

# FOOD4KIDS RICHTLIJNEN

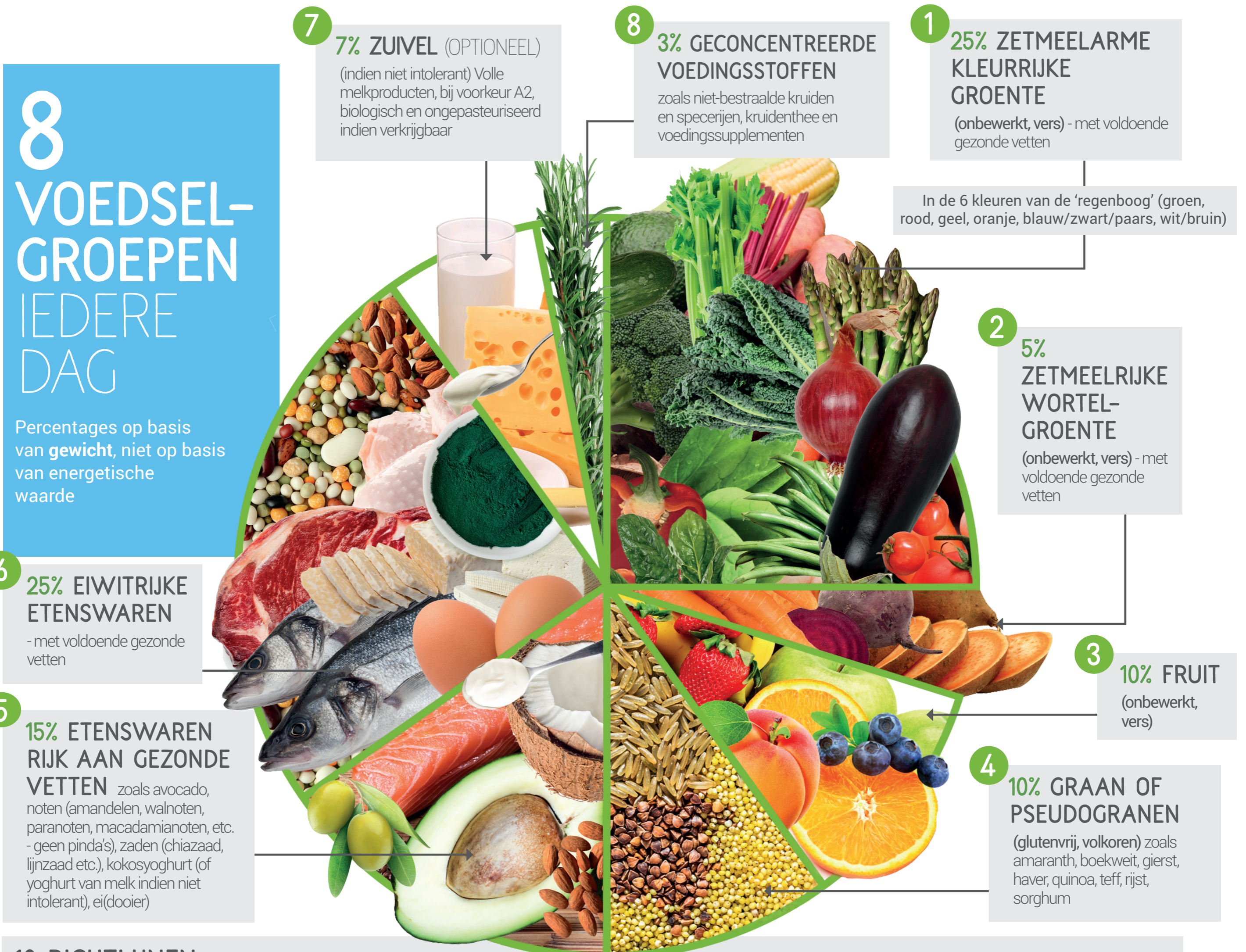
1e revisie, juli 2018



VOOR KINDEREN VAN 1 TOT 6 JAAR

**Voornamelijk plantaardig voedsel, gevarieerd, laag in zetmeelrijke koolhydraten, ontstekingsremmend en rijk aan voedingsstoffen – de prioriteiten voor een gezond eetpatroon!**

Een gebalanceerd en gevarieerd dagelijks eetpatroon bestaande uit verse, voornamelijk onbewerkte, volwaardige voedingsmiddelen met een energetische verdeling van macronutriënten van ongeveer 10% eiwitten, 35% complexe koolhydraten en 55% gezonde vetten. In combinatie met regelmatige lichaamsbeweging en voldoende rust, vormt dit de basis voor een gezonde levensstijl.



## 10 RICHTLIJNEN

- De verdeling van macronutriënten op basis van energetische waarde (kcal of kJ) zou dagelijks moeten zijn: ongeveer 10% eiwitten (4 kcal/g) uit plantaardige en/of dierlijke bronnen, 35% complexe koolhydraten (4 kcal/g) en 55% gezonde vetten (9 kcal/g)
- Eet elke dag voldoende verse, rauwe of licht gekookte groente en fruit (in een 4:1 verhouding) in de 6 kleuren van de 'regenboog' (groen, rood, geel, oranje, blauw/zwart/paars, wit/bruin). Eet regelmatig gefermenteerde etenswaren (zoals yoghurt, kefir, kombucha)
- Vermijd/beperk de inname van vrije (toegevoegde) suikers. Vermijd drinken met zoetstoffen zonder voedingsstoffen
- Drink voornamelijk water in plaats van frisdrank of fruitsappen, vooral tussen de maaltijden in
- Kook met gezonde vetten zoals extra vergine kokosolie, ongefiltreerde extra vergine olijfolie, saffloerolie, vergine avocado-olie en boter of ghee (indien niet lactose-intolerant). Lijnzaadolie, hennepzaadolie en macadamia-olie kunnen ook aan maaltijden toegevoegd worden
- Beperk de inname van zwaar bewerkt voedsel en geraffineerde suiker. Geef geen zoetigheden of snoepjes als traktatie. Eet regelmatig voedsel uit verschillende smaakgroepen zoals bitter (bijv. witlof, gember, broccoli, grapefruit), en zuur (bijv. appelciderazijn, kombucha, citroen, limoen, rabarber)
- Een glutenvrij en tarwenvrij dieet is ideaal, aangezien we nog niet veel weten over overgevoeligheid voor gluten of tarwe
- Test op lactose-intolerantie en vermijd zuivel bij enige aanleiding om te geloven dat er een intolerantie is. Vermijd ook andere voedingswaren die een allergische- of overgevoeligheidsreactie veroorzaken
- Vermijd koken op hoge temperaturen (frituren, grillen, barbecueën), tenzij heel kort. Beperk hittebeschadiging van eiwitten, vetten, groente, zetmeelrijk voedsel en andere koolhydraten door deze langzaam en geleidelijk te koken
- Eet volop verse kruiden en niet-bestraalde, bij voorkeur biologische specerijen