

ZIN & UNICEF

# Lekker gezond voor (klein)kinderen



unicef 

voor ieder kind

# Gezonde eetgewoonten: jong geleerd oud gedaan

Goede en gezonde voeding is in ons land volop verkrijgbaar, maar dat geldt ook voor voedingsmiddelen met te veel vet, suiker en zout.

Hoe houd je de balans tussen verwennen en gezonde voeding? Zin & UNICEF hebben aan een grote groep (groot)ouders de leukste en lekkerste gouden voedingstips gevraagd. We verzamelden en bundelden deze tips in dit handige bewaarboekje voor (groot)ouders & (klein)kinderen. Laat je inspireren.



**T**ussendoortje is een veelgebruikte term in reclameboodschappen. Ten onrechte wordt gedacht dat het hier over gezonde voeding gaat, het kan immers altijd ‘tussendoor’. Echter past bijna driekwart van de kinderproducten in Nederlandse supermarkten niet in een gezond voedingspatroon. Maar welke extraatjes mag je dan wel geven aan (klein)kinderen? “Een gezond voedingspatroon gaat over je totale dagvoeding, aldus kinderdiëtist Angelique Kaldenbach (1971): “Wanneer kinderen goed ontbijten, lunchen en een warme maaltijd gebruiken, zijn extraatjes niet altijd nodig. Als je toch iets wilt geven, houd het dan bij maximaal twee gezonde tussendoortjes in de vorm van een stukje fruit of rauwkost, een schaalpje kwark, ►

**Jong geleerd...**  
UNICEF zorgt er voor dat scholen in verschillende landen aandacht besteden aan gezonde voeding

ongezouten nootjes of rozijntjes. Zo ben je ervan verzekerd dat ze de basisvoedingsmiddelen die ze op een dag nodig hebben, ook binnenkrijgen via tussendoortjes.”

### Dus nooit meer koek, snoep of chips?

“In mijn praktijk merk ik dat kinderen na school vaak te veel snoepen: van tosti's tot een chocolade croissant en chips. Een kindermaag is snel gevuld. Te veel tussendoor gedurende de dag kan een reden zijn waarom een kind 's avonds geen trek heeft. De ruimte voor ongezonde extra's is klein: één handje chips, geen zak, twee dropjes, geen rol en één biscuittje in plaats van een duo pak. Maak duidelijke afspraken. Heb je meer trek? Dan mag je nog wat fruit of rauwkost.”

### Welk tussendoortje lijkt gezond, maar is dat niet?

“Knijpfruit, omdat wanneer je fruit drinkt, je minder snel vol zit dan wanneer je het eet. Dit komt omdat je niet hoeft te kauwen en het snel ►



**‘Teveel tussendoor gedurende de dag kan een reden zijn waarom een kind 's avonds geen trek heeft’**

#### Consumptie van groente en fruit onder Nederlandse kinderen



**60%**

van de 0-4-jarigen eet elke dag groente

**40%**

van de 8-12-jarigen eet elke dag groente



**80%**

van de 0-4-jarigen eet elke dag fruit

**50%**

van de 8-12-jarigen eet elke dag fruit

Met een bedrag van € 15 kan UNICEF 200 kinderen in een noodsituatie een pakje voedzame biscuits geven





**‘Tot de leeftijd van zes jaar zijn de smaakpapillen een stuk gevoeliger, daarom beleven kinderen verschillende smaken veel intenser dan volwassen’**

opdrinkt. Zo krijgt een kind ongemerkt meer calorieën binnen, dan wanneer het een stukje fruit eet.”

### **Hoe krijg je kinderen zover dat ze nieuwe smaken proberen?**

“Begin zo vroeg mogelijk. Waarom zou je kinderen die nog nooit hebben gesnoept, ongezonde tussendoortjes aanbieden? Voor hen is een wortel of een stuk komkommer net zo goed een traktatie. Krijgen ze bij opa en oma altijd een volkoren cracker tussendoor, dan weten ze niet beter en smullen ze ervan. Veelvuldig proeven is de sleutel. Heb je te maken met een ‘moeilijke’ eter, bedenk dan dat een kind gemiddeld 13 keer moet proeven, voordat het iets nieuws lust. Anderen vinden het pas na 26 keer oké. Een spelletje kan helpen. Kun jij deze wortel breken? Hoor je dat, wat een leuk geluid. Durf je een hapje te nemen? Haal de druk eraf. Klappen na elke hap, kan het eten van groente een ‘ding’ maken. Net als het ‘vermommen’ van gezonde snacks. Een komkommerekroket, ziet er leuk uit op een feestje, maar geeft kinderen ook het idee, dat er iets mee is. Dan gaan die voelsprietten op: Waarom wil mijn (groot)ouder dat ik dit per se eet? Tot een jaar of zes zijn de smaakpapillen van kinderen gevoeliger en beleven ze smaken intenser dan volwassenen. Wil je hen nieuwe gezonde tussendoortjes voorzetten? Dan kan het na deze leeftijd makkelijker gaan.” ►

► Kinderen tussen de 4 en 8 jaar oud eten relatief de meeste suikers. Per jaar eten zij gemiddeld ruim 31 kilo suiker, blijkt uit cijfers van het RIVM (2020). De WHO heeft een richtlijn vastgesteld voor een maximale suikerinname. Voor kinderen van 4 t/m 8 jaar is dit ongeveer 35 gram suiker en voor kinderen van 9 t/m 12 jaar is dit ongeveer 50 gram suiker

► Oma’s geven hun kleinkind vaker vers fruit en zuivelproducten, opa’s kiezen sneller voor zoute snacks

► Kleindochters krijgen vaker vers fruit, groente en gedroogd fruit of fruitsap van hun grootouders dan kleinzons

## Gouden tips van Zin-lezers

*Na de oproep van Zin & UNICEF over wat jouw tip is voor gezonde voeding is de afgelopen weken massaal gereageerd. Een greep uit de leukste, lekkerste gouden voedingstips voor (groot)ouders en (klein)kinderen.*

### ONTDEKKINGSTOCHT

#### **Maak het niet te zwaar**

*C. Seijdel:* “Goed voorbeeld doet volgen. Geniet zelf ook zichtbaar van gezonde voeding. Betrek kinderen bij het klaarmaken van gezonde tussendoortjes, zoals worteltjes met een yoghurtsaus. Dan eten ze het makkelijker op. Experimenteer, maak gezond eten niet te zwaar, maar juist gezellig.”

#### **Verwennerij**

*Carin van de Ploeg:* “Peuters zijn vaak helemaal niet zo moeilijk met eten. Vaak willen ze best wel nieuwe dingen proberen. De kunst is om ze écht het gevoel te geven dat het verwennerij is. Als ze eenmaal de smaak kennen en er een ‘positief gevoel’ bij hebben in plaats van

te benadrukken dat het ‘gezond’ is, zullen kinderen dat altijd meedragen.”

#### **Dat lust je toch niet**

*Evie Steen:* “Mijn tip is om alles onbevooroordeeld te laten proeven. Wat heeft een kind aan opmerkingen als: ‘dat lust je toch niet, of dat is voor grote mensen.’”

### HET OOG WIL OOK WAT

#### **Feestmaal**

*Diana van Beekhuizen:* “Vul schaal-tjes met gezonde snacks (rauwkost, verse appelmoes, mais, fruit, noten en ei) en een paar bakjes met minder gezonde tussendoortjes zoals popcorn, chips of cake). Zet alles op een mooi gedekte tafel en klaar is het feestmaal.”

#### **Bijzondere bammetjes**

*Gerard Bech:* “Toen ik jong was, moest ik eerst een volkoren boterham met hartig, daarna pas een met zoet. Ik heb het idee dat er steeds minder (bruin) brood wordt gegeten, terwijl deze vezels juist zo belangrijk zijn voor de darmen.

Brooduitstekers in leuke vormpjes kunnen helpen, van elke boterham iets bijzonders te maken. Succes!”

#### **Mooi gedekt**

*Ria van Gompel:* “Eten doe je voor een deel met je ogen. Laat kinderen niet alleen meehelpen met koken, maar ook schalen en borden kiezen, de tafel feestelijk dekken met kaarsjes en servetten. Een feestmaal smaakt altijd beter dan een snelle hap.”

### SPELENDERWIJS

#### **Proefspel**

*Nanda Maat:* “Maak van het favoriete bordspel van je (klein)kinderen een proefspel. Elk nummer van de dobbelsteen staat voor een soort fruit of groente, dat moet worden geproefd voor de pion mag worden verzet.”

#### **Laat ze kiezen**

*Ilya Waning:* “Geef altijd de keuze tussen twee groenten of geef ze voor het eten alvast een schaal-tje rauwkost. Dan is de groentehap al binnen.”



#### **Bewustwording**

*Dagmar Wijnbel – van Heun:* “Mijn gouden voedingstip? Verwennen in de vorm van aandacht. Samen naar de kruidentuin, de boerderij om eitjes en melk te halen, samen bedenken wat je wil eten, koken en proeven. Fastfood op z’n tijd mag best, maar benoem het als iets speciaals. Kortom: wees je bewust van de boodschap die je meegeeft voor nu en voor later.” ►



## IJSKOUD DE LEKKERSTE

### Bananenijs

*Marjella Offermans:* “Gooi rijpe bananen niet weg, maar snijd ze in plakjes en vries in. Voor superlekker romig bananenijs pureer je de bevroren plakjes met een scheut (haver)melk, een snufje kaneel en vanille.”



### Eiwitrijk hapje

*Mandy van Hoek:* “Giet Skyr in ijslolly vormpjes en maak je eigen gezonde, romige en eiwitrijke ijsjes.”

## CANDY CRUSH

### Zout & zoet

*Marijke Geerds:* “Favoriet onder mijn neefjes en nichtjes zijn mijn peanutbutter cups, gemaakt van pure chocolade, kokosolie, kokosmelk, pindakaas of een andere notenpasta en wat gehakte nootjes. Voor de lekkerste recepten hoeft je alleen maar te googelen.”

### Tropische verrassing

*Adrienne Beemster:* “Mijn homemade bounty’s zijn veel gezonder en lekkerder dan de candybars die je in de supermarkt koopt. Het lijkt misschien ingewikkeld, maar een kind doet de was. Er komt geen

oven aan te pas en je hebt maar 4 ingrediënten nodig: 150 gr kokosrasp, 150 gr pure chocolade, 2 el agavesiroop en 2 1/3 el kokosolie. Smakelijk.”

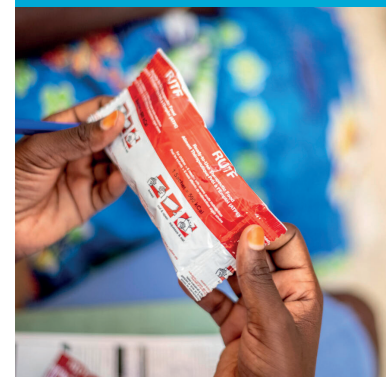
### Zelfgemaakt snoep

*Jantsje Heeringa:* “Kook fruit, bijvoorbeeld frambozen in een pannetje tot een zacht papje en mix het glad. Voeg een paar druppels honing toe en enkele schepjes agar agar poeder (plantaardige gelatine). Schenk het mengsel in een siliconen ijsblokjesvorm en laat opstijven. Wij hebben een siliconenmal in de vorm van legoblokjes en ook eentje met sterren. Zo krijg je superleuke, lekkere en heel gezonde snoepjes.”

## WE LOVE VEGGIE

### Vega cupcakes

*Wilma Hengel:* “Alle kleinkinderen smullen hiervan, ook de kleintjes van de kinderclub waar ik als vrijwilliger voor werk. Ze helpen me graag met het maken van deze hartige taartjes. In de cupcakevormpjes giet ik een mengsel van spinazie, ei, geraspte kaas en verse kruiden. ►



Wist je dat een speciale superpindapasta kinderlevens kan redden? UNICEF zet Plumpy'Nut® in om ernstig ondervoede kinderen weer op de been te krijgen

Na 20 minuten in de heteluchtoven (op 180 graden) zijn ze klaar, de lekkerste hartige taartjes.”

#### **Pak het in**

*Hetty Loeb:* “Mijn zes kleinkinderen (tussen 6 en 16) eten alles. Natuurlijk vinden ze patat met een frikandel ook lekker, maar favoriet zijn wraps, gevuld met vlees en groente. Ieder z’n eigen smaak. En als ze weggaan weten ze: één snoepje uit oma’s goedgevulde snoepdoos.”

#### **Groene burgers**

*Negiza Forouzand:* “Mijn gouden tip is de broccoliburger, op smaak gebracht met verse kruiden. Kinderen eten zo met gemak de minimale hoeveelheid groente.”



#### **Mini-chef**

*Trees van den Broek:* “Gekookte rode biet smaakt zoet en doet het goed in een salade. Onze 9-jarige kleinzoon smult ervan en maakt de salade het liefst zelf. Eerst snijdt hij de biet in dunne plakjes, daarover strooit hij kleine stukjes rode paprika, zachte slablaadjes, nootjes en rozijnen. De dressing kloppen we van olijfolie, honing, een beetje mosterd en sojasaus. Hij eet zijn vingers erbij op.”

### **PANNENKOEKENFEEST**

#### **Pink power**

*Marchien Koster:* “Snijd een appel en een gekookte biet in heel kleine blokjes en besprenkel met citroensap, alvorens je het mengt met volkoren pannenkoekenbeslag. Bak de roze ‘dikkertjes’ met z’n drieën tegelijk in de koekenpan en bestrooi met kaneel.”

#### **Bananenpannenkoeken**

*Suze Visser:* “Prak twee bananen met twee eieren en twee eetlepels havermout en bak hiervan kleine pannenkoekjes. Lekker met rood fruit en een schepje sojayoghurt.”

### **GOED GEDROOGD**

#### **Oma’s cranberry’s**

*Rieke Huijgen:* “Onze kleinkinderen zeuren nooit om snoep. We geven ze voor tussendoor altijd gedroogde cranberry’s. Als ik er niet aan denk, vragen ze zelf om een schaalpje, dat vind ik heel leuk.”

#### **Dadelicious**

*Marloes de Jongh:* “Dadels overgoten met gesmolten pure chocolade.”

#### **Uit het vuistje**

*Angelique Teubner:* “Gedroogde zuidvruchten met name abrikozen, vinden kinderen heerlijk. Even onder de hete kraan en dan gewoon uit het vuistje.”

#### **Zeewiersnack**

*Michelle van Zessen:* “Een rijke bron van allerlei mineralen, zelf te maken door nori te besmeren met een dun laagje van een mengsel van fijngemaakte dadel en sojasaus en besprenkeld met sesamzaadjes. Even onder de grill en smullen maar.” ►



UNICEF traint zorgverleners in het herkennen en behandelen van (levensbedreigende) acute ondervoeding bij kinderen

## HEALTHY BANANABREAD

Recept van Henriëtte Veenman

Gluten-, suiker- en zuivelvrij

### Ingrediënten voor 1 cake

- 3 rijpe bananen
- 3 eieren
- 150 gr amandelmeel
- 60 gr dadels (3 medjoul dadels), fijngesneden
- 2 tl. bakpoeder
- 50 gr pure chocolade (Vivani 75% met kokosbloesemsuiker)
- 75 gr gemengde ongezoeten noten
- 30 gr kokosrasp
- snuf zout
- eventueel amandelschaafsel

### Zo maak je het bananenbrood

- 1 Verwarm de (hetelucht)oven voor op 175 graden.
- 2 Bekleed een cakeblik met bakpapier, zo krijg je de cake straks makkelijk uit de vorm.
- 3 Doe de bananen, eieren en dadels in de blender en mix glad.
- 4 Voeg één voor één de eieren toe en klop ze met een garde door het beslag.
- 5 Spatel de amandelmeel, het bakpoeder en het zout door het beslag en meng als laatste de gehakte noten, chocolade en kokosrasp.
- 6 Doe het beslag in de cakevorm en bak het bananenbrood in ongeveer 45 minuten in de oven.

De cake is gaar als de prikker er schoon uitkomt. Altijd een gezonde snack bij de hand? Verpak per plak en vries de cake in.



## Essentieel

Goede voeding is wereldwijd één van de belangrijkste kerndoelen van UNICEF's werk. Helaas is in de hele wereld nog 1 op de 3 kinderen niet goed gevoed. Ze zijn te dun, te klein of te zwaar voor hun leeftijd. Ook zie je vaak niet aan een kind dat het ondervoed is. Eén op de twee kinderen wereldwijd mist essentiële voedingsstoffen om zich goed te kunnen ontwikkelen. Tekorten kunnen leiden tot onder andere blindheid, ernstige ontwikkelingsachterstanden, verslechterde schoolprestaties en lagere productiviteit in de volwassenheid. Wereldwijd zijn zo'n 200 miljoen kinderen onder de 5 jaar zichtbaar ondervoed. Zo'n 39 miljoen kinderen onder de 5 jaar hebben overgewicht en dit aantal stijgt snel. UNICEF voert in zo'n 120 landen voedingsprogramma's uit om ervoor te zorgen dat ieder kind goed gevoed kan zijn.

Ook in Nederland heeft 1 op de 6 kinderen overgewicht, in sommige wijken is dat zelfs 1 op de 3. In Nederland zet UNICEF zich in om ervoor te zorgen dat kinderen op kunnen groeien in een gezonde voedse-  
lomgeving met eerlijke toegang tot voedzaam voedsel. Via verschillende samenwerkingsverbanden zet zij zich in om reclames voor ongezonde frisdrank, snoep en snacks aan banden leggen en voor kinderen een betaalbaar gezonder aanbod aan eten en drinken te realiseren.



### Klein gebaar, groot verschil

- Met een bedrag van € 1 kan UNICEF zo'n 70 meetlintjes aanschaffen om de armomtrek van ondervoede kinderen te meten
- Met een bedrag van € 15 kan UNICEF 200 kinderen in een noodsituatie een pakje voedzame biscuits geven
- Met een bedrag van € 30 kan UNICEF 80 zakjes therapeutische voeding (Plumpy'Nut®) inkopen voor de behandeling van acuut ondervoede kinderen
- Met een bedrag van € 300 kan UNICEF bijvoorbeeld één zorgverlener in een land als Soedan trainen in het herkennen en behandelen van kinderen met ernstige ondervoeding



Wil je kinderen wereldwijd helpen? Hen een eerlijke kans geven op gezonde voeding? Dat kan met een eenmalige gift. Meer weten? Scan de QR code



---

**UNICEF Nederland** ■ [www.unicef.nl](http://www.unicef.nl) ■ **Telefoon:** 088 - 444 96 66  
**Email:** [info@unicef.nl](mailto:info@unicef.nl) ■ **Rekeningnummer:** NL86 INGB 0000 0001 21  
**Twitter:** [www.twitter.com/UNICEFnl](http://www.twitter.com/UNICEFnl) ■ **Facebook:** [www.facebook.com/unicefnl](http://www.facebook.com/unicefnl)  
**LinkedIn:** [www.linkedin.com/company/unicef-nederland](http://www.linkedin.com/company/unicef-nederland)