

Handelingsperspectieven FLY-Kids

Klik op onderstaande titels om direct naar het betreffende onderdeel te gaan.

Groente	2
Fruit	3
Dranken met suiker	4
Snacks	5
Eetgewoonten	6
Troosten en belonen	6
Beweging	7
Schermtijd	9
Slaap	9

Groente

1. Algemeen advies

Direct advies

- Geef rauwe (snack)groente tussendoor
- Maak (snack)groente zichtbaar aanwezig
- Kook samen met uw kind
- Laat uw kind groente uitkiezen in de supermarkt
- Maak soep van groente

Meer informatie

- [Wat geef ik als ontbijt, lunch en broodbeleg? \(1-3 jaar\) | Voedingscentrum](#)
- [Wat geef ik als avondeten en toetje? \(1-3 jaar\) | Voedingscentrum](#)
- [Gezonde opvoeding \(1-3 jaar\) | Voedingscentrum](#)
- [Miniserie 'Gezonde opvoeding dreumes en peuter' – YouTube](#)

2. Specifiek advies

Mogelijk knelpunt	Direct advies	Meer informatie
Kind lust het niet		<ul style="list-style-type: none">• 10 tips voor de lust-ik-niet fase Voedingscentrum• Gouden tips voor moeilijke eters (4-13 jaar) Voedingscentrum
Groente is duur	<ul style="list-style-type: none">• Kies voor groente uit het seizoen• Koop voordeelverpakkingen• Kook meerdere porties tegelijk Koop diepvriesgroente (zonder toevoegingen)	<ul style="list-style-type: none">• Wat zijn de seizoensgroenten? En welk seizoensfruit is er? Voedingscentrum• Too Good To Go - de app om voedselverspilling tegen te gaan Too Good To Go
Ouder eet ook geen groente	Geef zelf het goede voorbeeld; zien eten doet eten	
Geen tijd om te koken	<ul style="list-style-type: none">• Kook meer in het weekend• Vries gekookte groente in	<ul style="list-style-type: none">• Recepten met korte bereidingstijd: Zoekresultaten Voedingscentrum
Ouder weet niet wat het kind te geven		<ul style="list-style-type: none">• Voorbeeld voedingsschema voor dreumes en peuter Voedingscentrum
Strijd tijdens de maaltijd		<ul style="list-style-type: none">• Etenstrijd, lust ik niet - Gezond Groeien 1-4 jaar (voedingscentrum.nl)

Fruit

Algemeen advies

Direct advies

- Maak fruit zichtbaar aanwezig
- Maak samen fruit klaar
- Laat uw kind fruit uitkiezen in de supermarkt
- Geef fruit als toetje

Meer informatie

- [Hoe kan ik genoeg fruit eten? | Voedingscentrum](#)
- [Gezonde opvoeding \(1-3 jaar\) | Voedingscentrum](#)
- [Miniserie 'Gezonde opvoeding dreumes en peuter' – YouTube](#)

Specifiek advies

Mogelijk knelpunt	Direct advies	Meer informatie
Kind lust het niet		<ul style="list-style-type: none">• 10 tips voor de lust-ik-niet fase Voedingscentrum• Gouden tips voor moeilijke eters (4-13 jaar) Voedingscentrum
Fruit is duur	<ul style="list-style-type: none">• Kies voor fruit uit het seizoen• Koop voordeelverpakkingen• Snijd het fruit zelf• Koop diepvriesfruit (zonder toevoegingen)	<ul style="list-style-type: none">• Wat zijn de seizoensgroenten? En welk seizoensfruit is er? Voedingscentrum• Too Good To Go - de app om voedselverspilling tegen te gaan Too Good To Go
Ouder eet ook geen fruit	<ul style="list-style-type: none">• Geef zelf het goede voorbeeld; zien eten doet eten	

Dranken met suiker

Algemeen advies

Direct advies

- Geef water of aangelengde thee
- Geef in plaats van gesuikerde melkdranken, halfvolle of magere melk (2 bekertjes per dag)
- Zorg voor vaste eet- en drinkmomenten (wanneer het kind veel dranken met suiker drinkt, kan het zijn dat hij minder trek heeft in eten)

Meer informatie

- [Wat geef ik te drinken? \(1-3 jaar\) | Voedingscentrum](#)
- [Voedingscentrum-app 'Kies Ik Gezond?' | Voedingscentrum](#)
- [Poster suiker in drankjes - Voedingscentrum, eerlijk over eten](#)

Specifiek advies

Mogelijk knelpunt	Direct advies	Meer informatie
Kind lust geen water	<ul style="list-style-type: none">• Maak het water bijzonder; muntblaadjes, schijfje citroen of sinaasappel, leuk rietje of parasolletje• Geef een kopje aangelengde thee met een smaakje	
Het is gewoonte	<ul style="list-style-type: none">• Laat het kind langzaam wennen aan een minder zoete smaak. Verdun sap of siroop met steeds meer water.	
Ouder kent geen vervanging		<ul style="list-style-type: none">• Wat geef ik te drinken? (1-3 jaar) Voedingscentrum• Drinken - Voedingscentrum, eerlijk over eten

Snacks

Algemeen advies

Direct advies

- Geef groente of fruit tussendoor
- Zorg dat er zo min mogelijk snacks in huis zijn
- Berg snacks op

Meer informatie

- [Wat kan ik tussendoor geven? \(1-3 jaar\) | Voedingscentrum](#)
- [Voedingscentrum-app 'Kies Ik Gezond?' | Voedingscentrum](#)

Specifiek advies

Mogelijk knelpunt	Direct advies	Meer informatie
Kind vraagt erom	<ul style="list-style-type: none">• Blijf consequent in het niet aanbieden van een snack of aanbieden van een gezond alternatief• Schenk geen aandacht aan gemopper	
Ouder kent geen vervanging		<ul style="list-style-type: none">• Wat kan ik tussendoor geven? (1-3 jaar) Voedingscentrum
Anderen (bijv. grootouders) bieden het kind snacks aan		<ul style="list-style-type: none">• En je had nog zo gezegd: geen snoep - Gezond Groeien 1-4 jaar (voedingscentrum.nl)
Ouder geeft snacks als beloning/troost		<ul style="list-style-type: none">• Video over straffen of belonen met eten

Eetgewoonten

Algemeen advies

Direct advies

- Zorg ervoor dat de hoofdmaaltijd zoveel mogelijk gegeten wordt met iedereen die er op dat moment is
- Probeer de nadruk niet te leggen op het 'moeten eten'
- Maak van het eten een ontspannen en gezellig moment, praat bijvoorbeeld na over de dag

Meer informatie

- [Wat zijn gezonde eetgewoonten voor mijn kind? | Voedingscentrum](#)
- [Factsheet invloed van omgeving op eetgedrag kinderen.pdf \(voedingscentrum.nl\)](#)

Troosten en belonen

Algemeen advies

Direct advies

- Beloon of troost bijvoorbeeld door middel van een knuffel, een complimentje, even samen spelen of dansen, het lezen van een boekje, zingen van een liedje
- Geef een toetje als onderdeel van de maaltijd, niet als beloning wanneer de groenten opgegeten zijn

Meer informatie

- [Video over straffen of belonen met eten](#)
- [Wat zijn gezonde eetgewoonten voor mijn kind? | Voedingscentrum](#)
- [Factsheet invloed van omgeving op eetgedrag kinderen.pdf \(voedingscentrum.nl\)](#)

Beweging

Algemeen advies

Direct advies

- Probeer uw kind veel en gevarieerd te laten bewegen. Dagelijkse beweging en langdurig stilzitten beperken is voor de ontwikkeling van baby's en peuters van groot belang. Ze willen graag op een speelse manier de omgeving verkennen en zo hun eigen grenzen verleggen.
- Beweeg samen met uw kind en probeer het goede voorbeeld te geven. Het is bekend dat het beweeggedrag van ouders invloed heeft op de beweging van hun kinderen.

Meer informatie voor ouders

- Beweegadvies per leeftijd: [Beweegadvies 0-4 jarigen - Kenniscentrum Sport en Bewegen](#)
- [Achtergrondinformatie - nijntje Beweegdiploma \(dutchgymnastics.nl\)](#)
- [Folder NCJ over beweging](#)
- [Stimuleren buitenspelen laaggeletterde ouders](#)

Hulpmiddelen voor zorgverleners

- [Beweegcirkel](#)
- [Poster Nut & Noodzaak bewegen](#)

Specifiek advies

Mogelijk knelpunt	Direct advies	Meer informatie
Ouder kent geen passende activiteiten	<ul style="list-style-type: none">• Neem contact op met de plaatselijke sportserviceorganisatie of sportbedrijf	<ul style="list-style-type: none">• praatplaat spelen dubbelzijdig-1.pdf (pharos.nl)• Beweeg je mee? - nijntje Beweegdiploma (dutchgymnastics.nl)• Voorbeelden van lokaal georganiseerde activiteiten: peuter4daagse, ouder-kind zwemmen, tuimeljudo, de Kangoeroe Klup van de KNKV
Woning heeft geen buitenruimte	<ul style="list-style-type: none">• Ga naar een park of speelplek in de buurt	<ul style="list-style-type: none">• PlayAdvisor Kies je plek, lees de beoordeling en ga op pad!
Kind heeft geen zin	<ul style="list-style-type: none">• Doe de activiteit samen met uw kind• Laat uw kind bewegen met andere kinderen	
Sport is duur	<ul style="list-style-type: none">• Kies voor beweging buiten georganiseerde sport	<ul style="list-style-type: none">• Jeugdfonds Sport & Cultuur via gemeente
Slecht weer	<ul style="list-style-type: none">• Wees creatief binnen; zet een parcours uit, dans op muziek	<ul style="list-style-type: none">• Beweeg je mee? - nijntje Beweegdiploma (dutchgymnastics.nl)

	met filmpjes van YouTube, speel verstoppertje	
--	--	--

Schermtijd

Algemeen advies

Direct advies

- Maak duidelijke afspraken en probeer daarin consequent te zijn
- Laat geen televisie of computer op de achtergrond aan staan
- Wees u bewust van uw voorbeeldrol als ouder, beperk uw eigen schermtijd

Meer informatie voor ouders

- [Tips over mediagebruik 0-2 jarigen | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](#)
- [Tips over mediagebruik 3-5 jarigen | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](#)
- [Video gezond mediagebruik bij kinderen](#)
- [Amsterdam UMC Gezond Mediagebruik Kinderen Uitleganimatie - YouTube](#)
- [Folder 'Een gezonde dag'](#)

Hulpmiddelen voor zorgverleners

- [Handleiding praten over beeldschermgebruik in de spreekkamer](#)

Slaap

Algemeen advies

Direct advies

- Zorg iedere dag voor ongeveer dezelfde bedtijd(en) en tijd(en) om wakker te worden
- Houd een vast slaapritueel aan van ongeveer 20-30 minuten, dat bestaat uit rustige activiteiten zoals het voorlezen van een boek je of praten over de dag, waarbij het laatste gedeelte plaatsvindt in de slaapkamer
- Zorg voor een rustige en donkere slaapkamer, de ideale kamertemperatuur is 16-18 graden
- Vermijd zware maaltijden in de 2 uur voor bedtijd
- Laat uw kind niet met een honger gevoel naar bed gaan
- Vermijd intensieve en stimulerende activiteiten in het uur voor het naar bed gaan
- Vermijd het gebruik van beeldschermen (televisie, tablet, etc.) in het uur voor het naar bed gaan en weer deze uit de slaapkamer
- Zorg voor voldoende daglicht en beweging gedurende de dag
- Neem als ouder regie over de slaaptijd

Meer informatie

- [Nederlands Centrum Jeugdgezondheid | Bijlage 5 Slaaptips voor kinderen \(ncj.nl\)](#)