



# Alle kinderen groeien gezond en gelukkig op

JGZ Live! Kinderen 4-12 jaar

eerlijk over eten  
**Voedingcentrum**

# Welkom bij JGZ Live!

- (Hernieuwde) kennismaking JGZ - Voedingscentrum
  - Doelgroep 0-4 jaar
  - Nu ook doelgroep 4-13 jaar
- Gezamenlijke ambitie: alle kinderen kunnen gezond en gelukkig opgroeien
  - Hoe kunnen we elkaar versterken?
  - Wat verwachten jullie van ons?



# Verkiezingen 2021

Wat zijn de partijstandpunten over voeding?

We hebben de grootste politieke partijen een aantal vragen voorgelegd over gezonde en duurzame voeding én preventie. Dus vind jij voeding een belangrijk thema? Lees hun standpunten!



## 50PLUS

50PLUS wil dat er al vanaf de lagere school meer voorlichting komt over bewegen en gezond eten.

Christen  
Unie

## ChristenUnie

De CU vindt het onbestaanbaar dat mensen met een lager inkomen 7 jaar korter leven dan mensen met een hoger inkomen.

D66

## D66

D66 wil gemeenten versterken om te werken aan de gezondheid van hun inwoners.

GROEN  
LINKS

## GroenLinks

GroenLinks wil gezonde producten zoals groenten en fruit goedkoper maken en vervuilde ongezondere producten zoals vlees duurder.

PvdA

## PvdA

Volgens de PvdA is een stevig pakket maatregelen nodig. Preventiedoelen moeten wat hun betreft in de wet komen.

Partij voor  
de Dieren

## Partij voor de Dieren

De PvdD vindt dat gezonde producten een prominente plek in het supermarktschap verdienen.

SGP

## SGP

De SGP pleit om voedselverspilling tegen te gaan om op lang houdbare producten geen THT-datum meer te zetten.

SP

## SP

De SP vindt een duidelijke investering essentieel en stelt een preventiefonds voor met een landelijke financiering.

VVD

## VVD

De VVD wil niet van alles gaan verbieden of verplichten. Maar de overheid kan wel helpen om gezonde keuzes makkelijker te maken.

# Interview met de VVD



## Hoe kan de overheid bijdragen aan een gezonde eetomgeving in gemeenten, op het werk, bij het sporten, binnen het onderwijs en openbare ruimtes?

De VVD vindt dat de overheid mensen moet helpen om gezonde keuzes te kunnen maken. Maar dat kunnen we als overheid niet alleen. Iedereen heeft hierin een verantwoordelijkheid. Een grote stap hebben we gezet met het

Nationale Preventieakkoord, waarin maatschappelijke organisaties, bedrijfsleven, patiëntenorganisaties, zorgaanbieders, zorgverzekeraars, gemeenten, fondsen, sportverenigingen en -bonden en het kabinet samen afspraken hebben gemaakt die Nederland nog gezonder en vitaler maken.

## Wat vindt de VVD van structureel voedselonderwijs voor alle kinderen op basisscholen en schoollunches?

De VVD wil de jeugd zoveel mogelijk stimuleren om gezonde voedselkeuzes te maken. De primaire verantwoordelijkheid hiervoor ligt wat ons betreft bij ouders, maar uiteraard hebben scholen hierin ook een rol. Het is niet voor

niets dat veel acties uit het Nationale Preventieakkoord betrekking hebben op scholen en de omgeving daarvan. Waar mogelijk willen we scholen stimuleren om gezonde keuzes voor kinderen en jongeren te ondersteunen.

eerlijk over eten

# Voedingscentrum

CDA, PVV en FvD hebben helaas niet op ons verzoek gereageerd



## Gezond eten met de Schijf van Vijf

eerlijk over eten  
**Voedingcentrum**



# Hoe komen de adviezen van het Voedingscentrum tot stand?

- A. Wetenschappelijke artikelen
- B. Input van ministerie van VWS
- C. Richtlijnen van bv. Gezondheidsraad
- D. Input vanuit het bedrijfsleven

Gezondheidsraad:

- Richtlijnen Goede Voeding
- Voedingsnormen



NCJ:

- O.a. Richtlijn JGZ Voeding en Eetgedrag



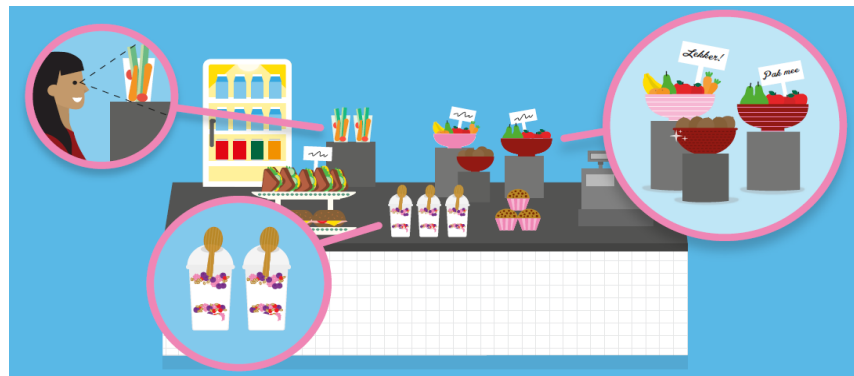
Wetenschappelijke expert commissies

Onze voedingsadviezen zijn altijd gebaseerd op **wetenschappelijke consensus**

**Voedingscentrum** eerlijk over eten

# Voedingscentrum: twee strategieën

- **Individen** motiveren om goed te eten en te laten beschikken over de kennis en vaardigheden om gezonde, veilige en duurzame keuzes te kunnen maken.
- De **omgeving**, zowel thuis als buitenshuis, zo in te richten dat de gezonde, veilige en duurzame keus vanzelfsprekend en bereikbaar is.



# Rol JGZ in de eetomgeving

- [‘Op stap met Lucas’](#)
- Stelling: “Als JGZ professional hoort het bij mijn rol om gezondheidsbevorderende activiteiten te ondernemen buiten de spreekkamer (bv. op school)”
  - Eens
  - Oneens
- Wie onderneemt wel eens activiteiten buiten de spreekkamer?
- Wie wil toelichten waarom hij/zij dat niet bij de rol van JGZ professional vindt passen?



# Spreekkamer en eetomgeving

Hoe gebruik je deze Voedingscentrum materialen in de spreekkamer?

- [Posters](#)
- [Video playlist YouTube](#) kinderen & gezond eten

Hoe kun je deze Voedingscentrum materialen gebruiken in de eetomgeving?



**Wat geef jij je kind tussendoor?**  
Dit kan elke dag  
Dit kan soms  
Meer informatie en meer voorbeelden op [www.voedingscentrum.nl/tussendoor](http://www.voedingscentrum.nl/tussendoor)  
Voedingscentrum eerlijk over eten

**Hoeveel suiker zit er in pakjes drinken?**  
Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl/drinkenkind](http://www.voedingscentrum.nl/drinkenkind)  
Voedingscentrum eerlijk over eten

**Kinderen & gezond eten**  
Voedingscentrum - 1 / 43

- 1 Duurzaam & Gezond eten met de Schijf van Vijf | Voedingscentrum 2:39
- 2 Wat is de juiste portie voor een kind? | Voedingscentrum 1:16
- 3 Pubers over gezond eten | Voedingscentrum 2:24
- 4 Praten met je puber over zijn eetgedrag | Voedingscentrum 4:11
- 5 Hoe werkt je spijsvertering? | Voedingscentrum 2:20
- 6 Afspraken maken met je puber | Voedingscentrum 3:18



# Spreekkamer en eetomgeving

Hoe gebruik je deze Voedingscentrum materialen in de spreekkamer?

- Webpagina's



Kinderen 4-13 jaar

## Alles over eten en drinken voor kinderen van 4-13 jaar

Je kind is volop in de groei. Hoe zorg je ervoor dat je kind alle gezonde stoffen binnenkrijgt die hij nodig heeft?

Zorg ervoor dat je kind eet en drinkt volgens de **Schijf van Vijf**. Dan krijgt hij alle producten binnen die goed voor hem zijn, zoals groente, fruit, melk en brood. En ook goede voedingsstoffen, zoals eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen. Deze voedingsstoffen gebruikt je kind om te groeien.



## Hoeveel heeft mijn kind nodig?

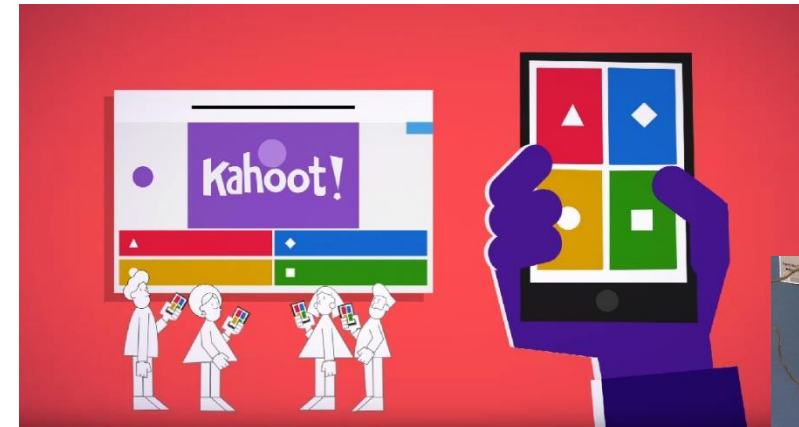
Het ene kind heeft wat meer eten nodig, bijvoorbeeld omdat hij veel sport of lang is. De ander heeft wat minder nodig, omdat hij minder sport of wat kleiner is. Het verschilt bij een kind soms per dag hoeveel hij nodig heeft. Een

## Goede voorbeelden van broodbeleg voor je kind

Hier zie je een paar goede voorbeelden van broodbeleg. Ook zie je wat een normale hoeveelheid is voor op het brood.



Hoe kun je deze Voedingscentrum materialen gebruiken in de eetomgeving?



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

# In de spreekkamer

Hoe gebruik je deze Voedingscentrum materialen in de spreekkamer?

- Folders
- Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden (scheurblokken)

aanbevolen  
dagelijkse hoeveelheden  
voor kinderen  
van 9 - 18 jaar

aanbevolen  
dagelijkse hoeveelheden  
voor kinderen  
van 1 - 8 jaar



Eten met  
de Schijf van Vijf  
genieten van goed eten



Gezond eten en drinken  
voor kinderen in de  
basisschoolleeftijd



Hoe kun je deze Voedingscentrum materialen gebruiken in de eetomgeving?



	1-3 jaar jongen en meisje	4-8 jaar jongen en meisje	opmerkingen:
gram groente	50-100	100-150	
porties fruit	1,5	1,5	
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	
opscheplepels volkoren graan- producten of kleine aardappelen	1-2	2-3	
porties*	1	1	
gram ongezoeten noten**	15	15	
porties zuivel	2	2	
gram kaas	-	20	
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	
liter vloeke	1	1-1,5	

\*\* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van notjes in verband met het risico op verstikking.

	* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:		opmerkingen:
gram vis	50	50-60	
opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	
gram vlees	max. 250	max. 250	
eieren	1-2	2-3	

Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit.  
Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week  
een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week.  
Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.

# Voedingscentrum biedt ondersteuning in de eetomgeving

- Je hoeft het wiel niet opnieuw uit te vinden
- Maak gebruik van de bestaande materialen
- Suggesties of vragen over ondersteuning: [professionals@voedingscentrum.nl](mailto:professionals@voedingscentrum.nl)

## Vignet Gezonde School

Gezondheid is een belangrijk thema voor opgroeiende kinderen en jongeren, het verdient de voortdurende aandacht, ook op school. Daarom is de Gezonde School-aanpak ontwikkeld.



Met de Gezonde School-aanpak werk je structureel en samenhangend aan de gezondheid van je leerlingen en je team. De aanpak gaat uit van wat de school al doet en werkt door in elke activiteit van de school, zoals in het reguliere lesmateriaal of het traktatiebeleid.

## Basisonderwijs

Wil je aandacht geven aan gezond eten op school? Goed idee! Er zijn ontzettend veel mogelijkheden. Hieronder vind je handige tips en handvatten.



## Onderwerpen

- Voedingsbeleid maken - in 3 stappen naar een gezondere school
- Lesmaterialen over voeding - smaakvolle lessen voor groep 1 t/m 8
- Meer tips - integreer gezond eten in lessen, projecten en schoolreisjes
- Ouders betrekken - handige tips

# Waar hebben jullie nog behoefte aan?

**PRATEN OVER GEWICHT**  
 Informatiemap voor de JGZ om overgewicht te bespreken met ouders

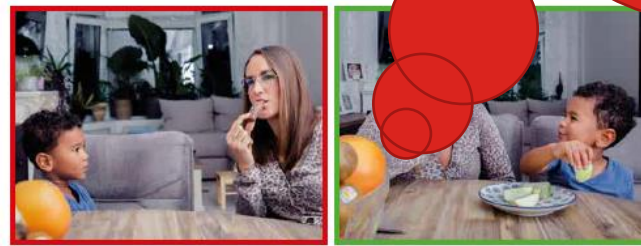


Ook voor basisschoolkinderen?



Praten met ouders

- Troost je kind met een knuffel en niet met eten.
- Als kinderen getroost worden met eten, dan kunnen zij niet leren om zichzelf te troosten met eten. Dit is niet wenselijk, omdat het de kans op overgewicht vergroot.



- Als ouder ben je een voorbeeld voor je kind. Eet daarom gezonde dingen samen met je kind.
- Kinderen kijken naar wat en wanneer ouders eten en nemen dit gedrag over. Door het goede voorbeeld te geven kun je het eetgedrag van je kind op een positieve manier beïnvloeden.

Praten met laagopgeleide ouders

Op voor stap naar gezond



# Hoe gaat het met de voeding?

- *Vraag je na hoe het met de voeding gaat?*
  - Ja
  - Nee
  
- *Hoe vraag je dit na?*
  - Eet (en drinkt) je kind goed?
  - Zijn er problemen met de voeding?
  - Lust je kind veel?
  - Heb je vragen over de voeding van je kind?
  - Anders...



# Hoe gaat het met de voeding?



- *Zijn er andere vragen die jullie stellen? (chat)*
- *Weet je d.m.v. deze vragen écht hoe een kind eet? Hoe zou je dit concreter te weten kunnen komen? (chat)*





## Kennis over voeding

# Kennis(quiz!) over voeding



- Een volkoren ontbijtkoek is een gezond tussendoortje
  - A. Waar B. Niet waar
- Hoeveel groente is het advies dat een kind van 6 jaar elke dag eet?
  - A. 50-100 gram B. 100-150 gram C. 150-200 gram
- Je kunt adviseren om één portie fruit te vervangen door een smoothie of vruchtensapje
  - A. Waar B. Niet waar
- Als een kind vegetarisch wordt opgevoed, op welke voedingsstoffen moet je dan extra letten?
  - A. Eiwit B. IJzer C. Vitamine B1 D. Vitamine B12 E. Allemaal
- Een druk kind adviseer ik om minder suiker te eten
  - A. Waar B. Niet waar



# Waar haal je je kennis over voeding vandaan?

Vraag: *Waar haal je je kennis over voeding vandaan?*

- Richtlijnen en updates vanuit NCJ
- Vanuit studie(boeken)
- Voedingscentrum
- E-learnings of scholingen vanuit andere instituten
- Vanuit commerciële instituten
- Google
- Gezond verstand
- Anders...



# Hoe zorg je dat je kennis up-to-date blijft?

Vraag: *Hoe zorg je dat je kennis up-to-date blijft?*

- Ik volg regelmatig nascholingen/e-learnings over voeding
- Ik ben geabonneerd op nieuwsbrieven
- Ik lees een vakblad(en)
- Als ik een vraag krijg die ik niet kan beantwoorden, verdiep ik me daarin
- Niet
- Anders...



# Welke kennis mis je?

- Geef een antwoord van één woord
- Op wat voor manier wil je hierin bijgeschoold worden?
  - E-learning
  - Fysieke scholing
  - Webinar
  - Anders...
  - Ik wil niet bijgeschoold worden



# Voor meer vragen:

- Pagina voor professionals over kindervoeding  
<https://www.voedingscentrum.nl/professionals/kinderen-voeding-4-12-jaar-basisschool.aspx>
- Nieuwsbrief voor JGZ: meld je aan voor onze nieuwsupdate voor de JGZ en ontvang maandelijks het laatste nieuws over kindervoeding. [Klik hier om aan te melden](#)
- Vragen over voeding? Professionals helpdesk

Per mail: [Professionals@voedingscentrum.nl](mailto:Professionals@voedingscentrum.nl)

Per telefoon: 070 306 88 10  
maandag van 13:00 - 17:00 en  
donderdag van 10:00 - 13:00 uur



# Evaluatie

Maak in de chat de volgende zin af:

*Deze JGZ Live! over kinder(op)voeding heeft mij....*





Bedankt.