

Eetgedrag in balans



# EETGEDRAG IN BALANS

**Een gezonde eetopvoeding  
Thuis en in de kinderopvang**

**Junilla Larsen**



*u i t g e v e r i j*

**SWP**

De opbrengsten van *Eetgedrag in balans* voor de auteur worden volledig ingezet voor onderzoek naar gezond opvoeden.

## **Eetgedrag in balans**

*Een gezonde eetopvoeding*

*Thuis en in de kinderopvang*

Junilla Larsen

ISBN 978 90 8850 876 9

NUR 770/450

© 2019 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, *Stbl.* 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, *Stbl.* 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost).

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>7</b>
<b>Inleiding</b>	<b>9</b>
<b>1 Hoe creëer je een gezonde eetomgeving?</b>	<b>10</b>
1.1 Creëer een omgeving in balans!	10
1.1.1 Risicofactoren voor overgewicht	12
1.1.2 Energiedichtheid	14
1.2 Samenvatting	16
1.3 Reflectievragen	17
<b>2 Hoe stimuleer je kinderen om <i>groente en fruit</i> te eten?</b>	<b>18</b>
2.1 Bied herhaaldelijk aan!	18
2.1.1 Frequentie van herhaaldelijk aanbieden	19
2.1.2 Patronen van herhaaldelijk aanbieden	19
2.2 Doe voor!	22
2.2.1 Kenmerken van rolmodellen	23
2.2.2 Waarom imiteren kinderen?	24
2.3 Stimuleer!	25
2.3.1 Aanmoedigen	25
2.3.2 Belonen	27
2.3.3 Leuk maken!	31
2.4 Structureer!	32
2.4.1 Regels, routines en rituelen	32
2.4.2 Voorkom te veel controle	35
2.5 Leg uit!	36
2.5.1 Ervaringsgericht leren en kindbetrokkenheid	37
2.5.2 Beperkte keuzes en onderhandelen	39
2.6 Samenvatting	42
2.7 Reflectievragen	45

<b>3</b>	<b>Hoe zorg je ervoor dat kinderen <i>niet te veel</i> eten?</b>	<b>47</b>
3.1	Structureer!	47
3.1.1	Regels	49
3.1.2	Bedekte controle en beschikbaarheid	55
3.1.3	Bijhouden	57
3.2	Voorkom verkeerde controle!	59
3.2.1	Omgaan met overwinningen en wangedrag	59
3.2.2	Omgaan met verdriet	60
3.2.3	Vermijd het verbieden van voedsel	63
3.3	Doe voor!	64
3.3.1	Jij als opvoeder	65
3.3.2	Media	67
3.4	Samenvatting	69
3.5	Reflectievragen	71
<b>4</b>	<b>Hoe motiveer je (andere) ouders?</b>	<b>73</b>
4.1	Betrek ouders!	74
4.1.1	Het belang van ouderbetrokkenheid	74
4.1.2	Integrale benadering	75
4.2	Speel in op barrières!	77
4.2.1	Kennis	77
4.2.2	Kosten	78
4.2.3	Tijd en energie	79
4.2.4	Gewoonten	81
4.3	Speel in op intenties!	84
4.3.1	Attitudes	86
4.3.2	Subjectieve normen	89
4.3.3	Waargenomen gedragscontrole	91
4.3.4	Stemming en stress	94
4.3.5	Motivationeel interviewen	96
4.4	Samenvatting	99
4.5	Reflectievragen	102

# Voorwoord

## **Waarom dit boek?**

Sinds enkele jaren wordt de kwaliteit van de kinderopvang afgemeten aan de gezondheid van de opvangorganisatie. Er is al relatief veel bekend over hoe je een opvangorganisatie zo kunt inrichten dat kinderen actiever worden; zo zijn er bijvoorbeeld workshops voor leuke spellen. Opvangorganisaties zijn ook actief bezig met de creatie van een gezonde eetomgeving. Daarentegen is minder bekend over hoe je het beste voor een gezonde eetopvoeding kunt zorgen. Hoe leid je medewerkers zo op dat ze gezond eetgedrag bij kinderen kunnen stimuleren en ongezond eetgedrag afremmen? En hoe kunnen ze de geleerde vaardigheden niet alleen in de praktijk brengen, maar ook aan andere opvoeders doorgeven? Dit zijn de thema's die aan bod komen in dit boek.

## **Voor wie is dit boek?**

*Eetgedrag in Balans* is geschikt voor pedagogische opleidingen op mbo- en hbo-niveau. Ook reeds werkzame pedagogisch medewerkers (pm'ers) die hun opvangorganisatie gezonder willen maken, kunnen baat hebben bij dit boek. De meeste praktijkvoorbeelden komen voort uit de kinderopvang (peuteropvang en buitenschoolse opvang), maar dit boek is eveneens bruikbaar voor aangrenzende werkvelden, zoals de gastouderopvang en het onderwijs. Tot slot kan het ook een hulpmiddel zijn voor ouders om een gezondere eetopvoeding te creëren.

## **Methode**

In dit boek heb ik gekozen voor een verbinding tussen theorie en praktijk. Ik maak gebruik van actuele kennis uit de wetenschap. Qua literatuur heb ik grotendeels gebruik gemaakt van internationaal gepubliceerde Engelstalige artikelen. Waar mogelijk heb ik me gebaseerd op systematische reviews en meta-analyses. Indien nog beperkt onderzoek beschikbaar was heb ik getracht me zo zorgvuldig mogelijk uit te druk-

ken (bijvoorbeeld ‘onderzoek suggereert dat’). Er kan verschil bestaan tussen wat onderzoekers in ‘het lab’ vinden en wat in de dagelijkse praktijk werkt. De vertaling van wetenschappelijke inzichten naar de dagelijkse praktijk heb ik geprobeerd zo goed mogelijk te overbruggen.

### **Dankwoord**

Graag wil ik de volgende personen (in willekeurige volgorde) bedanken voor hun feedback: Stef Kremers, Ester Sleddens, Roel Hermans, Inger Larsen, Jos Larsen, José Larsen, Erika Wamsteker, Pieter Hofman, Rogier Hofman, Jorien Treur, Manon van Starrenburg, Roselinde van Nee, Jacqueline Vink en Nina van den Broek. Vanuit KION wil ik graag de volgende personen bedanken: Marja Janssen, Petra van Dreumel en Yvonne van der Rest. Trude van Waarden, Janneke Scherpenhuisen en de redactie van SWP wil ik graag bedanken voor de prettige samenwerking. Tot slot wil ik Harm Veling hartelijk danken voor het schrijven van de flaptekst.

Naast de internationale literatuur heb ik ter inspiratie dankbaar gebruik gemaakt van de volgende boeken:

Ridder, D. de (2011). *De grote voedselverleiding: Over de psychologie van het eten*. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker

Seidell, J & Halberstadt, J. (2011). *Tegengewicht: Feiten en fabels over overgewicht*. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker

Strik, A. & Schoemaker, J. (2014-1015). *Interactievaardigheden: Een kindvolgende benadering*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum (herziene druk 2018).



# Inleiding

We worden overspoeld door een enorm aanbod van ongezonde en goedkope voedselverleidingen. Er zijn cafetaria's op iedere hoek van de straat en in supermarkten ligt een overdaad aan snoepgoed. Om met deze ongezonde omgeving met voedselverleidingen om te gaan, heb je extra kennis en handvatten nodig om kinderen gezond op te voeden.

Met 'gezonder opvoeden' bedoel ik een opvoeding waarin een kind op een positieve manier wordt gestimuleerd om gezond te eten en beschermd wordt tegen ongezonde voedselverleidingen. Zowel ouders als pm'ers vervullen hierbij een belangrijke rol. Doordat pm'ers een groot deel van hun tijd met kinderen doorbrengen, kunnen ze kinderen beïnvloeden. Ze kunnen dus interactievaardigheden inzetten om gezond eetgedrag bij kinderen aan te wakkeren. De focus van dit boekje ligt op de eetopvoeding, maar diverse tips kun je ook toepassen bij het stimuleren van gezonde beweeg- en slaapgewoonten van kinderen.

De invalshoek in dit boek wordt bepaald door een zoektocht naar de juiste balans. Als je kinderen te veel controleert, heeft dit vaak negatieve gevolgen. Maar te weinig controle werkt daarentegen ook niet goed in de verleidelijke voedselomgeving waarin kinderen opgroeien. Als je eetopvoeding een gezonde balans heeft (niet te veel en niet te weinig controle), zal het eetgedrag van kinderen ook in balans komen.

Achtereenvolgens bespreek ik hoe je een gezonde eetomgeving creëert (hoofdstuk 1), hoe je kinderen kunt stimuleren om groente en fruit te eten (hoofdstuk 2), hoe je kunt voorkomen dat kinderen te veel eten (hoofdstuk 3) en tot slot hoe je geleerde vaardigheden kunt doorgeven aan (andere) ouders (hoofdstuk 4).

# 1

## Hoe creëer je een gezonde eetomgeving?

### Uit de praktijk

Een pm'er vertelde het volgende: 'Twee jaar geleden kregen we vanuit het management de opdracht om de kinderen op de peuterspeelzaal alleen nog water geven. Ik had daar in het begin problemen mee. Waarom zouden de kinderen niet een glaasje limonade mogen drinken? Nu snap ik beter waarom dit beleid is veranderd. Een glaasje limonade is natuurlijk geen probleem, maar het blijft niet bij een glaasje. Kinderen drinken tegenwoordig alleen nog maar limonade. Vroeger kreeg je op school een glaasje ranja met een koekje. Tegenwoordig is er geen rem. Je kunt uit zoveel verschillende soorten limonade kiezen. Hiermee zeg je eigenlijk dat het normaal is om alleen maar limonade te drinken. En dit gaat natuurlijk niet goed.'

Dit voorbeeld illustreert de ongezonde maatschappij waarin we leven. Overall wordt ongezond eten en drinken aangeboden en daarmee wordt gestimuleerd dat je overal en altijd kunt eten. Als je in je jeugd veel energierijk voedsel hebt gehad, kunnen er zelfs biologische veranderingen in je lichaam optreden. Daarom is het belangrijk om kinderen al vroegtijdig gezonde eetgewoonten aan te leren. Hierbij is het belangrijk om te begrijpen *wat* een gezonde voedselomgeving inhoudt. Hoe bepaal je dat? Op de meeste kinderopvanglocaties wordt al een gezonde voedselomgeving gecreëerd. In dit hoofdstuk leg ik kort uit hoe je als pm'er bewuste en gezonde omgeving keuzes kunt maken op het gebied van voeding. Ook geef ik aan waar je verdere informatie op dit gebied kunt vinden.

### 1.1 Creëer een omgeving in balans!

Je lichaamsgewicht wordt bepaald door de hoeveelheid energie die erin en eruit gaat. Dit geldt voor jou als volwassene, maar ook voor kinderen. Als kinderen heel actief zijn, hebben ze meer energie nodig dan

wanneer ze een dag stilzitten. Verder verschillen kinderen net als volwassenen qua aanleg (genetica) ook in de mate waarin ze energie nodig hebben. Er zijn kinderen met *zuinige* en *onzuinige* motoren. Kinderen met een onzuinige motor kunnen veel meer eten voordat ze te dik worden dan kinderen met een zuinige motor. Een halve eeuw geleden waren er vermoedelijk evenveel kinderen met een zuinige motor. Toch werden deze kinderen toen meestal niet te dik. De voedselomgeving van vroeger ondersteunde opvoeders in het aanbieden van structuur. De invloed van de omgeving op het eetgedrag van kinderen is groot. Daarom is het belangrijk dat je als opvoeder (pm'er en/of ouder) de juiste vaardigheden ontwikkelt om gezonde keuzes te kunnen maken voor de thuissituatie of de kinderopvang. Ook is het belangrijk om te begrijpen wat de belangrijkste risicofactoren voor overgewicht zijn.

In november 2018 heeft de Rijksoverheid een Nationaal Preventieakkoord gesloten (zie <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezondheid-en-preventie/documenten/convenanten/2018/11/23/nationaal-preventieakkoord>). Met meer dan zeventig verschillende organisaties in Nederland zijn afspraken gemaakt om Nederland gezonder te krijgen. Als apart onderdeel in dit preventieakkoord wordt ingezet op het creëren van een gezondere omgeving, waarin de gezonde keuze de meest logische keuze wordt. De afgelopen decennia is onze omgeving steeds ongezonder geworden. Door in supermarkten en andere verkooppunten via het voedselaanbod productverbetering te versnellen en te verbreden, kan waarschijnlijk veel winst worden geboekt in het voorkomen van overgewicht. Zo wordt er bijvoorbeeld toegewerkt naar een aanbod van productgroepen met minder kilocalorieën door inzet op minder suiker, minder (verzadigd) vet en kleinere porties. Daarnaast wordt gestimuleerd dat in de omgeving drinkwater makkelijker beschikbaar komt, onder andere via watertappunten op publieke plekken. Ook is het belangrijk om consumenten zelf ook bewust gezonde keuzes te kunnen laten maken. Om hierin te faciliteren, wil de rijksoverheid uiterlijk in 2020 een nieuw breed gedragen voedselkeuzelogo introduceren. Dit zijn belangrijke ontwikkelingen waarbij de consument weerbaar wordt gemaakt en de gezonde keuze als standaard krijgt voorgeschoteld via omgevingsveranderingen.

Dit achtergrondhoofdstuk heeft als doel om je als opvoeder (pm'er en/of ouder) een overzicht te geven van risicofactoren voor overgewicht. Daarnaast krijg je een eerste handvat aangereikt om gezonde voedselkeuzes te kunnen maken, zodat je een gezonde voedselomgeving voor kinderen kunt creëren.

### 1.1.1 Risicofactoren voor overgewicht

#### **Uit onderzoek blijkt**

De consumptie van suikerhoudende dranken is de afgelopen decennia toegenomen. Te veel inname van suikerhoudende drankjes en energierijk voedsel zorgt ervoor dat kinderen overgewicht krijgen. Als in overgewichtprogramma's ingespeeld wordt op het terugdringen van de consumptie van suikerhoudende drankjes en energierijk voedsel, blijken kinderen af te vallen. Ook blijkt dat overgewichtprogramma's effectiever zijn als suikerhoudende drankjes structureel worden vervangen door het drinken van water.

Vervanging van oud ongezond gedrag door nieuw gezond gedrag werkt vaak beter dan alleen maar ongezond gedrag proberen te voorkomen. Suikerhoudende drankjes zijn een van de meest consistente 'dieet'-factoren die samenhangen met overgewicht bij kinderen. Kinderen consumeren gemiddeld ongeveer 70 kilocalorieën per dag via suikerhoudende drankjes. Indien ook vruchtensappen worden meegerekend, stijgt de hoeveelheid energie via suikerhoudende dranken naar 176 kilocalorieën per dag. Doordat vruchtensappen net zoveel suiker bevatten als andere suikerhoudende dranken zijn ze lang niet zo gezond als opvoeders vaak denken. Je kunt kinderen beter écht fruit met vezels voorschotelen dan vruchtensappen. Ten eerste bevat juist de schil (van bijvoorbeeld appels, peren of nectarines) veel voedingsvezels. Ten tweede wordt vaak te veel gegeten van geperst fruit. Dit komt waarschijnlijk doordat kinderen minder snel verzadigd raken door de consumptie van sap dan door de consumptie van fruit waarop gekauwd dient te worden. De consumptie van suikerhoudende dranken hangt ook samen met tanderosie, hyperactiviteit en mentale gezondheids-

problemen bij kinderen. Daarom is het belangrijk om de consumptie van de hoeveelheid suikerhoudende dranken terug te dringen. De frequente consumptie van ‘junkvoedsel’ (bijvoorbeeld frites, pizza of chinees) en van energierijke snacks (chocolade, koeken, chips) blijken eveneens het gewicht van kinderen te beïnvloeden. Het is dus belangrijk om niet te veel van dergelijke producten beschikbaar te hebben in de omgeving waarin een kind opgroeit.

Naast de voedselomgeving die bepalend is voor de energie-inname van kinderen is ook de hoeveelheid activiteit die wordt aangeboden van belang. Met een uur stevig doorwandelen verbrand je aardig wat kilocalorieën. Kinderen die actief zijn, verbranden ook veel energie. Als kinderen te veel stilzitten, door bijvoorbeeld films of series te kijken of te gamen, raakt de hoeveelheid energie-inname en energieverbruik snel uit balans. Ook is bekend dat te veel stilzitten allerlei negatieve gevolgen heeft, los van overgewicht. Daarom is het belangrijk om kinderen te stimuleren om elke dag actief te zijn en om regels met betrekking tot ‘schermtijd’ in te lassen. Bij jongere nog niet-schoolgaande kinderen wordt aangeraden om niet meer dan een kwartier schermtijd per dag te hanteren. Bij schoolgaande kinderen wordt vaak een uur tot maximaal twee uur (bij oudere kinderen) per dag aangehouden. Kinderen hebben daarnaast minstens een uur lichaamsbeweging per dag nodig. Hierbij gaat het om gewone activiteiten, bijvoorbeeld naar school fietsen of buiten spelen.

### **Uit onderzoek blijkt**

Kinderen die te weinig slapen lopen een groter risico op het ontwikkelen van overgewicht. Waarom te weinig slapen samenhangt met de ontwikkeling van overgewicht is nog niet volledig bekend. Bij volwassenen is al wel meer onderzoek gedaan. Te weinig slaap lijkt te leiden tot hormonale veranderingen, die op hun beurt weer invloed hebben op gevoelens van honger en verzadiging en hoeveel iemand eet. Breinonderzoek suggereert dat je door te weinig slaap ook sterker reageert op voedsel cues.

Bij de juiste balans tussen energie-inname en energieverbruik blijkt slaap dus ook nog een belangrijke factor te zijn waar je als opvoeder rekening mee kunt houden. De aanbevolen hoeveelheid slaap voor kinderen van een jaar tot en met twee jaar ligt rond de elf tot veertien uur. Voor kinderen van drie tot en met vijf jaar ligt de aanbevolen hoeveelheid slaap rond de tien tot dertien uur. Tot slot is de aanbevolen hoeveelheid slaap voor kinderen van zes tot dertien jaar ongeveer negen tot elf uur per nacht.

### 1.1.2 Energiedichtheid

Van bepaald voedsel eet je snel te veel, bijvoorbeeld van chocolade. De chocolade smelt op je tong en smaakt naar meer. Krijg je nu trek in chocolade? Dat is niet mijn bedoeling. Lees alsjeblieft snel door en weersta de verleiding om chocolade te gaan eten. Ik vestig mijn hoop op de theorie die ervan uitgaat dat ik je nu aan een gezond eetpatroon herinner. Al eens opgevallen dat je nooit ‘genoeg’ ervaart van bepaalde producten? Dat ze zo zijn ontworpen dat je er continu meer van zou willen eten? Dit kenmerkt de verslavende kant van het voedsel waar de industrie keurig op inspeelt. Of bepaalde voedingsproducten inderdaad een verslavende werking hebben staat nog ter discussie. Sommige onderzoekers spreken van ‘voedselverslaving’, terwijl andere suggereren dat ‘eetverslaving’ een betere term is, omdat het voedsel *zelf* niet dezelfde verslavende werking heeft als bijvoorbeeld alcohol.

#### **Uit onderzoek blijkt**

Kinderen en volwassenen eten meer als ze voedsel met een hoge mate van energiedichtheid consumeren. Energiedichtheid verwijst naar de mate waarin het voedsel dat we eten meer of minder energierijk is. Dit wordt weergegeven in de vorm van kilocalorieën. Ook blijkt uit onderzoek dat mensen minder eten als nauwkeurige informatie wordt gegeven over hoeveel kilocalorieën er in een portie zitten én hoe groot deze portie dan is (bijvoorbeeld twaalf ‘gummi beertjes’).

Kinderen eten snel te veel van voedsel met een hoge energiedichtheid. Een stuk komkommer van 100 gram bevat bijvoorbeeld 14 kilocalorieën, terwijl 100 gram chocolade 541 kilocalorieën bevat. Op de kinderopvang worden kaas en worst vaak als ‘gezond’ beleg beschouwd. Soms wordt zelfs een regel ingevoerd dat eerst een boterham met hartig beleg dient te worden gegeten. Daarna mogen kinderen pas een boterham met zoet beleg. Het is belangrijk om je als opvangorganisatie goed te buigen over de regels die gelden. Ondersteunen deze regels een gezonde eetomgeving? Hierbij kun je letten op de energiedichtheid van de producten die je aanbiedt. Vaak is het nog best lastig te achterhalen hoe energierijk bepaalde producten nu eigenlijk zijn. Dit komt omdat op de verpakkingen vaak niet helder staat aangegeven wat nu precies één portie is.

*Waar let je op bij de energiedichtheid van producten die je kinderen aanbiedt?*

- Kijk op de verpakking. Hoeveel kilocalorieën zit er in 100 gram? Let op! Kijk bij ‘kcal’ en *niet* bij ‘kj’ (kilojoules). Bedenk ook goed hoeveel 100 gram is. Hoeveel geef je aan kinderen? Soms bevat een yoghurttoetje bijvoorbeeld 200 gram, maar staat de hoeveelheid kilocalorieën per 100 gram weergegeven.
- Laat je niet ‘verleiden’ door de benamingen ‘light’ of ‘minder vet’. Vaak wordt bijvoorbeeld bij pindakaas met minder vet weer meer suiker toegevoegd. Kijk dus goed naar de hoeveelheid kilocalorieën.
- De energiedichtheid van producten is gemakkelijk te bepalen (zie <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-calorieen-zitten-erin-.aspx>). Ook bij de boter, melk en yoghurt die je koopt, kun je letten op de energiedichtheid van de producten en op het aantal kilocalorieën in de producten. Met de KiesIkGezond?-app scan, zoek en vergelijk je gemakkelijk producten.
- Kijk of producten deel uitmaken van de Schijf van Vijf en of zoveel mogelijk gevarieerd wordt gegeten volgens de Schijf van Vijf (zie <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>).

- Vaak worden gemiddelde ‘volwassenen’ als referentie-eenheid genomen. Realiseer je dat het hier om gemiddelden gaat. Sommige mensen hebben minder energie per dag nodig en andere meer. Verder hebben kinderen minder energie nodig dan volwassenen.
- Een tussendoortje telt gemiddeld liefst niet meer dan 50 kilocalorieën voor niet-schoolgaande kinderen en 80 kilocalorieën voor schoolgaande kinderen.
- Als je nog voor een extra tussendoortje kiest, geef dan liefst groenten die weinig tot geen kilocalorieën bevatten (bijvoorbeeld komkommer).
- Ook kun je minder suikerhoudende dranken kopen en kinderen standaard water of thee laten drinken.

## 1.2 Samenvatting

**1.1.1** De belangrijkste risicofactoren voor overgewicht bij kinderen en volwassenen zijn: de consumptie van energierijk voedsel (zoals junkfood of energierijke snacks), de consumptie van suikerhoudende dranken, overmatig gebruik van elektronica (zoals televisie kijken), te weinig beweging en te weinig slaap.

**1.1.2** Je kunt op de verpakkingen van producten kijken bij ‘kcal’ om te bepalen hoe energierijk een specifiek product is. Vaak staat per 100 gram aangegeven hoeveel kcal er in een product zitten. Kijk goed uit hoeveel gram er in één portie zit! Laat je niet verleiden door marketingbenamingen zoals ‘light’ of ‘minder vet’. Kinderen hebben minder kcal nodig dan volwassenen. Geef water als standaard drinken. Beperk suikerhoudende drankjes tot één glas per dag. Een tussendoortje telt gemiddeld liefst niet meer dan 50 kilocalorieën voor niet-schoolgaande kinderen en 80 kilocalorieën voor schoolgaande kinderen. Met de KiesIkGezond?-app scan, zoek en vergelijk je gemakkelijk producten.