 g 1 plak	20 gram 1 plak
<b>Halvarine</b>	15-20 g 5 g/snee	20-25 g 5 g/snee	30-35 g 5 g/snee
<b>Olie, bak-, braad- frituurproducten</b>	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
<b>Dranken (incl. melk)</b>	1 liter	1-1 ½ liter	1-1 ½ liter

*g = gram; ol = opscheplepels; ml = milliliter*

## ETEN EN DRINKEN ROND SPORTMOMENTEN

*Het is soms lastig om te kiezen wat je kind moet eten en drinken rond sportmomenten. Is het beter voor of na het sporten te eten? Is sportdrank of energiedrank nodig? Hieronder enkele adviezen:*

### Sport niet op een nuchtere maag

Hierdoor loopt je kind het risico minder energie te hebben tijdens het sporten en eerder stopt. Er is zelfs een kans op flauwvallen, omdat het glucosegehalte in het bloed daalt.

### Voorkom buikklachten tijdens het sporten

Zorg ervoor dat je kind ongeveer 2 uur voor het sporten geen (grote) maaltijd meer eet. Anders kan je kind last krijgen van zijn of haar maag. Een volle maag drukt op het middenrif. Een maaltijd die veel vet bevat, blijft langer in de maag voordat het naar de darmen gaat. Kies dan liever voor een koolhydraatrijke maaltijd, zoals brood, groente, peulvruchten, rijst, pasta en/of aardappels. Let daarnaast ook op met radijs, ui, prei, koolsoorten, pittig eten en koolzuurhoudende dranken. Dit kan oprispingen en darmklachten veroorzaken tijdens het sporten.

### Eet iets licht verteerbaars vóór het sporten

Tot 1 uur voor het sporten kan je kind wel een tussendoortje eten, dat voldoende energie levert, zoals:

- Een (dubbele) boterham met een beker melk
- Een krentenbol of mueslibol
- Een schaalje yoghurt of kwark
- Een stuk fruit (banaan, appel)
- Een plak ontbijtkoek

Speciale repen voor sporters bevatten veel energie, deze zijn niet nodig voor je kind. Een bruine boterham met een banaan is een betere keus.

### Het beste sportdrankje is water

Voor, (tijdens) en na het sporten is voldoende drinken belangrijk. Gewoon water is prima. Water lest de dorst en wordt ook nog eens heel snel opgenomen. Een energie- of sportdrank voor extra energie is echt niet nodig. Alleen voor mensen die heel veel sporten (o.a. topsporters) zijn sportdranken handig. Bijv. voor een marathonloper of voor iemand die een lange tenniswedstrijd speelt in de zon.

### Eet je maaltijd na het sporten

Plan de hoofdmaaltijd het liefst na het sporten, zorg er in ieder geval voor dat je kind altijd iets eet na het sporten. Na een zware inspanning vraagt het lichaam om het aanvullen van de energievoorraad. Logisch, want er is energie verbrand.

### Prestaties

Voeding is een belangrijk onderdeel en kan invloed hebben op de sportprestaties. Wanneer je kind al een gezonde basisvoeding heeft, dan hoeft je niets te veranderen en kan voeding niet iets extra's bijdragen.



Je kind toch een sportdrank geven? Let dan goed op het soort en wanneer je dit geeft. Dranken zijn te verdelen in hypertoon, isotoon en hypotoon. Het verschil tussen deze dranken komt door de concentratie van suikers en zouten, wat effect heeft op de opnamesnelheid.

- Hypertone drank heeft een hoge concentratie, waardoor het langer in de maag blijft en minder snel wordt opgenomen. Deze drank kan het beste na het sporten gedronken worden en is meer bedoeld om de energievoorraad aan te vullen dan als dorstlesser. Voorbeelden zijn Extran Orange en AA High Energy.
- Isotone drank heeft ongeveer een gelijke concentratie als het lichaamsvocht. Hierdoor wordt het snel opgenomen. Deze drank kan voor en tijdens het sporten gedronken worden. Voorbeelden zijn Isostar, Extran Hydro en Aquarius.
- Hypotone drank heeft een lage concentratie. Hierdoor kan het zeer snel de maag verlaten en wordt het ook snel opgenomen. Het is geschikt om voor en gedurende de training te gebruiken als dorstlesser. Het bekendste voorbeeld is water, maar ook AA sportwater en Aquana Sportwater.

Pas op met energiedranken zoals Red Bull, Monster en Bullit. Deze dranken zijn niet gemaakt voor sporters en zeker niet voor kinderen. Energiedranken bevatten veel suiker (hypertoon) en cafeïne. Dit laatste kan leiden tot slapeloosheid, concentratieproblemen, hyperactiviteit en hartkloppingen. Bij kinderen kan het zelfs de ontwikkeling van het zenuwstelsel aantasten.

### Advies

- ✓ Kinderen onder de 13 jaar kunnen beter geen energiedrank nemen
- ✓ Jongeren tussen de 13 jaar en 18 wordt geadviseerd maximaal 1 blikje te gebruiken, maar beter is om geen energiedrank te gebruiken

*Dit informatieblad is samengesteld op verzoek van de TC Jeugd van VTC Woerden, als antwoord op de vragen van ouders over goede voeding. Hopelijk heeft u hierbij voldoende informatie ontvangen. Indien er nog vragen zijn, dan hoor ik dat graag en kunt u contact opnemen via [tcjeugd@vtcwoerden.nl](mailto:tcjeugd@vtcwoerden.nl) of me aanspreken in de sporthal.*

*Femke van Leeuwen, diëtist*

