

Achtergronddocument

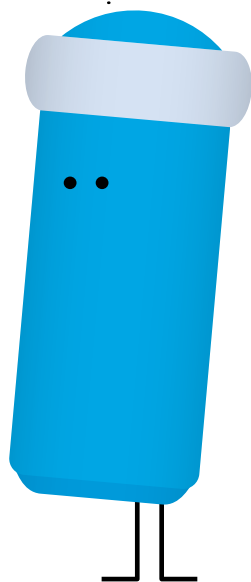
Gezond eten met je schoolgaande kind

Voor zorg-
professionals

Ik moet
naar school...



Gaan met
die banaan!



Dit achtergronddocument geeft duiding aan de adviezen in de brochure ‘Gezond eten met je schoolgaande kind’ en noemt de belangrijkste bronnen. De brochure ‘Gezond eten met je schoolgaande kind’ is geschreven op basis van adviezen en richtlijnen van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum, het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ) en het Ivoren Kruis, en waar nodig aanvullende bronnen. De brochure is gericht op ouders en verzorgers van kinderen van 4 tot 12 jaar. In deze periode wordt een kind steeds zelfstandiger. De basis voor een gezonde eetontwikkeling is in de jaren daarvoor al gelegd. Daarom staan in deze brochure het bestendigen van een gezond eetdagritme en het stimuleren van gezonde keuzes centraal. De insteek is positief: we geven tips en adviezen voor de gezonde keuze.

Verantwoording

De brochure en het achtergronddocument zijn inhoudelijk en tekstueel verzorgd door dr.ir. Manon van Eijnsden en ir. Michelle van Roost van communicatie- & adviesbureau Voedingsjungle. Manon van Eijnsden is voedingskundige en epidemioloog, Michelle van Roost is levensmiddelentechnoloog en BGN-gewichtsconsulent.

De auteurs stemden de inhoud zorgvuldig af met zorgprofessionals uit de praktijk. Aan deze brochure werkten mee: jeugdverpleegkundigen Susanne Tsui en Dimphy Tellekamp, jeugdarts KNMG Pim Jansen, kinderdiëtist Esther Konijn, kindertandarts Daniëlle Majtlijs – de Haes en mondhygiënist Lisanne Lageweg.

De Nederlandse Zuivel Organisatie is uitgever van de brochures en beoogt hiermee de consument informatie te geven over gezonde voeding. Brochures en achtergronddocumenten zijn in print en als downloads beschikbaar. De brochures kunnen door diëtisten, verloskundigen, huisartsen, jeugdartsen en –verpleegkundigen, (kinder)tandartsen en andere zorgprofessionals gratis besteld worden op www.zuivelengezondheid.nl.

Inhoudsopgave

Gezond en gevarieerd	4
Herkenbaar ritme	4
Melk of yoghurt voor sterke botten	6
Mee naar school	7
Na schooltijd	8
De warme maaltijd	9
Recepten	11
Feestjes en traktaties.....	11
Een gezond blijvend gebit	11
Bronnen	13

Gezond en gevarieerd

De aanbevolen hoeveelheden ‘Dit heeft je kind elke dag nodig’ zijn afkomstig van de website van het Voedingscentrum.¹ Het gaat om gemiddelden, kinderen kunnen erg verschillen in groeisnelheid en hoeveel eetlust ze hebben. Belangrijker dan hoeveel een kind exact eet, is dat hij of zij gezonde voedingsmiddelen aangeboden krijgt en dat binnen dat aanbod volop gevarieerd wordt. Ouders bepalen wat er in huis is en wat er aangeboden wordt of, bij oudere kinderen, waaruit gekozen kan worden.²

Kinderen hebben vanaf 4 jaar in principe geen vitamine D-suppletie meer nodig. Maar omdat kinderen met een getinte of donkere huid zelf minder vitamine D aanmaken, adviseert de Gezondheidsraad voor deze groep wel extra vitamine D na de leeftijd van 4 jaar. Vitamine D is van belang voor een goede botopbouw. Uit onderzoek blijkt dat 10 microgram per dag voldoende is om een serum 25OHD-gehalte van minimaal 30 nmol/liter te handhaven. Wordt het serum 25OHD-gehalte lager, dan neemt het risico op rachitis toe.³

Herkenbaar ritme

Het jong aanleren van een gezond eetritme kan jongeren helpen bij het maken van verantwoorde voedingskeuzes op latere leeftijd.² Een dagritme met 5 tot 6 eet- en drinkmomenten heeft de voorkeur. Net als voor volwassenen geldt voor kinderen het advies om niet vaker dan 7 keer op een dag te eten of drinken en tussen eet- en drinkmomenten minimaal 2 uur niets te eten of drinken (met uitzondering van water of thee zonder suiker). Dan worden de tanden niet te vaak blootgesteld aan een zuuraanval en is er minder kans op gaatjes.^{4,5} Als we rekening houden met het school- en opvangritme van een schoolgaand kind betekent dit idealiter maximaal 6 eetmomenten op een dag.

Elke dag ontbijten

's Ochtends ontbijten is een gezonde gewoonte. Het brengt de spijsvertering op gang en levert circa 20% van de dagelijks benodigde voedingsstoffen.^{6,7:p.43} Er is echter geen wetenschappelijk bewijs dat ontbijten de concentratie verbetert of overgewicht.^{8,9,10} Het Voedingscentrum adviseert te ontbijten met volkorenbrood of volkoren ontbijtgranen, met daarnaast magere of halfvolle zuivel en fruit.⁶ Volkorenbrood en volkorengraanproducten zijn bronnen van ijzer, B-vitamines en vezels. Brood draagt daarnaast bij aan de jodiumvoorziening van kinderen. Jodium wordt toegevoegd via gejodeerd zout of bakkerszout.¹¹ Volkoren is een wettelijk beschermde term bij brood. Sommige meergranenbroden mogen wettelijk gezien niet als volkoren worden aangemerkt, maar bevatten toch veel vezels.¹² Daarom de tip om naar vezelgehalte te kijken. Bruinbrood valt ook onder de Schijf van Vijf. Hoewel volkorenbrood de voorkeur heeft, is bruinbrood een prima alternatief als het vezelgehalte maar minimaal 4,5 gram per 100 gram brood is.^{13:p.29}

Het is belangrijk dat een kind voldoende vetten binnenkrijgt. Het besmeren van elke boterham met een laagje halvarine of margarine wordt daarom sterk aangeraden door het Voedingscentrum.¹⁴ Omdat kinderen vanaf 4 jaar relatief minder vetten nodig hebben dan in de periode daarvoor en met het oog op de beschikbaarheid van halvarines/margarines in de supermarkt – de meeste kuipjes in de supermarkt zijn halvarines – hebben we in deze brochure ervoor gekozen om alleen halvarine te benoemen en niet beide producten.

Het Voedingscentrum adviseert om brood te beleggen met producten uit de Schijf van Vijf.⁶ Kinderen van 4 t/m 8 jaar hebben volgens de Richtlijnen van de Schijf van Vijf ruimte voor 1 keer een broodbelegkeuze buiten de Schijf van Vijf. Voor kinderen vanaf 9 jaar gelden de algemene adviezen over het omgaan met producten buiten de Schijf van Vijf.^{13:p.102} De keuzes die beschreven zijn, passen grotendeels binnen de Schijf van Vijf of zijn de gezondere opties buiten de Schijf van Vijf. Dit laatste om ook voldoende variatie te bieden en dicht bij de praktijk te blijven.

Melk of yoghurt voor sterke botten

Calcium is onder meer belangrijk voor opbouw en behoud van botten.¹⁵ De Gezondheidsraad geeft in de Richtlijnen Goede Voeding geen concreet advies over magere, halfvolle of volle zuivel.¹⁶ Het Voedingscentrum adviseert magere of halfvolle zuivel vanwege het verzadigd vet.¹⁵ We hebben in deze brochure gekozen voor een advies waarin we alleen halfvolle melk en halfvolle yoghurt benoemen, omdat dit aansluit bij de adviezen van de eerdere brochures in deze reeks.

Zuivel is ook een bron van vitamine B12. Als een kind geen melk verdraagt (bijvoorbeeld vanwege lactoseintolerantie of koemelkallergie) zijn sojadranken een alternatief, mits ze toegevoegd B12 en calcium bevatten.¹⁵ Het advies van het Voedingscentrum over plantaardige alternatieven is als volgt: 'Aan plantaardige eiwitdranken kunnen niet dezelfde gezondheidseffecten worden toegekend als aan melk (producten). Ze kunnen echter wel bijdragen aan de inname van de voor zuivel kenmerkende nutriënten, bijvoorbeeld voor mensen die geen melk mogen of willen drinken. Plantaardige eiwitdranken en desserts moeten daarom voldoen aan criteria voor zuivelproducten en een aantal aanvullende criteria met betrekking tot de kenmerkende nutriënten voor zuivel, namelijk calcium ≥ 80 mg/100 g, vitamine B12 $\geq 0,24$ mcg/100 g en meer dan 12% van de energie moet afkomstig zijn van eiwit.'^{13:p.44} Sojadrink voldoet hieraan. Amandeldrink ook, maar omdat de energiedichtheid van amandeldrink zo laag is, is de inname van eiwitten en andere voedingsstoffen via deze drank gering als je dit vergelijkt met eenzelfde hoeveelheid sojadrink of koemelk. Daarom adviseren we als alternatief alleen sojadrink.

Niet alle kinderen hebben in de ochtend trek in een ontbijt, het advies van het Voedingscentrum is dan om een deel van het ontbijt naar het eerste tussendoormoment te verschuiven.⁶ We hebben dit advies concreet gemaakt: geef bij het ontbijt zuivel en fruit en bewaar de boterham voor het 10-uurtje.

Mee naar school

Ook schoolgaande kinderen hebben veel voedingsstoffen nodig.² Om deze reden hebben Schijf van Vijf producten de voorkeur als 10-uurtje.^{13:p.102} We hebben ervoor gekozen om makkelijke Schijf van Vijf keuzes te laten zien en tegelijkertijd ook inspiratie te bieden hoe je het net iets leuker kunt aanbieden. Noten zijn ook geschikte tussendoortjes maar zijn niet in het lijstje voor 10-uurtje opgenomen omdat noten op scholen niet altijd gewenst zijn i.v.m. voedselallergie.

Drinken

Voor drinken op school adviseren we water, thee zonder suiker of halfvolle melk. Het Voedingscentrum adviseert kinderen tussen de 4 en 12 jaar om circa 1 tot 1,5 liter vocht per dag binnen te krijgen. Deze aanbevelingen voor vocht zijn inclusief de aanbevolen hoeveelheid zuivel (afhankelijk van de leeftijd 300 – 450 ml).¹ Meer zuivel kan ervoor zorgen dat kinderen minder trek krijgen tijdens de hoofdmaaltijden, waardoor ze minder binnen kunnen krijgen van andere belangrijke voedingsstoffen.¹⁷ Om die reden adviseren we de schoolbeker niet te vol te doen. Zowel het Ivoren Kruis als het Voedingscentrum adviseren om naast de aanbevolen hoeveelheid melk vooral water of thee zonder suiker te drinken.^{4,17} Dit volgt ook uit het advies van de Gezondheidsraad om suikerhoudende dranken te beperken.¹⁶ Voor ouders die graag een pakje drinken meegeven, geven we aan dat pakjes met minder suiker de betere optie zijn dan dranken met meer suiker. Ook geven we hen inzicht hoe te berekenen hoeveel suiker deze pakjes bevatten.

Lunch

Voor de lunch hanteren we dezelfde adviezen als voor het ontbijt: bij voorkeur volkorengranen, zuivel en groente en fruit erbij.⁶ De nadruk bij de lunchadviezen ligt op de groente. De lunch is een geschikt moment om alvast wat groente te geven aan kinderen. Dit heeft meerdere voordelen: de aanbevolen hoeveelheid groente verdeel je zo over de dag, waardoor het voor kinderen makkelijker wordt om die aanbeveling te halen.

Daarnaast helpt de vitamine C in groente (alook fruit) bij de opname van ijzer.¹⁸ De ijzerinname is een issue onder kinderen tot aan de leeftijd van 14 jaar, ook als kinderen volgens de Schijf van Vijf eten.^{13:p.147}

Het Voedingscentrum adviseert om brood te beleggen met producten uit de Schijf van Vijf. Kinderen van 4 t/m 8 jaar hebben volgens de Richtlijnen van de Schijf van Vijf ruimte voor 1 keer een broodbelegkeuze buiten de Schijf van Vijf. Voor kinderen vanaf 9 jaar gelden de algemene adviezen van het Voedingscentrum als het gaat om dagkeuzes en weekkeuzes.^{13:p.102} In deze brochure proberen we vooral de keuze binnen de Schijf van Vijf te stimuleren en anders te variëren met de gezondere opties buiten de Schijf van Vijf. Daarbij geldt ook het advies om dun te beleggen. Qua belegkeuzes geven we voorbeelden wat gezonde keuzes zouden zijn. Daarnaast bieden we met de 'echte verwentrommels' ook opties om eens een luxere of meer bijzondere keuze mee te geven. Dit zijn wel de gezondere verwenopties en ze worden gecombineerd met groente en fruit. Op die manier sluiten we aan bij de praktijk maar stimuleren we tegelijkertijd een stap in de goede richting.

Voedingsbeleid

Basisscholen zijn niet verplicht tot het hebben van een (gedegen onderbouwd) voedingsbeleid. Toch kan een voedingsbeleid duidelijkheid scheppen voor leerlingen, ouders én voor medewerkers van de school.¹⁹

Na schooltijd

De energiebehoefte en daarmee de behoefte aan eten en drinken kan behoorlijk uiteen liggen bij 4-jarigen en 12-jarigen. De gezonde opties zijn daarbij wel hetzelfde; het liefst een Schijf van Vijf keuze.²⁰

We geven een aantal opties waaruit ouders kunnen kiezen en zelf een goede portiegrootte kunnen bepalen. Naast eten is er ook aandacht voor de gezondere opties binnen drinken.

Sporten

Ook tijdens en na het sporten hebben water en Schijf van Vijf producten de voorkeur.^{21,22} Sportdrankjes zijn niet nodig, deze bevatten vooral veel suiker.² We geven aan hoeveel suiker erin zit en relateren dit aan de maximale hoeveelheid suiker die een kind binnen zou mogen krijgen op basis van de suikerrichtlijn van de WHO.²³

Op de BSO

Ouders kunnen BSO's stimuleren om een gedegen voedingsbeleid te hebben door hier actief naar te vragen. Maar ook met de (vaste) oppas is het verstandig om afspraken te maken over wat wel of niet gegeten en gedronken mag worden.^{19,24}

Snoepmoment

Snoepen komt bij deze leeftijdsgroep steeds meer in beeld, via de eigen ouders/verzorgers of via de omgeving (vriendjes/vriendinnetjes, familie, oppas, enz.).²⁴ Het advies van het Voedingscentrum is om snoep geen verboden vrucht te maken, maar wel duidelijke handvatten te bieden.²⁰ Dat doen wij door een maximale portiegrootte aan te houden (75 kcal), die overeenkomt met de dagkeuze van het Voedingscentrum.^{13:p.101} Aan de dagkeuze van het Voedingscentrum zijn meer criteria gesteld, maar om het niet te ingewikkeld te maken is het beperken van de portiegrootte al een mooie stap. Ook geven we een tip over 'eigen regie' door middel van het geven van een eigen snoeptrommel. Dit geeft een oplossing voor gekregen snoep dat niet direct opgegeten mag worden en het helpt kinderen om te gaan met verantwoordelijkheid. Deze tip is op basis van gezond verstand, niet onderbouwd uit de literatuur.

De warme maaltijd

Voor de warme maaltijd gelden de hoeveelheden en adviezen van de Schijf van Vijf: variëren met groente, tussen aardappelen en volkorenproducten, zoals volkorenpasta en zilvervliesrijst en tussen vlees, vis, peulvruchten, ei en andere vleesvervangers.²⁵

De Gezondheidsraad adviseert om minder dierlijk en meer plantaardig te eten.¹⁶ Elke dag vlees eten is voor kinderen niet nodig als er goede vleesvervangers worden gekozen.²⁶ We benoemen vis expliciet, omdat de visinname onder kinderen relatief laag is.²⁷ Eén keer per week vis eten is het advies, dit is voor kinderen ook belangrijk vanwege de rol van omega-3 vetzuren in de hersenontwikkeling.²⁸

Variatie, ook in kleur

Om ouders wat meer handvatten te geven voor variatie in de avondmaaltijd, adviseren we te variëren met de kleur groente en benoemen we de verschillende variatiemogelijkheden met volkorengranen en aardappels. Omdat niet alle kinderen dol op groente zijn bij de avondmaaltijd, geven we de tip dit ook overdag aan te bieden, in verschillende vormen (soep, salade, snackgroente) en op verschillende momenten.

Zelf koken

Het zelf uitkiezen en het samen koken kan bijdragen aan een positieve houding tegenover een bepaalde groente of maaltijd.²⁹

Smaken blijven aanbieden

Als het groente eten niet lekker gaat, is het belangrijk om als ouder zelf het goede voorbeeld te blijven geven en de groente wel te blijven aanbieden. Er worden verschillen richtlijnen aangehouden bij het aantal keer dat een kind moet proeven, we hanteren de richtlijn van het Voedingscentrum (10-15 keer). Het kan helpen als een minder favoriete smaak op een andere manier wordt bereid, of op een andere manier wordt verwerkt in de maaltijd. Ook het combineren met nieuwe smaken die een kind wel lust kan bijdragen aan acceptatie.²⁹ Een ontspannen sfeer aan tafel bevordert het eten en de bereidheid tot proeven. Voor een kind moet een eetmoment niet te lang duren. Ook voor deze leeftijdsfase hanteren we daarom het NCJ-advies om circa 20 minuten aan tafel te zitten en daarna de tafel af te ruimen. Dat is voor het kind een duidelijk signaal dat het eetmoment voorbij is.³⁰

Toetje mag

Gezonde toetjes zijn toetjes die bijdragen aan de aanbevolen hoeveelheid zuivel en/of fruit.^{2,31} Toetjes hoeven niet, maar mogen wel. Met de tips uit deze brochure proberen we ouders handvatten te geven om te kiezen voor gezondere opties met producten uit de Schijf van Vijf.

Recepten

De recepten zijn bedoeld als inspiratie voor makkelijke, snelle, maar toch gezonde maaltijden. De Schijf van Vijf is zoveel mogelijk aangehouden bij het opstellen van recepten. Om smaakvolle recepten neer te zetten, is ervoor gekozen om ook gebruik te maken van producten buiten de Schijf van Vijf, zoals het gebruik van roomkaas bij de pasta en het speculaasje en pure hagelslag bij het toetje.

Feestjes en traktaties

Feestjes worden volop gevierd, vaak met extra lekker eten. Op deze pagina geven we ouders praktische tips en adviezen om ook op die momenten te kiezen voor een gezondere optie. Ook geven we tips hoe om te gaan met de grote hoeveelheden snoep die kinderen soms krijgen, bijvoorbeeld met Sinterklaas.³²

Een gezond blijvend gebit

Het Ivoren Kruis adviseert om kinderen 2x per dag de tanden te (laten) poetsen. Tot de 11e verjaardag is het advies in ieder geval 1x per dag na te poetsen. Daarbij is een vaste volgorde van tandenpoetsen wenselijk, zodat alle tanden gepoetst worden.^{4,33} De beschreven volgorde in de brochure is de volgorde die we het meest logisch achten. Het glazuur van nieuwe tanden is extra kwetsbaar en doorkomende nieuwe tanden dienen daarom ook meteen mee te worden gepoetst.³³

Alles wat een kind eet of drinkt (met uitzondering van water) veroorzaakt een zuuraanval op het gebit. Speeksel heeft een beschermende werking tegen deze zuuraanval, maar 's nachts wordt er minder speeksel aangemaakt. Voeding 's nachts kan dus extra schadelijk zijn en wordt dan ook afgeraden. Als een kind toch dorst heeft, is het advies om water aan te bieden.^{4,33}

Verder geven we het advies om kinderen eens per half jaar mee te nemen naar de tandarts. De frequentie van tandartsenbezoek wordt doorgaans individueel bekeken en kan afwijken van dit advies. Dit advies dient eerder als stimulans om de noodzaak in te zien van het bezoeken van de tandarts dan een voor ieder kind passend advies.

Bronnen

- 1 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx> (ingevuld voor jongen en meisje, 7 en 10 jaar)
- 2 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Kinderen in de leeftijd 5-19 jaar – Aanbevelingen. In: Richtlijn Voeding en eetgedrag (2013, aanpassing 2017) <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=528>
- 3 Gezondheidsraad. Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/15 <https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201215/evaluatievoedingsnormenvitamineD.pdf>
- 4 Ivoren Kruis. Advies Cariëspreventie (november 2011) https://www.ivorenkruis.nl/userfiles/File/IvK_Advies_Cari_spreventie.pdf
- 5 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Gezonde voeding. In: Richtlijn Voeding en eetgedrag (2013, aanpassing 2017) <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=523>
- 6 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/gezond-eten-en-drinken-voor-kinderen-4-13-jaar-/wat-geef-ik-mijn-kind-bij-ontbijt-en-lunch-4-13-jaar-.aspx>
- 7 Ocké MC, van Rossum CTM, Fransen HP et al. Dutch National Food Consumption Survey – Young Children 2005/2006. Bilthoven: RIVM, 2008; RIVM-rapport 350070001 https://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Wetenschappelijk/Rapporten/2008/februari/Dutch_National_Food_Consumption_Survey_Young_Children_2005_2006
- 8 Adolphus K, Lawton CL, Champ CL, Dye L. The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: a systematic review. *adv nutr* 2016;7(3):590S-612S. doi: 10.3945/an.115.010256
- 9 Edefonti V, Rosato V, Parpinel M et al. The effect of breakfast composition and energy contribution on cognitive and academic performance: a systematic review. *Am J Clin Nutr* 2014;100(2):626-56. doi: 10.3945/ajcn.114.083683

- 10 Blondin SA, Anzman-Frasca S, Djang HC, Economos CD. Breakfast consumption and adiposity among children and adolescents: an updated review of the literature. *Pediatr Obes* 2016;11(5):333-48. doi: 10.1111/ijpo.12082
- 11 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/brood.aspx>
- 12 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/is-meergranenbrood-gezonder-dan-volkorenbrood-.aspx>
- 13 Voedingscentrum. Richtlijnen Schijf van Vijf. Den Haag: Stichting Voedingscentrum Nederland, 2016 <https://mobiel.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Schijf%20van%20Vijf/Voedingscentrum%20Richtlijnen%20Schijf%20van%20Vijf%202016%204.pdf>
- 14 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/kinderen-en-jongeren/is-roomboter-margarine-of-halvarine-beter-voor-mijn-kind-.aspx>
- 15 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/melk-en-melkproducten.aspx>
- 16 Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. 2015/24 https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201524_richtlijnen_goede_voeding_2015.pdf
- 17 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/gezond-eten-en-drinken-voor-kinderen-4-13-jaar-/wat-geef-ik-mijn-kind-te-drinken-4-13-jaar-.aspx>
- 18 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ijzer.aspx>
- 19 <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/gezond-op-school/basisonderwijs/voedingsbeleid-op-de-basisschool.aspx>
- 20 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/gezond-eten-en-drinken-voor-kinderen-4-13-jaar-/wat-kan-ik-tussendoor-geven-aan-mijn-kind-4-13-jaar-.aspx#tabel>
- 21 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/kinderen-en-jongeren/geef-ik-mijn-kind-na-sport-iets-extra-s.aspx>

- 22 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/kinderen-en-jongeren/wat-kan-mijn-kind-eten-en-drinken-tijdens-en-na-het-sporten-.aspx>
- 23 World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization, 2015 http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/
- 24 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/eten-bij-anderen-en-op-uitjes.aspx>
- 25 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/gezond-eten-en-drinken-voor-kinderen-4-13-jaar-/wat-geef-ik-mijn-kind-als-avondeten-4-13-jaar-.aspx>
- 26 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-eet-ik-minder-vlees-of-vegetarisch-.aspx>
- 27 <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/46/kinderen-eten-te-weinig-fruit-groente-en-vis>
- 28 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/omega-3.aspx>
- 29 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/omgaan-met-moeilijke-eters.aspx>
- 30 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Kinderen in de leeftijd 1-4 jaar – Aanbevelingen. In: Richtlijn Voeding en eetgedrag (2013, aanpassing 2017) <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=527>
- 31 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/gezond-eten-en-drinken-voor-kinderen-4-13-jaar-/wat-geef-ik-mijn-kind-als-toetje.aspx>
- 32 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/traktaties-en-kinderfeest.aspx>
- 33 <https://www.ivorenkruis.nl/index.cfm?t=keyword.cfm&folder=26>

Dit achtergronddocument bij de brochure
'Gezond eten met je schoolgaande kind' biedt
zorgprofessionals informatie over de adviezen
en bronnen die zijn geraadpleegd.

