

Gezonde voornemens, ook voor kinderen

Vragen over gezond opvoeden? Vraag het Centrum voor Jeugd en Gezin

Na de feestmaand december nemen veel volwassenen zich voor gezonder te leven: niet roken, minder drinken en goede voeding. Begin samen met uw kinderen, want gezond eten is belangrijk om goed te kunnen groeien, leren, spelen en sporten.

Sommige kinderen zijn te dik en dat kan problemen geven. Niet alleen is overgewicht schadelijk voor de gezondheid, kinderen lopen het risico geplaagd te worden, kunnen moeite krijgen met bewegen of krijgen een verkeerde houding. Het is niet de bedoeling dat een kind op dieet gaat. Kinderen zijn nog in de groei en hebben verschillende voedingsstoffen nodig. Vaak kan het gewicht door een verandering in de eetgewoonten al verbeteren. Maar er zijn meer mogelijkheden om er iets aan te doen. Kom eens langs bij het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) en laat je informeren wat een goed gewicht is voor je kind en krijg tips over voedingsgewoontes, een gezonde eetpatroon en beweegactiviteiten. Kijk ook eens op www.stadskids.nl voor leuke sport- en speelactiviteiten bij u in de buurt.

Drinken is belangrijk, maar niet te veel frisdrank

Door te drinken wordt het vocht in het lichaam aangevuld. Het lichaam verliest vocht door plassen, ademen en zweten. Ook is vocht van belang voor het afvoeren van afvalstoffen. Veel kinderen drinken het liefst frisdrank, omdat het een

lekkere zoete smaak heeft. Maar frisdrank, siroop en vruchtensap bevatten veel suiker en zuren en maar weinig belangrijke voedingsstoffen. In frisdrank en vruchtensap zitten drie tot vier suikerklontjes per glas drinken en halfvolle chocolademelk en yoghurt dranken zelfs vijf. Bij het gebruik van te veel zoete dranken wordt de kans op overgewicht groter. Te veel suikers en zuren is niet goed voor je tanden en kan gaatjes en slijtage van het gebit (tanderosie) veroorzaken.

Tips

- Water en thee zonder suiker zijn goede dorstlessers .
- Ook halfvolle melk is goed om een kind te geven (twee tot drie glazen per dag).
- Meng een kwart/half glas vruchtensap met water.
- Bij het gebruik van limonadesiroop; zo weinig mogelijk siroop gebruiken en met veel water mengen.
- Maak duidelijke afspraken met de kinderen, bijvoorbeeld alleen frisdrank in het weekend.
- Drink één uur voor het tandenpoetsen geen frisdrank om tanderosie te voorkomen.

Ontbijten, altijd goed

's Ochtends is het in veel gezinnen een drukte om op tijd op school of op het werk te komen. Rustig ontbijten komt er dan niet van. Toch is dit heel belangrijk, vooral voor schoolgaande kinderen.

Bij het opstaan 's ochtends is het voor kinderen vaak twaalf uur of meer geleden dat ze iets gegeten hebben. De eerstvolgende mogelijkheid om na het ontbijt te eten of (school)melk te drinken is tijdens het speelkwartier op school, rond tien uur, half elf. Zonder goed ontbijt is de periode, dat ze met een lege maag lopen, veel te groot. Ze kunnen hierdoor onrustig worden en moeite hebben om bij de les te blijven. Door honger kun je je namelijk moeilijker concentreren. Begin de dag goed en neem de tijd voor het ontbijt.

Kinderen eten in het algemeen evenveel als volwassenen: ze groeien nog en zijn veel in beweging. Maar hun maag is kleiner, daarom kunnen ze beter op wat méér momenten per dag eten. Het ontbijt kunnen ze daarom beter niet overslaan.



Kom eens langs bij het CJG



Waaruit kan een goed ontbijt bestaan? Heeft je kind moeite met ontbijten? Wat zijn gezonde tussendoortjes? Kom eens langs bij het Centrum voor jeugd en Gezin (CJG) voor een aantal nuttige tips.

Bij het CJG kunnen ouders, maar ook jongeren en kinderen binnelopen met een (gezonde) opvoed- en opgroeivraag. De hulp is gratis en een afspraak maken is niet nodig.

Kijk voor informatie over allerlei opvoed- en opgroeivragen, de openingstijden en de adressen en om een vraag online te stellen op de website: www.cjgzwolle.nl. Bellen kan ook: (038) 455 46 55.