

Goede start voor je kind

Praktische tips voor een gezonde toekomst

Rebecca Rijnders
Voedingsdeskundige
2014



Powerplay Kids



1. Zwanger

Al tijdens je zwangerschap wordt de basis gelegd voor de gezondheid van je kind. Logisch ook, want alle cellen en organen worden nu gemaakt, en in dit stadium is het volledig afhankelijk van wat jij als aanstaande moeder binnenkrijgt. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen die tijdens de zwangerschap ondervoed zijn, kinderen krijgen die later meer kans hebben op overgewicht.

Vanuit evolutionair oogpunt ook wel logisch, want het kind probeert het tekort aan voeding te compenseren door meer vet vast te houden. Van nature is de mens erop gemaakt om zo spaarzaam om te gaan met zijn energie, want het zou zomaar eens een poosje zonder eten kunnen zitten. In onze westerse wereld is er echter altijd eten in overvloed, dus ligt overgewicht altijd op de loer, als we daar zelf niet op letten.

Gelukkig kun je daar dus al in een vroeg stadium rekening mee houden. Als je tijdens je zwangerschap gezond eet, heeft je kind daar zijn of haar hele leven profijt van. En dat betekent gewoon volgens de Schijf van Vijf, pas alleen op voor rauw vlees, rauwmelkse kaas. (Hoewel ik persoonlijk twijfel aan deze nieuwe 'regels', zoals sushi, want in dat geval zouden de helft van de Franse en Japanse kinderen afwijkingen moeten hebben.)



Niet voor twee

Het idee dat je meer zou moeten eten dan normaal omdat je 'voor twee' eet, is echt achterhaald en zorgt alleen maar voor extra kilo's die je er na je zwangerschap weer af moet zien te krijgen. En extra veel vet of suiker zorgt er dus voor dat je kind al in de baarmoeder te veel slechts dingen binnen krijgt. Maar wat als je misselijk bent en echt niks naar binnen kunt krijgen? Eet dan wat lichts als ontbijt, bv fruit en een beschuitje. Iets eten helpt vaak beter tegen misselijkheid dan wanneer je helemaal niets eet.



2. Borstvoeding

Het is inmiddels wel bewezen dat borstvoeding de beste voeding is voor je baby, daar kan echt (nog steeds) geen flesvoeding tegenop. Het is 100 procent afgestemd op je kind, beschermt tegen allerlei antistoffen, allergieën en ziektes en voorkomt dat je kind te veel of te weinig eet. Je lichaam stemt de hoeveelheid voedingsstoffen namelijk af op de hoeveelheid melk die je kind drinkt.

Als het een echte rupsje nooit genoeg is, loopt het alsnog geen risico om te dik te worden, terwijl dit met flessenmelk wel het geval kan zijn. Voordeel daarvan is dat je je kind gerust vaker op een dag de borst kunt geven, ook al troost. Dat is het meest natuurlijke wat er is. Je kunt er zo lang mee doorgaan als je wilt (3-6 maanden is wel ideaal), als je je die luxe kunt permitteren.

Natuurlijk bestaat de kans dat je door omstandigheden geen borstvoeding kunt geven. Dan is flesvoeding natuurlijk en prima alternatief, voel je daar niet schuldig onder, ook die wordt steeds beter afgestemd op baby's. Let alleen wel op dat je niet meer geeft dan de geadviseerde hoeveelheid, want dan is de kans op overgewicht groter. Wat warm water, aangelengd met wat melk is dan misschien een optie.

3. Groenten en fruit

Als je borstvoeding geeft, hoef je het eerste half jaar eigenlijk niets anders te geven. Eerder dan zes maanden is zelfs onverstandig wegens grotere kans op voedselallergieën. Daarna kun je je baby langzaam laten wennen aan fruit- en groentehapjes, zoals banaan, gepureerde worteltjes of bietjes. Begin met wat zachte smaken en laat het langzaam wennen aan wat meer zuur en bitter. Wacht met koolsoorten nog even tot de maag van je baby aan de andere groenten is gewend.

Leer je kind zo vroeg mogelijk om fruit en groenten zo puur mogelijk te eten. Dan krijgt hij alle vitamines en vezels binnen en went hij snel aan de smaken.

Je kunt je kind nu ook yoghurt geven en een korstje brood. Dat mag ook best volkorenbrood zijn, je merkt snel genoeg of je kind daar goed op reageert.





4. Peuters: alles proberen

Je zult merken dat je baby in het begin best van groente en fruit houdt. Hij (of zij natuurlijk) zal z'n voorkeuren hebben, maar dankzij zijn honger en nieuwsgierigheid zal hij in eerste instantie alles proberen. Dit is dan ook de beste periode om hem zoveel mogelijk nieuwe dingen te geven en die te blijven geven zolang als hij ze accepteert. Wel gezonde dingen natuurlijk. Met koekjes en snoepjes kun je maar het beste zo lang mogelijk wachten.

Het is handig om je eigen voorkeuren zo min mogelijk te laten merken, want je kind is daar heel gevoelig voor. Als jij een bepaalde groente geeft die je zelf niet lekker vindt, zul je misschien onbewust geneigd zijn om dat te laten blijken. Als je iets wel lekker vindt, zul je misschien eerder aanhouden of benadrukken hoe lekker het is. Maar daar komen de meeste voor- en afkeuren van kinderen vandaan: van de houding die hun ouders er tegenover aannemen.

Eigen smaak

Om ervoor te zorgen dat hij z'n eigen smaak ontwikkelt en zo min mogelijk 'emoties' koppelt aan eten, hoe beter. Eten moet leuk en lekker zijn, maar tegelijkertijd net zo gewoon als spelen of in bad gaan.

Je maakt de beste kans op een goede, gezonde eter als je zoveel mogelijk (gezonde) dingen aanbiedt, zonder daar veel ophef over te maken. Vindt hij het lekker?

Mooi. Zo niet? Dan proberen we het morgen of volgende week gewoon nog een keer. Kinderen moeten vaak aan een nieuwe smaak wennen en dat kan best wel even duren, dus geef het niet meteen op.



Samen eten

Zorg dat eten een sociale gebeurtenis is. Eet met z'n allen aan tafel en geef je kleine een eigen bordje en lepel zodra hij deze kan vasthouden. Om te voorkomen dat hij er een troep van maakt, bind je een grote theedoek om zijn nek. Als hij gaat spelen met z'n eten schuif je gewoon zijn bordje weg, zonder er verder aandacht aan te besteden.

Als zijn coördinatie nog niet goed genoeg is voor een lepel, laat hem dan gerust met zijn handen eten (als het geen vloeibaar eten is dan). Hij zal vanzelf om bestek vragen, als hij jullie daar ook mee ziet eten. Kinderen apen hun ouders graag na!



Als je kind zijn bordje wegschuift zonder dat het leeg is, kun je een paar keer proberen om het weer terug te schuiven, zonder er verder wat bij te zeggen of er moeilijk over te doen. Als hij dat herhaalt, dan haal je het gewoon weg. Maar geef hem niet iets anders. Dat is echt van groot belang. Als hij merkt dat hij toch steeds weer iets nieuws krijgt aangeboden, zal hij natuurlijk steeds sneller zijn bordje wegschuiven. Want misschien komt er wel iets lekkerders!

Weinig eten

Als hij niet eet, doe daar dan niet moeilijk over. Word nooit boos. Hij zal echt niet zomaar verhongeren. Je kunt hem bijvoorbeeld een uur later wat fruit of yoghurt geven. Dan zal hij het niet zo snel in verband brengen met zijn weigering. Als je je zorgen maakt dat hij te weinig eet, kun je het beste verschillende (gezonde uiteraard) op tafel zetten, in aparte bakjes. Liefst vrolijk gekleurd. Wat worteltjes, wat doperwtjes, wat aardappelen, wat rijst. Dat ziet er aantrekkelijk uit en als hij trek heeft zal hij er zeker wat van eten.

10 belangrijke tips

1. Eet gezamenlijk: zien eten doet eten.
2. Eet zelf gezonde dingen: kinderen willen nu eenmaal wat jij eet.
3. Zet een leuk gekleurd bordje/bakje voor hem neer en laat hem zelf eten zodra dit kan.
4. Zorg dat de sfeer ontspannen is, klets gezellig tegen hem over de dag.
5. Laat hem lekker knoeien, dat hoort erbij.
6. Als hij met z'n eten gaat spelen, haal je het weg.
7. Zet eventueel wat verschillende dingen voor hem neer.
8. Bied nieuwe dingen meerdere keren aan, kinderen moeten aan alle smaken wennen.
9. Probeer geen overdreven emoties aan het eten te koppelen. Dus niet overdreven blij zijn als hij zijn groenten eet, terwijl je niets zegt bij een liga. Kinderen hebben al heel snel door wat jij ervan vindt en kunnen dat gemakkelijk gebruiken.
10. Wil je kind niet eten? Word niet boos, maar zet dan zonder commentaar zijn bordje weg en eet zelf rustig door. Geef hem geen anderen dingen.





5. Schoolleeftijd: snoep

Idealiter gaat je kind nooit snoepen of vette dingen eten. Maar dat is zoals we allemaal weten onmogelijk. Ten eerste zal hij er snel mee in aanraking komen als hij bij anderen over de vloer komt, en ten tweede wil je zelf ook wel eens wat lekkers, in het weekend of op verjaardagen.

Maar omdat de eerste paar jaar van een kind zo bepalend zijn voor de rest van zijn leven (ook wat betreft aanleg om dik te worden) is het wel slim om het zo lang mogelijk uit te stellen.

Het is ook echt nergens voor nodig om je kind al voordat hij twee of drie jaar oud is ongevraagd snoep of chips te geven. Je kunt het beter ook niet eten waar hij bij is, want dan kun je wel raden wat er gebeurt. Kinderen willen alles wat hun ouders hebben, al is het een glas bier.

Stel het dus zo lang mogelijk uit. Als hij eenmaal zijn eerste snoepje heeft geproefd kan het best zijn dat hij er niet eens zo van onder de indruk is. Het feit dat kinderen vaak zo verlangen naar snoep komt voor een deel ook omdat mensen er zo anders mee omgaan. 'Ben je gevallen? Dan krijg je een snoepje? Als je lief bent, dan krijg je een snoepje. Als je nu even stil zit, dan...' Snoep wordt dus heel vaak gebruikt als beloning of troost. Geen wonder dat een kind er anders over gaat denken dan bij groente, nog los van de smaak. Ik denk niet dat iemand het ooit heeft geprobeerd, maar ik ben benieuwd wat er zou gebeuren als mensen het zouden omdraaien.

Niet als troost

Het is verstandig om eten los te koppelen van emoties, want voor je het weet gaan kinderen eten omdat ze boos of verdrietig zijn. En dan pakken ze geen appel, maar datgene waarmee ze gewend zijn getroost te worden.

Als je kind boos of verdrietig is, of pijn heeft, probeer hem dan te troosten met jouw aanwezigheid en woorden of zorg voor afleiding. Ga een spelletje doen, een boekje voorlezen of iets anders leuks. Als hem of haar niet wordt aangeleerd dat ongezond eten is bedoeld als troost, dan heeft hij daar zijn hele leven profijt van.

Als je kind eenmaal heeft ontdekt dat snoepen erg lekker kan zijn, en er zelf om gaat vragen, kun je er maar beter niet te moeilijk over doen. Kies een moment per dag – of eventueel alleen in het weekend - waarop het kind wat mag snoepen. Dat hoeft natuurlijk niet meteen iets te zijn dat boordevol suiker, smaak- en kleurstoffen zit. Als hij gek is op een liga, is daar natuurlijk ook niets mis mee. Hou je aan dat vaste moment, bijvoorbeeld 3 uur 's middags bij de thee. Als je kind op andere momenten om snoep gaat vragen, kun je hem gewoon erop wijzen dat het nog geen tijd is (of al geweest). Besteed er verder zo min mogelijk aandacht aan, anders maak je het extra interessant.



6. Feestjes en traktaties

Als je kind gewend is om thuis af en toe wat lekkers te krijgen en daar wordt heel ontspannen mee om gegaan, dan het de kans niet erg groot dat hij zich op een feestje of partijtje volledig te buiten zal gaan aan snoep en zich misselijk zal eten. Het is dan ook het verstandigst om hem verder geen speciale instructies mee te geven als 'niet te veel snoepen hoor', want dat zal hem in uw afwezigheid nauwelijks afremmen en maakt het hooguit weer 'spannender'.

Het zou wel heel goed zijn als je je kind leert dat snoepen niet ongezond hoeft te zijn. Je kunt kleine kinderen nog heel makkelijk 'gezonde' traktaties mee naar school geven. Wat snoep zo aantrekkelijk maakt is niet alleen dat het zoet smaakt, maar ook de aanblik. Een roze spekje ziet er nu eenmaal aantrekkelijker uit.

Maar wat dacht je van een aardbei, radijsje, cherytomaatje of een partje sinaasappel? In plaats van een hele appel, kun je ook een bordje maken met wat verschillende stukjes fruit, in een bepaalde vorm gelegd. Ook volwassenen zijn daar heel gevoelig voor, dus een kind - dat bijna alles nog moet afmeten aan wat hij ziet - al helemaal. Datzelfde geldt overigens voor structuur. Natuurlijk vinden de meeste kinderen chips lekker omdat het vet en zout is, maar vooral ook omdat het lekker knapperig is. Varieer het eten dus een beetje met hard en zacht en geef het vooral niet alleen maar zacht, makkelijk kauwbaar eten. Het is voor de spijsvertering, de tanden en de opname van vitamines heel goed om het af en toe rauwe groenten te geven, een droge korst brood, een appel met schil of een cracker.



Druk

Ik begrijp goed dat dit soms het laatste is waar je zin in hebt met kleine kinderen en misschien wel een drukke baan erbij. Maar als je bij het boodschappen doen en klaarmaken van het eten een beetje rekening houdt met kleur en structuur, is dat al een hele winst.



7. Drinken

Drinken kan voor de gezondheid van kinderen een behoorlijke boosdoener zijn, juist omdat het zo onschuldig lijkt. Maar frisdrank bevat per glas wel een paar suikerklontjes. Terwijl je die toch nooit zomaar aan je kind zou geven.

Zelfs zogenaamd gezonde sappen bevatten veel suiker en dus calorieën. Een glas vers geperst sinaasappelsap is natuurlijk wel gezond, maar dan is één glas per dag is echt voldoende. Sap uit een pak bevat vrijwel geen vitamines meer (toegevoegd is toch echt wat anders), maar wel veel suiker. Suiker uit fruit is weliswaar beter dan geraffineerde suiker, maar toch zitten er een paar nadelen aan als je kind veel vruchtensap of diksap drinkt. Er zitten flink wat calorieën in, en het is slecht voor het gebit.

Als je fruit eet, ben je daar in een paar minuten mee klaar, maar over een glas drinken doe je meestal toch wel wat langer. De duur dat de fruitzuren dus in aanraking komen met het tandglazuur is veel langer. Laat staan wanneer je kind uren per dag sap uit een zuigfles krijgt. Reden genoeg om het drinken van sappen te beperken tot een keer per dag.

Water

Het beste is om je kind van kleins af aan te leren om water te drinken. Het is vreemd als je bedenkt hoe weinig kinderen dat eigenlijk als normaal zien, terwijl ons water bijzonder schoon is en vol mineralen zit, zoals fosfor. Die luxe hebben maar heel weinig landen in de wereld, dus daar kunnen we maar mooi gebruik van maken.

Water is bovendien lekker - als je het gewend bent - en de beste dorstlesser die er is. Als je kind 's avonds graag iets warmts drinkt, kun je wat kamillethee of venkelthee maken. Neem wel kruidenthee (er zijn zelfs speciale kindermixen), want in gewone thee zit cafeïne.





8. Bewegen en buiten spelen

Kinderen zitten steeds vaker achter de computer of de tv, wat voor een deel verklaart waarom er steeds meer kinderen zijn met overgewicht. Naast gezond en niet te veel eten, is bewegen erg belangrijk voor kinderen.

Veel kinderen zijn van nature heel beweeglijk. Dat zie je al vlak na de geboorte. Deze kinderen zijn meestal wat tenger, zeer actief, veel wakker en lopen vaak ook eerder dan minder actieve kinderen. Voor deze kinderen zal het niet heel lastig zijn om ze mee naar buiten te krijgen voor een lekkere wandeling, spelen in het park, de speeltuin of kinderboerderij.

Maar kinderen die van nature wat minder actief zijn, lopen meer risico op overgewicht. Bij hen is het dus belangrijk dat ze gestimuleerd worden om te bewegen.

Kinderen moeten minimaal een uur per dag flink bewegen, het liefste buiten. Je kind maakt namelijk via daglicht vitamine D aan via zijn huid. Ook in de winter.

Maar buiten spelen heeft natuurlijk nog meer voordelen: hij leert samen spelen met andere kinderen, hij leert zijn fysieke grenzen kennen, hij wordt er sterker en weerbaarder van en hij verbrandt uiteraard calorieën.



Lastig

Soms is het lastig om buiten te spelen, bijvoorbeeld als het niet veilig zijn. Maar dan kan er een volwassene mee. Probeer elkaar als ouders af te wisselen en neem bijvoorbeeld om de beurt een groepje kinderen uit de buurt mee.

Ook kun je pech hebben dat er nergens in de omgeving een leuk parkje of bos is, maar een speelplaatsje is in Nederland nooit heel erg ver weg. Voor kinderen kan een zandbak of een klimrek al genoeg zijn om zich een hele middag te vermaken.

Kortom: er is eigenlijk geen excuus om je kind lekker buiten te laten spelen. Als je een eigen tuin hebt, is dat natuurlijk heel fijn, maar ook op een balkon kun je prima een hobbelpaard of zandbakje neerzetten. Ook een skippybal vindt bijna elk kind leuk en hoeft niet duur te zijn. En wat dacht je van touwtje springen?



9. Het goede voorbeeld

Geef het goede voorbeeld, dus maak in het weekend samen een lekkere lange wandeling door het bos, de duinen of het strand. Lukt dat niet? Dan is er vast wel een andere ouder met wie je kind mee kan.

Laat je kind zo vroeg mogelijk zelf lopen of fietsen naar school. Het is natuurlijk handig om het op weg naar je werk even met de auto bij school af te zetten, maar dan mist je kind een hoop beweging. Het leert bovendien niet om zichzelf te redden in het verkeer en zal daardoor minder snel zelfstandig worden.

Een teamsport is natuurlijk heel goed voor je kind, maar niet iedereen kan zich dat financieel veroorloven. Gelukkig wordt daar vanuit de overheid rekening mee gehouden. Je kunt bij je gemeente informeren wat er wordt georganiseerd op het gebied van gezondheid en sport.

Maar ook los van sport kun je zelf al veel doen om ervoor te zorgen dat je kind meer beweegt.

Regels

Hoe ouder je kind wordt, hoe minder grip je hebt op wat er gebeurt buitenshuis. Des te belangrijker is het dat je het thuis zo goed mogelijk probeert te doen. Met een aantal regels kom je al een heel eind:

- * Beperk de tijd dat hij tv kijkt (max 2 uur per dag)
- * Beperk de tijd dat hij computerspelletjes speelt (max 1 uur per dag)
- * Zorg dat hij minimaal een uur buiten is. Het zal maar heel zelden een hele dag regenen.





10. Altijd ontbijten

Je hebt het vast vaker gehoord: het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. En dat is absoluut geen fabeltje. Hoe lastig het soms ook kan zijn: sla het ontbijt nooit over. Je hebt haast, je kind heeft geen honger, je kind treuzelt, genoeg redenen om te denken: ach, dat haalt hij later wel in.

Maar dat is dus niet waar. Hij heeft er de rest van de dag last van, en dat geldt ook voor volwassenen. Voor iedereen geldt - juist als je een gezond gewicht wilt - dat ontbijten echt belangrijk is. Maar natuurlijk wel een gezond ontbijt, dat spreekt voor zich.

Dat kan heel veel dingen zijn, dus er zit vast iets tussen dat je kind best lekker vindt. En los daarvan: alles went. Als hij eenmaal een paar keer wat heeft ontbeten 's ochtends, dan wil hij niet meer anders.

Nog even de voordelen op een rij:

- Je krijgt belangrijke voedingsstoffen binnen
- Je spijsvertering komt op gang
- Je krijgt energie
- Je kunt je veel beter concentreren op school
- Je voelt je fijner en fitter
- Je hebt niet in de loop van de ochtend honger, met als risico dat je de verkeerde dingen gaat eten

Wat kun je bijvoorbeeld eten. Het meest voor de hand ligt een combinatie van granen, fruit en zuivel. Dus een boterham met een glas melk en een kiwi, of een schaaltje muesli met yoghurt en wat aardbeien erdoor, een bordje brinta met melk en een glaasje versie sinaasappelsap.

Als variatie op brood: Volkoren crackers, rijstwafels, volkoren beschuitjes, vitalu.

Als variatie op muesli: cruesli (zit wel veel suiker in), weetabix, pap, all bran etc

Als variatie op zuivel: amandelmelk, sojamelk/yoghurt, karnemelk, kwark, karnemelk met sinaasappelsap. Ook een gekookt ei is prima!

Als variatie op fruit: appel, banaan, mandarijn, frambozen, bessen, mango, etc





Volkoren

Probeer altijd volkoren producten te geven. Daar zitten veel voordelen aan. Er zitten veel meer voedingsstoffen in, er zitten meer vezels in en het vult meer. Voeg in principe geen suiker toe. Kinderen wennen snel aan zoet (en andersom: ze wennen er ook snel aan als je het weglaat!) en als ze de dag al starten met een zoet ontbijt, houden ze de rest van de dag trek in zoetheid. Suiker dat niet wordt verbrand wordt omgezet in vet. En het is slecht voor de tanden. En het zorgt voor suikerpieken die de balans van het lichaam verstoren. Reden genoeg dus. Als je toch iets zoets wilt toevoegen, kies dat iets natuurlijk, zoals ahornsiroop of een natuurlijke suikervervanger als stevia (fabriekshoning is net zo slecht als suiker) Maar doe het met mate.

11. Op school

Zodra je kind naar school gaat, verlies je deels de grip op wat het eet en drinkt. Rond deze leeftijd (of het liefst al eerder) is het handig om je kind er regelmatig op te wijzen hoe belangrijk het is om gezond te eten. Je kind is immers in de groei en heeft bovendien veel indrukken te verwerken, waardoor het belangrijk is op lichamelijk fit te zijn.

De oude Romeinen zeiden al dat je geest alleen gezond kan zijn als je lichaam ook gezond is, en dat is helemaal waar. Nog steeds tonen onderzoeken keer op keer aan dat mensen (en dus ook kinderen) die gezond eten en lichamelijk dus fit zijn, zich emotioneel ook beter voelen en minder geneigd zijn tot depressie. Voeg daar nog eens aan toe dat slank in onze maatschappij als mooier wordt gezien, en je begrijpt wel hoe belangrijk dit is voor uw kind.

Het is goed om dit spelenderwijs en tussen de bedrijven door aan uw kind uit te leggen, zonder daarbij kritiek te leveren of dingen te verbieden, want dat werkt averechts. Geef het voldoende gezonde dingen mee naar school en probeer zijdelings in de gaten te houden wat er op school gebeurt. Als je merkt dat er op school snoep op koek wordt verkocht of ouders geven vaak ongezonde dingen mee aan hun kinderen, is het verstandig om dat te bespreken met de leerkracht.





12. Nooit diëten

Zet je kind nooit op dieet. Zolang als het in de groei is, is de kans groot dat het vanzelf op een gezond gewicht komt wanneer het meer gaat bewegen en gezonder gaat eten.

Als het kind te weinig eet, kunnen er makkelijk tekorten aan bepaalde voedingsstoffen ontstaan, waardoor het een groeiachterstand krijgt, of bijvoorbeeld de hersens zich minder goed ontwikkelen. Om te groeien heeft je kind veel energie nodig. Maar dan wel energie uit de juiste voedingsmiddelen, waar alle vitamines en mineralen in zitten.

Een ander nadeel van diëten is dat het kind zich daardoor een patiënt zal voelen en een buitenbeentje. Ook ontstaat er vooral bij meisjes eerder kans op bepaalde eetstoornissen als anorexia.

Eten mag lekker zijn, maar het is ook gewoon functioneel: je lichaam heeft het nodig om te groeien en om sterk te worden. Probeer het echter zoveel mogelijk los te koppelen van emoties. Dus niet boos worden als het snoept, of boos worden als het niets eet. Gewoon rustig blijven uitleggen dat je kind gezond moet eten om later groot en sterk te worden.





13. Moeilijke momenten

Als je eenmaal besluit om gezonder te gaan eten - dit is eigenlijk het grootste cadeau dat je je kind kunt geven - zullen er regelmatig moeilijke momenten zijn. Buitenshuis, maar ook thuis. Het slimste is om geen slechte dingen in huis te hebben, maar dat is in de praktijk vrijwel onhaalbaar. Je wilt bezoek wel een koekje kunnen geven en ook je kinderen kun je beter niet helemaal alle lekkers afnemen, want dan zullen ze buiten de deur extra veel gaan snoepen.

Het is handig om dingen in huis te halen die je zelf niet zo lekker vindt, maar mijn ervaring is dat je als je trek hebt, je eisen wat snoepen betreft meestal wel laat varen. Uiteindelijk komt het toch aan op discipline. En afleiding.

Maak voor jezelf een lijstje met dingen die je leuk vindt om te doen, het liefst actieve dingen. Een wandeling naar het park, een boek lezen, kleding maken, boetsen, kasten opruimen (ja, er zijn mensen die dat leuk vinden), in de tuin werken, een spelletje doen, een dagboek/blog bijhouden, dansen, een kruiswoordpuzzel etc. Pak dit lijstje als je trek hebt om te snoepen en ga een van die dingen doen. Je zult zien dat de trek als sneeuw voor de zon verdwijnt.

Trek

Op het moment van de trek denk je vermoedelijk dat dit niet overgaat en dat de enige manier is om ervan af te komen, iets eten is. Dat is een misverstand. Trek gaat over. Trek is namelijk niet hetzelfde als honger. Honger is een fysieke behoefte om te eten. Trek is een psychische behoefte om te eten (snacken meestal). Iets dat we onszelf helaas hebben aangeleerd en dat zou zit ingebakken in onze cultuur dat het ook moeilijk is om ervan af te komen. Maar je zult merken dat die trek net zo snel weer kan afnemen als dat hij is opgekomen. Het is een kwestie van even een half uur geduld hebben. Of eigenlijk een half uur iets anders doen. Dan gaat de tijd ook wat sneller.

Als je echt per se iets wilt eten of iets in je mond wilt stoppen, zet dan bv een pot (kruiden- of groene) thee. Dat kan behoorlijk helpen tegen trek is mijn ervaring. Andere opties zijn een banaan (vult erg goed en is gezond) een paar mandarijntjes, een appel of een paar augurken als je hartige trek hebt.





14. Zelf koken

Gemak dient de mens. En daar hebben de fabrikanten ook handig op ingespeeld. Overal zijn kant-en-klaar maaltijden te krijgen en vaak ook nog voor weinig geld. Het is dan ook heel verleidelijk om daar af en toe voor te kiezen. Zeker als je een drukke baan hebt en de kinderen nog moeten ophalen en alles moet snel, waarom niet?

Toch is het vele malen beter om dat echt alleen bij uitzondering te doen. Als je eens goed kijkt naar de lijst met ingrediënten zul je zien hoeveel dingen erin zitten die je zelf niet in het eten zou stoppen. De hoeveelheid groenten is bovendien vaak minimaal en ook is het vaak veel vetter en zouter dan gezond voor je is. En uiteindelijk is het ook duurder, want de fabrikant en de supermarkt willen er natuurlijk ook geld aan verdienen.

Lijstje

Maar hoe zorg je er dan voor dat je niet elke dag een uur kwijt bent aan koken en boodschappen doen? Uiteraard door de boodschappen te beperken tot bijvoorbeeld twee maal per week. Dat is best lastig, maar met een goed lijstje en weekplanning is het zeker mogelijk. Als je het goedkoop wilt houden is de markt (vooral zaterdag aan het eind van de dag als men overal vanaf wil) de beste optie, maar zelf ga ik eerlijk gezegd altijd naar een supermarkt, omdat ik daar mijn auto beter kwijt kan.

Melk, yoghurt, boter, beleg, aardappelen, rijst en pasta blijft allemaal moeiteloos een week goed, dus die kun je gewoon voor een week in huis halen. Kies verder voor twee soorten groenten die niet zo lang houdbaar zijn voor de eerste twee dagen (bv broccoli en groenten voor een wokmaaltijd, zoals paprika, courgette, prei, ui en kool). De derde dag kun je dan een diepvriesgroente kiezen zoals spinazie of doperwtjes. Dat is zeker net zo gezond als vers. Omdat minimaal een maal per week vis wel heel goed is, kun je verse vis kopen voor de eerste dag of bv een blikje zalm of tonijn voor door de pasta saus. Ook mosselen kun je meestal wel een paar dagen bewaren. Deze zijn supergezond (en licht!), en snel te koken met wat groenten.





15. Uit eten

Buiten de deur eten, of dat nu bij andere mensen, op het werk of in een restaurant is, is bijna altijd lastiger als je graag gezond wilt eten. Je hebt immers minder invloed op de ingrediënten en meestal komt er ook een sociaal aspect bij kijken. We eten uit beleefdheid, gezelligheid of we hebben eigenlijk nauwelijks in de gaten wat we eten omdat we druk aan het kletsen zijn of alcohol erbij drinken.

Allemaal omstandigheden die ervoor zorgen dat we meer (en meestal minder gezond) eten dan we eigenlijk zouden willen of goed voor ons is.

Er zijn wel wat praktische tips om hier zo verstandig mogelijk mee om te gaan.

Als je zelf kunt kiezen, ga dan voor Thais of Japans, dat zijn de gezondste keukens, met mager vlees en vis en meestal veel groenten.

Kies een salade vooraf, althans als deze inderdaad vooral groenten bevat, en niet vooral kaas of vlees. Neem dan liever een heldere soep. Gebonden soep is meestal wel vrij vet.

Bij twijfel vraag de ober gerust of er bijvoorbeeld room in de soep zit.

Neem als hoofdgerecht bij voorkeur vis en vraag of ze de saus laten zitten. Een biefstukje is overigens ook vrij mager. Alles wat gepaneerd of gefrituurd is kun je beter vermijden.

Nee zeggen

Kies gekookte of gepofte aardappelen in plaats van puree of frietjes, maar dan natuurlijk zonder vette saus. Neem geen ijs, taart of chocola toe maar fruit, koffie of thee.

Als je bang bent om je zelf te verliezen, vermijd dan alcohol. Omdat alcohol direct de remmen losmaken, zul je veel eerder denken 'ach, wat maakt het uit', of zelfs al je voornemens volledig vergeten.

Of je nu op bezoek bent of in de kantine op je werk: het komt allemaal aan op sterk zijn en nee durven zeggen. Het belangrijkste dat je kunt onthouden is: niemand zal het jou kwalijk nemen als je ervoor kiest om gezond te zijn of af te vallen. Als jij vriendelijk maar duidelijk zegt: ik hoef geen gebakje, zal niemand je dat kwalijk nemen. Mochten mensen teleurgesteld reageren of aandringen dan is de kans groot dat ze stiekem jaloers zijn op je beslissing.





16. Met aandacht eten

Een heel goede manier om bewuster om te gaan met eten is om te proberen mindful te eten. Dat klinkt ingewikkeld en zweverig, maar is dat helemaal niet. Ik ben een van de meeste nuchtere mensen die er zijn en voor mij was mindfulness echt een eye opener.

Mindfulness lijkt op meditatie, maar is eigenlijk nog eenvoudiger. Het komt neer op aandacht. Aandacht voor wat je doet, voor wat er op dat moment 'is', en voor wat je eet. In onze drukke westerse wereld, waarbij de gewild of ongewild de hele dag worden overspoeld met indrukken - op straat, op het werk, op tv, via internet - wordt het steeds moeilijker om even stil te staan bij dingen en echt aandacht voor iets te hebben.

We zijn gewend om of wel in het verleden te leven (had ik dat nou maar wel of niet gedaan, waarom zei hij dat eigenlijk... etc) of in de toekomst (ik moet nog de boodschappen, dat project moet af, ik haal het nooit, ik wil die vakantie nog plannen, wat moet ik straks als ik mijn baan verlies.. etc).

Het nu lijkt soms wel helemaal niet te bestaan, terwijl het nu in feite het enige is dat we hebben, het enige dat zeker is. Het verleden en de toekomst bestaan alleen in ons hoofd en kunnen we niet veranderen.

Oefening

Aandacht hebben voor het nu, al is het maar een keer per dag, met iets kleins, kan zorgen voor meer rust in het hoofd, blijdschap voor kleine dingen en maakt ruimte in het hoofd voor nieuwe ideeën.

Er zijn veel manieren om mindful te zijn, maar het voert nu te ver om daar uitgebreid op in te gaan. Ik zal een oefening uitleggen die verband houdt met eten omdat ik denk dat dit kan helpen met het bewuster omgaan met eten, er meer van genieten en het voorkomen van gedachteloos grote hoeveelheden ongezond eten wegwerken. Deze oefening kun je ook samen met je kinderen doen uiteraard.





17. Mindful eten

Kies iets gezonds om te eten en wat je lekker vindt. Bijvoorbeeld een bruine boterham met kaas of een stuk fruit. Ga aan tafel zitten zonder tv of boek of andere afleidingen. Bekijk de banaan (neem ik maar even voor het gemak) eens goed van top tot teen. Hoe ziet hij er eigenlijk uit? Wat voor vorm heeft hij, welke kleur? Is hij egaal, zitten er plekje op?

Voel hoe hij in de hand ligt. Voel de vorm en het gewicht. Doe even je ogen dicht en ga met je vingers langs de schil. Hoe voelt dat?

Pel de banaan vervolgens langzaam en merk hoe dat gaat en hoe dat klinkt. Bekijk hem nog eens goed. Doe dan weer je ogen dicht en breng hem naar je neus. Snuif de geur op. Hoe ruikt dat? Niet in de zin van lekker of vies maar welke woorden kun je ervoor bedenken? Lijkt het ergens op?

Structuur

Breng hem dan naar je mond en voel met je lippen de structuur van de banaan. Hou je ogen nog even dicht en neem dan de eerste hap. Hoe voelt dat? Kauw langzaam op de hap en voel wat er gebeurt in de mond. Wat is de structuur van de hap, wat zijn de smaken die je proeft? Hoe voelt het als je er op kauwt? En wat gebeurt er als je de hap doorslikt? Hoe voelt dat, hoe lang proef je dan nog de smaak? Bedenk wat de banaan met je lichaam doet en hoe gezond hij is.

Je begrijpt het idee: als je echt tien minuten uittrekt om op deze manier bv een banaan te eten, met volledige aandacht voor de vorm, de structuur en de smaak, is dat een heel andere ervaring dan wanneer je deze achteloos in de mond stopt. Als je dit elke dag probeert met een van je maaltijden (of de eerste hap ervan), zal dat veel voordelen hebben. Je zult minder snel eten, meer genieten van het eten, bewuster zijn van wat je eet en dus minder snel geneigd zijn om ongemerkt veel te veel te eten. Meestal is onze verzadiging immers eerder bereikt dan dat we door hebben. Als we langzamer eten zullen we eerder merken dat we eigenlijk vol zitten.





18. Variatie

Variatie is voor iedereen prettig en met eten is het ook nog eens erg belangrijk. Als je veel varieert heb je grotere kans dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt en de minste kans dat je te veel binnen krijgt van iets dat niet goed voor je is.

Denk bijvoorbeeld aan spinazie. Af en toe spinazie (eens in de week) is heel erg gezond, maar elke dag zou weer ongezond worden. Er zit namelijk nitraat in en bij grote hoeveelheden is dit schadelijk voor je gezondheid.

Af en toe een glas sinaasappelsap of appelsap kan geen kwaad, maar drie glazen per dag levert erg veel calorieën en tast bovendien het glazuur op je tanden aan. Een ander voordeel van variëren is dat je kind een brede smaak krijgt. Het zal zeker niet meteen alles lusten, maar het leert wel dat er veel verschillende smaken zijn en er zit altijd wel iets tussen dat hij lekker vindt.

De kunst is om luchtig om te gaan met eten. Bied het aan en je merkt zelf of hij het lekker vindt. Zo niet, maak er geen drama van. Gewoon negeren en de volgende dag weer iets anders geven. Of nogmaals proberen, een nieuwe smaak moet wennen.

Probeer ook af en toe rauwe groenten. Hou bijvoorbeeld wat rauwe wortels, paprika of tomaten achter en zet die ook op tafel, naast de gekookte. Misschien vindt je kind die wel veel lekkerder. Hij zal zeker geen uitzondering zijn. Was de groenten wel altijd goed, uiteraard.

Salade

Ook een lekkere maaltijdsalade kan wonderen doen: knapperige ijsbergsla, kersentomaatjes, komkommer, stukjes paprika, maïs, eventueel met blokjes geitenkaas of mozzarella, pijnboompitjes of andere noten, rozijntjes of andere stukjes fruit, zoals mandarijn,

Als dressing neem je wat olijfolie en azijn, eventueel met wat honing of mosterd.

Andere mogelijkheid is wat yoghurt met ketchup als frisse, gezonde slasaus.

Ook noedelsoep met groenten valt soms beter in de smaak dan een wokmaaltijd terwijl er in wezen precies hetzelfde in zit.

Probeer het uit. Het hoeft zeker niet veel meer werk te zijn en zal vast voor enthousiastere eters zorgen.





19. Aan tafel

Het is al een paar keer genoemd, maar ik besteed er toch nog wat extra aandacht aan omdat het zo enorm belangrijk is. Eten, en dan vooral het avondeten, zou echt een gezellig en sociaal gebeuren moeten zijn. Of je nu alleen met je kind bent of met de hele familie.

Het is verleidelijk om even samen voor de tv te gaan zitten, zeker als je moe bent en je kind een moeilijke eter is. Dat is heel erg begrijpelijk.

Maar voor de tv eten heeft veel vervelende gevolgen, die je in Amerika al jaren ziet en in Nederland ook steeds meer.

Ten eerste mis je een belangrijk moment om met elkaar de dag door te nemen. Ook als je kind heel klein is. Ten tweede heb je als je tv kijkt nauwelijks in de gaten wat je eet en dat lijkt makkelijk, maar ook je kind zal daardoor niet leren om beter te eten, en tot slot leert hij een gewoonte aan die snel kan leiden tot overgewicht.

Als je onbewust eet, zul je automatisch meer eten. Je leert jezelf bovendien aan om voor de tv te eten en dus zul je vaker naar snacks graaien als je tv kijkt.

Om te voorkomen dat je kind te veel gaat snacken, is het belangrijk dat hij eten leert associëren met een specifieke plek, namelijk de eettafel. Dat is de plek waar je eet.

Je hersens maken geen onderscheid tussen wel of niet gezond, dus zul je ook trek krijgen in andere dingen als je eenmaal gewend bent om voor de tv te eten.

Toetje

Om een gezond eetpatroon te krijgen voor jezelf en je kind, is aan tafel eten een van de beste dingen om aan te leren. Het is ook belangrijk dat je je kind leert dat het aan tafel blijft zitten tot iedereen klaar is met eten. Dat voorkomt dat hij snel zijn bord leeg eet (of niet) om van tafel te kunnen rennen.

Geef ook nog niet zijn toetje voordat de anderen klaar zijn.

Als hij vervelend gaat doen of met zijn eten gaat spelen, schuif je zijn bord buiten bereik (haal het nog niet weg, het kan zijn dat hij toch nog een hap wil als hij jullie ziet eten) en negeer het als hij vervelend doet of aandacht vraagt. Als je er niet op reageert, dan is het na twee dagen over.





20. Slapen

Het wordt weleens vergeten, maar voldoende slaap is essentieel voor een goede gezondheid. Voor volwassenen, maar al helemaal voor kinderen. Helaas kan slapen vaak een probleem zijn bij kinderen. Soms willen ze gewoon niet, of ze zijn bang, of ze vallen moeilijk in slaap.

Toch is veel slaap belangrijk, maar hoeveel is veel? Elk kind is immers anders. De manier waarop je kind wakker wordt, is eigenlijk de beste graadmeter. Als het goed is, dan is hij uitgerust en duurt het niet lang voordat hij goed wakker is. Nog mooier is het als hij uit zichzelf wakker wordt natuurlijk. De meeste kinderen hebben zeker 12 uur slaap per nacht nodig en doen tot hun derde of vierde jaar vaak ook nog een middagslaapje. Als dit middagslaapje ervoor zorgt dat hij 's avond moeilijk in slaap komt, is het tijd om ermee te stoppen.

Waarom genoeg slaap zo belangrijk is? Mensen die veel slapen hebben minder kans om te zwaar te worden. Als je minder slaapt, ben je langer wakker en eet je dus meestal ook meer. Dat is heel simpel. Maar het heeft ook te maken met andere dingen. Je lichaam raakt van slag door te weinig slaap en ook daar kun je dik van worden, is uit veel onderzoek gebleken. Je kind voelt zich bovendien fitter, vrolijker en kan zich beter concentreren op school. Net als bij gezond eten eigenlijk!

Lekker naar bed

Er is een aantal trucjes kan ervoor zorgen dat kind makkelijker in slaap valt:

1. Als je kind overdag genoeg beweegt, val het makkelijker in slaap
2. Stuur het op tijd naar bed. Als het te moe is, valt het moeilijker in slaap
3. Zorg voor rust voor het slapen gaan. Dus geen tv of computerspelletjes. Een boekje kan natuurlijk wel. Liefst wel een boek dat niet al te spannend is.
4. Met een volle maag val je minder makkelijk in slaap. Vermijd vooral alles waar suiker in zit.
5. Een kopje warme thee (kinderthee) is prima om in slaap te vallen
6. Zorg voor een prettig ritueel, daar wordt je kind rustig van.





Powerplay Kids