



Tijd voor de broodmaaltijd

Je kind is toe aan het echte kauw- en bijtwerk: een boterham!

Brood levert veel koolhydraten, eiwit, vezels en B-vitamines. Kauen op brood is bovendien goed voor de ontwikkeling van de spieren rond de mond. Dat is belangrijk om goed te leren praten. Je kunt starten met brood vanaf de leeftijd van ongeveer zes à acht maanden. Welke leeftijd het beste is voor jouw kind, kan je overleggen met het consultatiebureau.

Laat je kind eerst wennen aan brood, bijvoorbeeld door het tussendoor een broodkorstje te geven en bouw het daarna langzaam op. Voor peuters beveelt het Voedingscentrum 1-3 boterhammen per dag aan. Waarom is een boterham met margarine nu gezonder dan een boterham zonder margarine?

Start met lichtbruin brood. Als je kind een jaar oud is, kan je volkorenbrood geven. Dat bevat wat meer vezels en vitamines.

Gezonde onverzadigde vetten zijn goed voor hart en bloedvaten.

Het klinkt misschien raar dat peuters meer gezonde vetten zouden moeten eten. Je hoort immers zoveel over overgewicht. Een teveel aan calorieën in combinatie met te weinig bewegen leidt op de lange duur tot overgewicht. Vaak zijn tussendoortjes en televisie kijken de boosdoeners.



Een boterham met margarine uit een kuipje* is gezonder...

1 Margarine uit een kuipje* bevat gezonde onverzadigde vetten

Baby's en peuters eten weinig gezonde onverzadigde vetten, zo blijkt uit TNO-onderzoek. Gezonde onverzadigde vetten zijn onmisbaar voor kinderen in de groei. Deze zijn belangrijk voor de celopbouw en stofwisseling.

2 Margarine is een belangrijke dagelijkse bron van vitamine A, D en E

- Vitamine A is goed voor de ogen.
- Vitamine D zorgt voor sterke botten en tanden.
- Vitamine E is belangrijk voor de celstofwisseling.

Deze vitamines worden het best door je lichaam opgenomen als de voeding ook vetten bevat.

Daarom raadt het Voedingscentrum aan om iedere dag margarine te gebruiken.

3 Margarine geeft smaak en maakt je boterham smeùiger

* Met margarine uit een kuipje bedoelen we ook dieetmargarine, halvarine en lichtproducten



Zo geef je je kind gezonde onverzadigde vetten:



Besmeer elke boterham met margarine, halvarine of een dieet- of lightproduct uit een kuipje.



Ook zoet broodbeleg past prima in een gezonde voeding. Eén 'hartige' boterham per dag is genoeg. Varieer lekker veel. Zo leert je kind verschillende smaken kennen.



Geef zelf het goede voorbeeld. Ook jij hebt de gezonde vetten en vitamines hard nodig.



Margarine uit een kuipje* en oliën bevatten goede onverzadigde vetten en zijn daarom een apart onderdeel in de Schijf van Vijf.

Een boterham met margarine uit een kuipje* is gezonder...

- 1** Margarine uit een kuipje* bevat gezonde onverzadigde vetten
- 2** Margarine is een belangrijke dagelijkse bron van vitamine A, D en E
- 3** Margarine geeft smaak en maakt je boterham smeüger

* Met margarine uit een kuipje bedoelen we ook dieetmargarine, halvarine en lightproducten



Voor meer informatie:
Bel gratis 0800-0998810
(op werkdagen van 12.00-16.00 uur)
of kijk op www.voorlichtingmvo.nl

