



Kiddos

Mijn visie op een
gezonde en fitte jeugd

RADMILO SODA

©2022 Radmilo Soda
www.sodabodyfit.nl

Concept, samenstelling
Radmilo Soda

Cover, ontwerp en grafische vormgeving
Gloria Maggioli (www.behance.net/GloriaMaggioli)

Illustraties
Filipe Sabino
Gloria Maggioli

Fotografie
Mariappi

Eindredactie
Jon Visbeen (jonvisbeen.nl)

Text
Radmilo Soda
Nina te Lintel Hekker
Melissa Peters

Tekst receptuur
Floris van Helbergen

Drukwerk
1e druk, 2022

Uitgeverij Soda Bodyfit BV
www.sodabodyfit.nl
kiddos@sodabodyfit.nl

ISBN 978 90 825262 88

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks het feit dat de inhoud van dit boek met de grootste zorg is samengesteld, kan het voorkomen dat er onjuistheden in staan of dat de inhoud onvolledig is. De makers kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade als gevolg hiervan. Bij twijfel over het al dan niet normaal zijn van een specifieke klacht adviseren de makers altijd om contact op te nemen met een arts.

0. VOORWOORD	p. 4
<hr/>	
DEEL 1 - GEZOND VAN BABY NAAR ADOLESCENT	p. 9
1.1 Levenscirkel en energie	p. 10
1.2 Ontwikkeling	p. 26
1.2.1 Motorische ontwikkeling	
1.2.2 Sociaal-emotionele ontwikkeling	
1.2.3 Cognitieve ontwikkeling	
1.3 Beweging	p. 96
1.4 Voeding	p. 127
1.5 Slaap en ontspanning	p. 168
1.6 Ouder-kindrelatie	p. 195
<hr/>	
DEEL 2 - AAN DE SLAG MET BEWEGEN	p. 241
2.1 Ontwikkeling per leeftijdsgroep	p. 242
2.2 Blessurepreventie	p. 264
2.3 Warming-up and cooling down	p. 270
2.4 Preventieve oefeningen	p. 274
2.5 Basiskracht	p. 285
• Onderlichaam	
• Bovenlichaam	
• Corestability	
• Plyometrie	
• Explosiviteit	
2.6 Sportspecifieke voorbeeldschema's	p. 318
<hr/>	
DEEL 3 - RECEPTEN	p. 325
Hartige	p. 338
Toetjes	p. 388
Wie wil pizza!!!	p. 406

0. Voorwoord

Kiddos is het vierde boek uit mijn Think Healthy serie. Met mijn eerste boek *Echt Radmilo*, waarin ik de lezer mee heb genomen in mijn visie op voeding en lifestyle, heb ik me gericht op de basis van een gezonde leefstijl. Met deze basis bewandel ik een pad langs de verschillende levensfasen waar we mee te maken krijgen. In mijn tweede boek *Moms* spitste ik mij toe op een fitte en gezonde zwangerschap. Met mijn derde boek, *Seniority*, besprak ik weer een hele andere levensfase. In dit boek nam ik mensen mee in het fit en gezond ouder worden en de uitdagingen die daarbij komen kijken. Een levensfase die daarnaast veel uitdagingen met zich meebrengt is die van de jeugd. Met het boek *Kiddos* wil ik kinderen, maar vooral ook ouders helpen een gezonde basis op te bouwen. Een basis die het kind zijn leven lang bij zich zal dragen.

Met wat wij op de werkvloer met onze kleine cliënten meemaken en de ervaringen, verhalen en struikelblokken die wij horen van ouders die bij ons trainen zijn wij samen naar de problematiek gaan kijken. Waar lopen ouders en kinderen tegenaan op het gebied van een gezonde leefstijl? Ik ben zelf vader van drie kinderen (nu jong volwassenen) en heb van dichtbij hun ontwikkeling en de bijbehorende groeifases meegemaakt. Ook heb ik ervaren hoe moeilijk het soms is om binnen deze processen een richting te kiezen waar jij en je kind blij mee zijn. Door samen te evalueren wat we zien en horen en de wetenschap hierbij te betrekken, zijn wij tot dit boek gekomen, dat toegankelijk is voor iedereen en vooral praktische handvatten geeft.

Kinderen zijn in hun eerste levensjaren nog helemaal afhankelijk van hun ouders, die hiervoor een grote rol spelen in de ontwikkeling van het kind. Later komen hier ook de school,

eventuele kinderopvang en omgeving bij kijken. Met dit boek wil ik iedereen die met de opvoeding van het kind te maken heeft handvatten geven voor het aanleren van een gezonde leefstijl. Om dit boek kracht bij te zetten ben ik in gesprek gegaan met een aantal experts en specialisten.

Factoren die centraal staan in een gezonde leefstijl zijn beweging en gezonde voeding. Een kind heeft het recht om te kunnen rennen, klimmen, stoeien en spelen, dit draagt zelfs bij aan een gezonde ontwikkeling. Dit boek bevat activiteiten en beweegspelletjes die je met jouw kind kan doen om deze ontwikkeling te stimuleren. Voeding is van groot belang en bij veel kinderen ook een struikelblok. In dit boek geef ik tips om jouw kind een makkelijkere eter te maken en het bevat recepten die niet alleen lekker en gezond zijn, maar ook leuk om samen met jouw kind te maken. Zo blijken ‘verborgen groenten’ een mooie manier om jouw kind toch de benodigde groenten te laten eten.

Wanneer we kijken naar cijfers van het CBS in samenwerking met het RIVM, die onderzoek hebben gedaan naar het beweegen zitgedrag van kinderen, kunnen we concluderen dat kinderen steeds minder bewegen en steeds meer zitten. In 2019 voldeed 56% van de kinderen in de leeftijd van 4 tot 11 jaar aan de beweegrichtlijnen, waar dit bij kinderen in de leeftijd van 12 tot 17 jaar 41% was. Gemiddeld beweegt de helft van de kinderen in Nederland te weinig! Daar tegenover bouwt het aantal uren zitten op een dag zich op, mede door gamen, computeren en tv kijken. Kinderen tussen 4 en 11 jaar zitten gemiddeld 7 uur per dag en jongeren tussen 12 en 17 jaar gemiddeld 9,5 uur. Tel hier de cijfers van overgewicht in Nederland bij op en het is duidelijk dat we een probleem hebben. In de laatste 30 jaar is het percentage mensen met overgewicht in Nederland snel gestegen. Waar 30 jaar geleden één derde van de mensen overgewicht had, is dat nu al ruim de helft. Ruim 13% van de kinderen kampt met overgewicht. Ik ben van mening dat we, door de jeugd bekend

en bewust te maken met een gezonde leefstijl de stijging van deze zorgelijke cijfers tegen kunnen houden en misschien zelfs wel weer de goede kant op kunnen sturen.

Terwijl ik dit boek schrijf, hebben we wereldwijd te maken met een pandemie zoals we die in 100 jaar niet hebben meegemaakt. Het corona virus steekt telkens weer ergens de kop op en ontwricht de samenleving. We worden fysiek en mentaal beperkt in ons doen en laten. Diverse maatregelen zorgen ervoor dat zowel volwassenen als kinderen zich moeten aanpassen. Scholen dicht, sportscholen dicht, regels omtrent sociale contacten en dan toch altijd het 'stemmetje' in ons hoofd dat ons vertelt dat een gezonde lifestyle je het beste beschermt tegen deze, en andere, virussen. Dit actuele onderwerp geeft het schrijven van dit boek nog een extra laag. Want dat onze kinderen naar school gaan is in deze tijd niet zo vanzelfsprekend net zoals kinderen nu ook minder spelen of kunnen sporten met vrienden. Naast de sociale contacten die ze hierdoor missen vraagt dit ook van ons als ouders een hoop aanpassingsvermogen. Gemiste jaren halen we helaas niet meer in dus zal het uitgerekend nu extra belangrijk zijn dat we bewust bezig zijn met hoe we deze gaan invullen en dat wij flexibel zijn in de onvoorziene situaties die zich altijd kunnen voordoen. Ik hoop met Kiddos handvatten aan ouders te geven hoe ze op een verantwoorde en creative manier aan de slag kunnen gaan met de gezondheid van hun kinderen.

Think Healthy!

Radmilo Soda



Deel 1

Gezond...



Van baby



Naar adolescent

1.1 Levenscirkel en energie

Alweer mijn vierde boek! Een aantal jaren geleden voelde ik steeds meer de drang om mensen iets bij te brengen, namelijk mijn visie op voeding en lifestyle. Dit was de aanleiding tot het schrijven van *Echt Radmilo*, mijn eerste boek. In de jaren die volgden heb ik mij in mijn tweede en derde boek toegespitst op twee levensfasen, namelijk de tijd in en rond de zwangerschap van een vrouw, met mijn boek *Moms*, en de latere levensjaren in het boek *Seniority*. Beiden bevatten mijn visie hoe deze periode zo goed en gezond mogelijk in te vullen en door te maken. Mensen die mijn boeken hebben gelezen zullen zich dan ook niet verbazen dat het boek dat nu voor je ligt over kinderen gaat.

Een andere, belangrijke, fase van het leven. Want daar begint het allemaal, bij onze jeugd. De eerste twintig jaar van ons leven worden we grotendeels gevormd en ontwikkelen wij onze normen en waarden. Op het gebied van een gezonde leefstijl zijn dit cruciale jaren om te leren hoe je deze invult en behoudt. De rol van ouders hierin is groot. In deze jaren wordt het fundament gelegd voor de rest van het leven van jouw kind.

De huidige maatschappij waar wij in leven is erg prestatiegericht en iedereen lijkt altijd druk te zijn. Mensen willen carrière maken, sporten, sociale contacten onderhouden en ook een gezin onderhouden. Deze ambitie en het harde werken zijn bewonderenswaardig, maar het is ook een valkuil. Het kan ervoor zorgen dat we niet meer genoeg stil staan, ontspannen of tijd maken voor mensen of vrijetijdsactiviteiten. Gezond koken schiet er vaak bij in, want kant-en-klare maaltijden of voedsel uit blik zijn sneller klaar te maken. In de afgelopen jaren heeft een grote ontwikkeling op het gebied van technologie plaatsgevonden, wat onze drukke levens en prestatiegerichte maatschappij voedt. Waar we zo'n 20 jaar geleden alleen nog vaste telefoons hadden, loopt nu iedereen met een smartphone rond die we ook nog eens volop gebruiken. Daarnaast hebben we computers, laptops, tablets en televisies die een grote verleiding vormen. Bedenk maar

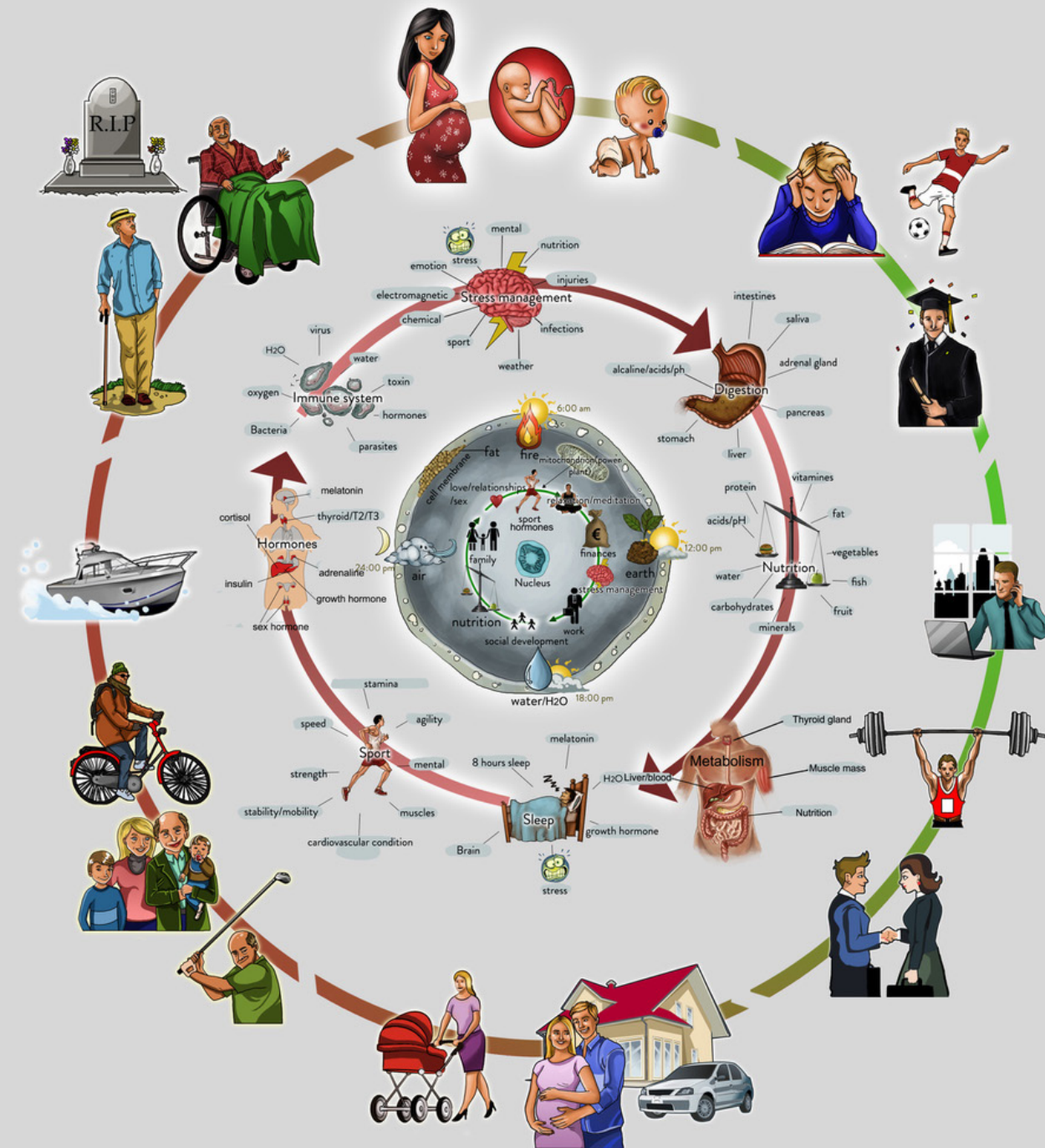


Fig. 1.1 – Levenscirkel en energie

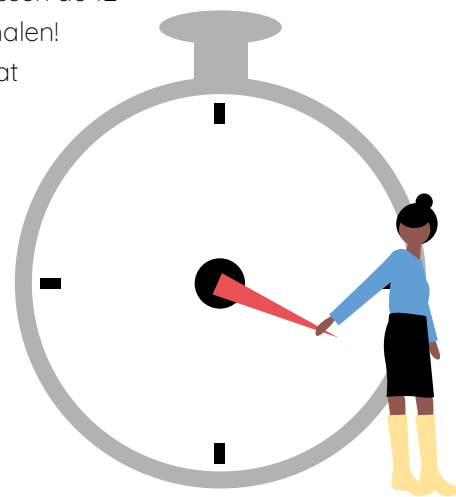
eens hoe vaak je jouw telefoon pakt zonder echt met iemand contact te zoeken. Je kunt je voorstellen dat met deze ontwikkelingen een verschuiving in de maatschappij heeft plaatsgevonden, onder andere op het gebied van beweging. Ook kinderen kiezen er steeds vaker voor te gamen, op social media te zitten of tv te kijken in plaats van buiten te spelen. Dit kan ervoor zorgen dat de motorische vaardigheden van een kind minder goed ontwikkeld worden. Op sociaal en emotioneel vlak heeft verder een verschuiving plaatsgevonden. Contacten gaan steeds meer over de app of social media en minder in het echt. Ouders zijn vaak druk en hebben minder tijd voor hun kinderen. Dit alles heeft invloed op de sociale en emotionele ontwikkeling van het kind.

Het Centraal Bureau voor Statistiek (CBS) heeft in samenwerking met het Rijksinstituut van Volksgezondheid en Milieu (RIVM) onderzoek gedaan naar het beweeg- en zitgedrag van kinderen. Uit onderzoek blijkt dat kinderen van nu vergeleken met kinderen van tien jaar geleden minder uren zijn gaan bewegen per dag, zowel buitenspelen als sporten wordt minder gedaan.

De beweegrichtlijnen die opgesteld zijn voor kinderen van 4 t/m 18 jaar zijn 1 uur per dag matig intensieve beweging en 3 keer per week spieren botversterkende activiteiten.

Onderzoek geeft aan dat in 2019 in de leeftijd van 4 tot 11 jaar 56 procent van de kinderen aan de beweegrichtlijnen voldoet, waar dat dit bij kinderen in de leeftijd van 12 tot 17 jaar 41 procent was. Dit betekent dat niet eens de helft van de jongeren tussen de 12 en 17 jaar oud de beweegrichtlijnen halen!

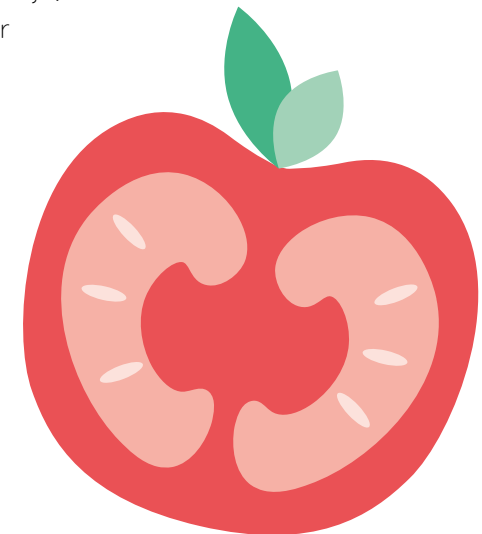
Als we kijken naar het aantal uur dat kinderen zitten, zien we dat kinderen tussen 4 en 11 jaar gemiddeld 7 uur per dag zitten en jongeren tussen 12 en 17 jaar gemiddeld 9,5 uur. Bij deze laatste groep is gemiddeld 4 uur hiervan tv kijken of computeren, daar zit het kijken op de telefoon nog niet eens bij. Dit moet en kán beter. Als we dit in de opvoeding al goed aanpakken kunnen we grote stappen



maken op weg naar een gezondere samenleving.

Het gezegde 'jong geleerd is oud gedaan' geldt ook voor een gezonde leefstijl. Wie in zijn kinderjaren heeft meegekregen dat beweging en gezonde voeding belangrijk zijn, zal dit zijn leven lang bij zich dragen. Mijn vorige boek, *Seniority*, richt zich op het fit ouder worden. Eigenlijk begint het fit ouder worden al in de kinderjaren. Hier wordt de basis gelegd voor de verdere leefstijl. Iets oppakken wat je al vaker hebt gedaan is makkelijker dan iets nieuws aanleren. Je kunt het vergelijken met het spelen van een instrument. Wanneer je als kind piano hebt leren spelen, zal je dit hoogstwaarschijnlijk op latere leeftijd, ook al heb je lang geen piano aangeraakt, sneller opnieuw oppikken dan als je het helemaal nieuw moet leren. Hetzelfde geldt voor een gezonde leefstijl. Wie door wat voor omstandigheden dan ook in een ongezonde leefstijl is geraakt, zal makkelijker terug kunnen komen op een gezonde leefstijl wanneer deze dit eerder wel heeft gekend en aangehouden, dan wanneer nog geleerd moet worden wat een gezonde leefstijl is.

In de praktijk merk ik dat veel mensen dit lastig vinden, hoe leer je een kind het beste aan wat gezonde keuzes zijn en vooral waaróm je die het beste kunt maken? Hierbij wil ik graag helpen, met behulp van dit boek. Zelf heb ik drie prachtige kinderen, die ik en mijn vrouw Luz, bewust een gezonde leefstijl hebben bijgebracht. Het goede voorbeeld geven is hierbij erg belangrijk. Niet alleen door zelf veel te sporten laat je aan jouw kind zien dat bewegen belangrijk is, maar ook door bijvoorbeeld vaker de fiets te nemen in plaats van de auto. Betekent dit dat er nooit iets ongezonds gegeten wordt of dat er nooit een training overgeslagen wordt? Nee, zeker niet. De afwisseling hoort ook bij een gezonde en vooral duurzame leefstijl. Bij ons thuis wordt nooit frisdrank gedronken, we halen dat ook niet in huis. De kinderen zijn daarom gewend om water te drinken en missen de frisdrank ook niet. Als er een speciale gelegenheid is, of als wij een keer uit eten gaan, dan mogen zij echt wel een colaatje drinken. Op deze



Deel 2

Aan de slag met
bewegen



2.1 Ontwikkeling per leeftijdsgroep

Dat sport en dagelijkse beweging gezond is heb ik in het eerste deel van dit boek al proberen aan te kaarten. Op jonge leeftijd ontdekken kinderen spelenderwijs verschillende motorische vaardigheden zoals klimmen, springen, rennen onder andere. Hier wordt de basis gelegd binnen de motorische ontwikkeling. Hoe breder deze basis, des te langer men actief blijft en plezier in beweging ervaart. Daarbij is het wel enorm belangrijk dat men op een gezonde én verantwoorde manier leert bewegen en het lichaam traint. In dit tweede deel van het boek, laat ik je zien hoe je dit kan bereiken door middel van talloze oefeningen die je met je kind kan doen.



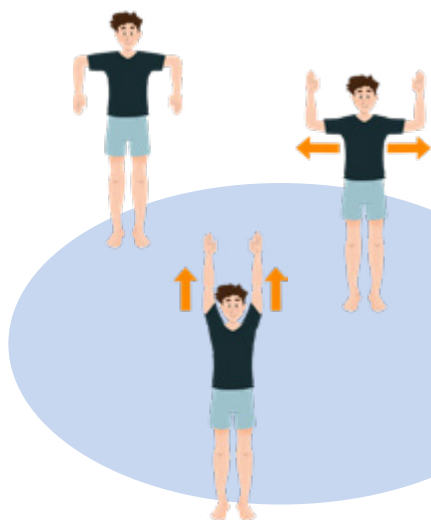
Naast dat ik je enthousiast zou willen maken voor deelname aan sportactiviteiten geef ik je ook wat oefeningen ter preventie van blessures en het versterken van botten en spieren. Ter afsluiting bespreken we ook nog hoe je op latere leeftijd (vanaf 15/16 jaar) specifiek bewegen/spieren kunt trainen die binnen jouw sport extra aandacht verdienen. Laat je inspireren en ga zelf lekker aan de slag met sport en beweging.



Oefeningen

Schouder

Mobiliteit

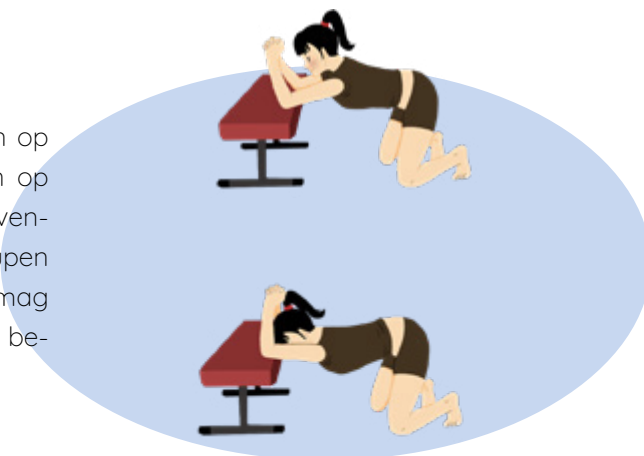


1. M, T, Y stretch against wall

Ga met je rug tegen een muur staan. Je voeten mogen iets verder van de muur af staan en je knieën een beetje gebogen zodat je met je gehele rug de muur raakt. Probeer je ellebogen op te houden ter hoogte van je schouders met je handpalmen wijzend naar de muur. Terwijl je nu je ellebogen tegen de muur houdt maak je een beweging vanuit je schouders waarbij je handen boven je hoofd eindigen met dit keer de rug van je hand tegen de muur. Vervolgens strek je je armen boven je hoofd uit. Tijdens de gehele oefening is het de bedoeling dat je rug tegen de muur leunt en je armen de muur raken.

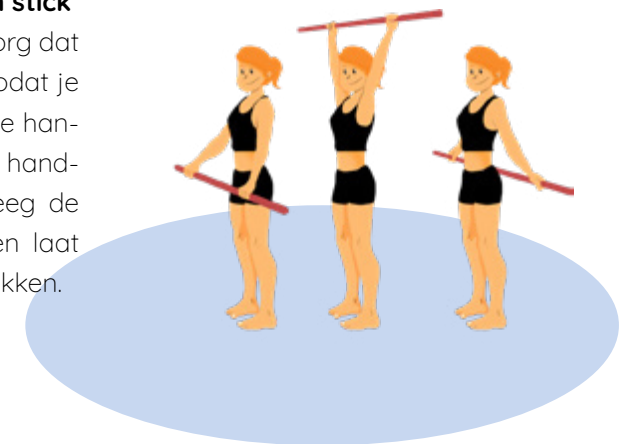
2. Kneeling thoracic extension

Ga voor een verhoging op je knieën op de grond zitten. Plaats je ellebogen op de verhoging en beweeg met je bovenlichaam naar beneden terwijl je heupen op dezelfde plek blijven. Je hoofd mag tussen je armen door naar beneden bewegen.



3. Dynamic shoulder mobility with stick

Pak een stok of een bezemsteel en zorg dat je genoeg ruimte om je heen hebt zodat je niets omstoot. Houd de stok met twee handen voor je lichaam vast waarbij je handpalmen naar beneden wijzen. Beweeg de stok nu omhoog, boven je hoofd en laat hem achter je weer naar beneden zakken.



Stretch

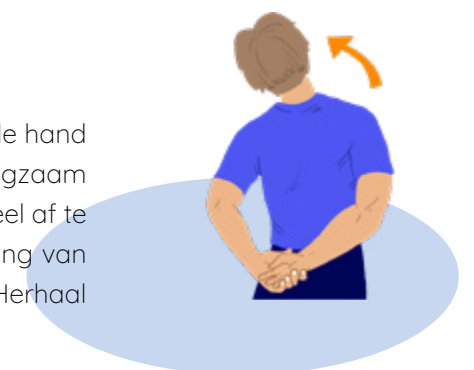


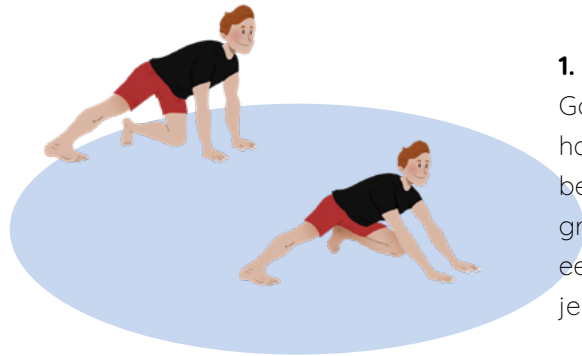
1. Cross-body shoulder stretch

Til een arm voor je op en pak met de hand van de andere arm je elleboog vast. Trek je elleboog nu naar je toe. Je voelt de rek in je schouder. Herhaal met de andere kant.

2. Behind the back stretch

Leg een arm op je rug terwijl je staat. Pak met de hand van je andere arm je pols vast en trek de arm langzaam iets verder totdat je spanning voelt. Om het geheel af te maken buig je je nek naar de zijkant in de richting van de losse arm zodat je nog meer spanning voelt. Herhaal met de andere kant.





1. Adductor stretch

Ga op je knieën zitten en steun met je handen voor je op de grond. Strek nu een been zijwaarts uit en laat je voet op de grond leunen. Beweeg nu gecontroleerd een beetje naar voren en achteren met je heupen.

2. Rocking stretch

Ga op je knieën zitten en zorg dat je knieën wijder dan heupbreedte zitten. Buig nu voorover en steun met je onderarmen op de grond voor je. Beweeg nu langzaam van voren naar achteren met je bovenlichaam.



3. Standing hamstring stretch

Zet een been naar voren en zet je hak in de grond zodat je rek op je hamstring, de achterkant van je bovenbeen, voelt. Als het lukt buig je je romp naar voren en probeer je met je handen de grond te raken.

4. Standing pigeon stretch

Ga voor een ophoging zoals een box staan. Leg een been voor je op de box neer. Het been is gebogen en leunt met de buitenkant van de voet en, als het lukt, de buitenkant van het onderbeen op de box. Buig nu licht voorover. Het kan handig zijn om je voet vast te houden zodat deze op de plek blijft liggen.



5. Iliopsoas stretch

Ga op een knie zitten en zet de voet van het andere been voor je op de grond. Je zit nu in een knielende positie. Beweeg nu naar voren met je heupen zodat er rek op je bilspier komt.

Kracht

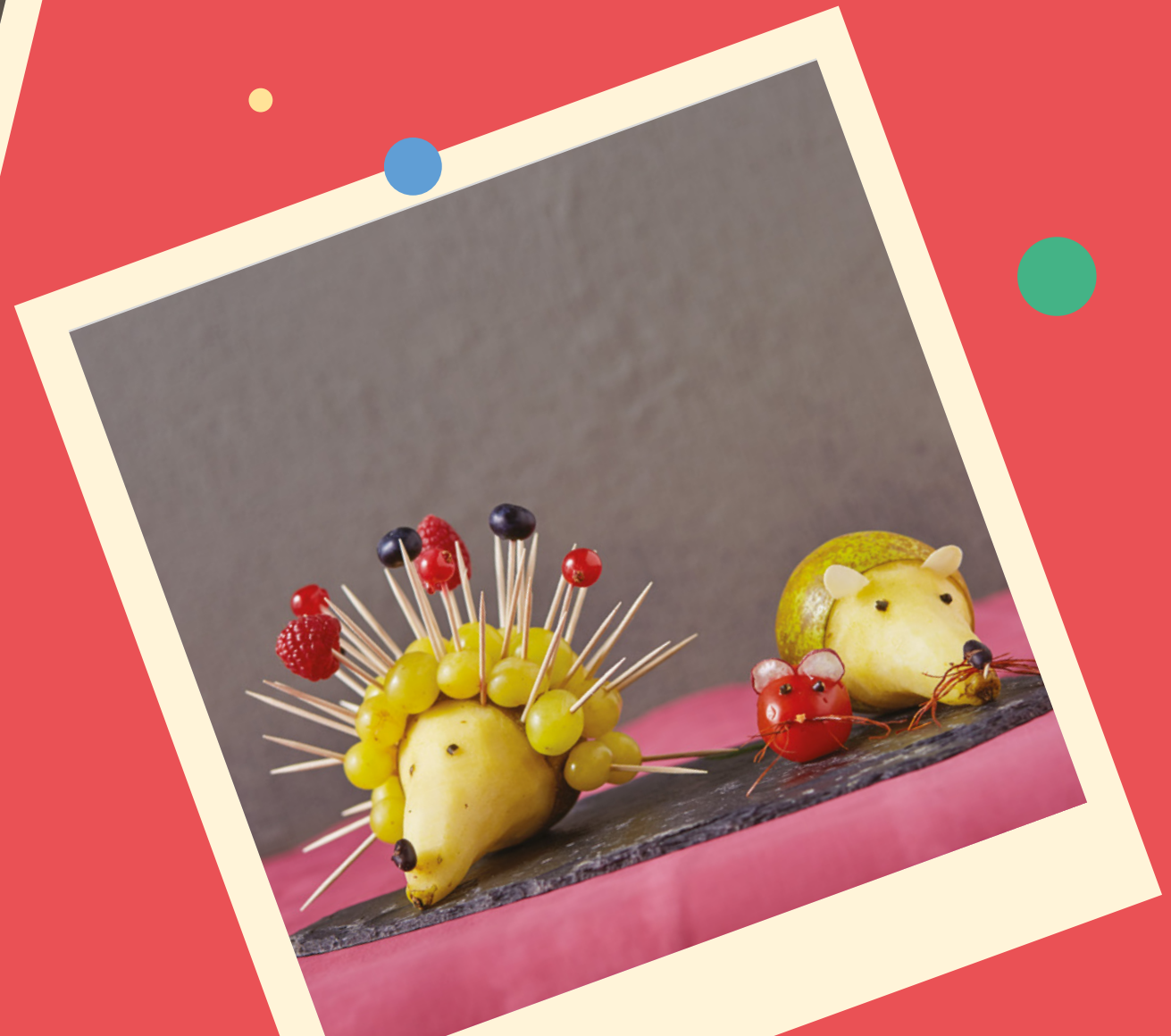
1. Single leg hip bridge with bench

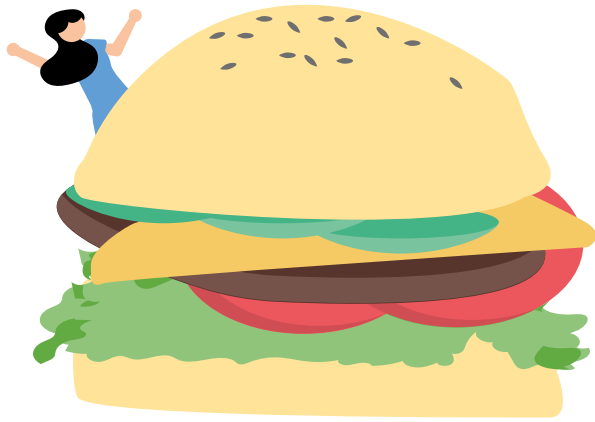
Ga op je rug liggen voor een bankje en zet je voeten op de rand van het bankje. Laat je armen gestrekt naast je lichaam rusten. Steek nu een voet in de lucht met een gestrekt been. Beweeg je heupen naar boven totdat je bovenbeen en bovenlichaam in een rechte lijn staan. Houd tijdens de hele beweging je voet in de lucht. Laat je heupen nu langzaam weer zakken tot je billen de grond raken. Na een paar herhalingen wissel je van been.



Deel 3

Recepten





Goede voeding is essentieel voor een gezonde leefstijl. Wat jij eet beïnvloedt in grote mate hoeveel energie je hebt, of je lekker in je vel zit en hoe goed jij je kunt concentreren. Veel mensen weten heel goed dat gezonde voeding belangrijk is, maar wat is dan precies

gezonde voeding? Als je bedenkt hoeveel verschillende voedingsstoffen er bestaan lijkt het soms heel ingewikkeld om van alles genoeg binnen te krijgen. Gelukkig valt dit reuze mee. Gezond eten is helemaal niet zo moeilijk. Een van de belangrijkste adviezen is: eet gevarieerd. Variatie in de voeding zorgt ervoor dat je de beschikking hebt over verschillende voedingsstoffen. Om jou als ouder op weg te helpen in de wereld van voeding heb ik de belangrijkste informatie over gezonde voeding voor kinderen verzameld en een aantal heerlijke gezonde recepten gemaakt. Het leukste is om deze recepten met jouw kind samen te bereiden. Per leeftijdsfase vind je passende recepten terug.

Om te kunnen ontwikkelen, groeien en functioneren in het dagelijks leven heeft het lichaam van een kind voedingsstoffen nodig. Deze voedingsstoffen worden opgenomen vanuit de voeding door het spijsverteringsstelsel. Hoe de spijsvertering werkt is in het interview met Inge Huijbregtse in het hoofdstuk 'Voeding' duidelijk uitgelegd. Daarom focus ik me hier op de verschillende voedingsstoffen.

Voedingsstoffen kunnen verschillende functies hebben. Ze kunnen wer-

ken als bouw- of brandstof of als beschermende stof. Kinderen zijn volop in de groei en hebben daarom veel bouwstoffen nodig. Deze bouwstoffen begeleiden de groei en zorgen voor sterke botten en spieren. Om in deze vraag naar voedingsstoffen te voorzien moet er genoeg binnenkomen via de voeding. Daarnaast hebben kinderen veel brandstoffen nodig. De stofwisseling van een kind is namelijk razendsnel en kinderen lijken soms een eindeloze stroom aan energie te hebben. Alleen als ze genoeg brandstoffen binnenkrijgen kunnen ze deze energie volhouden. De brandstoffen zorgen er bijvoorbeeld voor dat kinderen uren buiten kunnen spelen. Dat buitenspelen is zoals vaker genoemd in dit boek van groot belang voor de ontwikkeling van kinderen. Wat vaak samengaat met buitenspelen is dat kinderen vies worden. Ze gaan op zoek naar beestjes, in het gras of de struiken of spelen met de modder die er ligt na een regenbui. Niets mis mee! Sterker nog, dit is goed voor het immuunsysteem van een kind. Het immuunsysteem wordt versterkt door blootstelling aan verschillende (kleine hoeveelheden) bacteriën en virussen. Nog een voordeel van buitenspelen dus. Om het immuunsysteem zijn werk goed te laten doen heb je beschermende stoffen nodig en ook deze zal je via de voeding binnen moeten krijgen. Zo zie je maar hoe veelzijdig voeding is en hoe belangrijk goede voeding voor ons lichaam is.

Er zijn dus voedingsstoffen die verschillende functies bekleden, maar welke voedingsstoffen zorgen voor welke functie? Het mooie is dat sommige zelfs meerdere functies bekleden. Wanneer we naar voedingsstoffen kijken, maken we onderscheid tussen koolhydraten, eiwitten en vetten, de zogenaamde macronutriënten, en vitamines, mineralen en spoorelementen, de zogenaamde micronutriënten. De macronutriënten heb je in grotere hoeveelheden nodig dan de micronutriënten. Sommige micronutriënten werken alleen in combinatie met andere voedingsstoffen. Dit benadrukt het belang van variatie in de voeding. Uiteindelijk heb je alle voedingsstoffen in meer of mindere mate nodig. Het weglaten van een of meerdere voedingsstoffen in een dieet, zoals tegenwoordig hip lijkt te zijn (denk aan een koolhydraat-arm dieet), raad ik dan ook af, zeker bij kinderen in de groei. Let op, er is een verschil tussen voedingsstoffen en voedingsmiddelen. Neem bijvoorbeeld een vegetarisch dieet, je laat dan vleesproducten weg uit het dieet, dat zijn voedingsmiddelen. De voedingsstoffen die in vlees

zitten, zoals vitamine B12, heb je alsnog nodig en zal je dus moeten vervangen met andere voedingsmiddelen. Kortom: voedingsmiddelen kun je weglaten, voedingsstoffen niet.

De hele dag door verbrand je stoffen in je lichaam om energie te krijgen, zelfs als je helemaal niks doet. Voor alle activiteiten die je daarnaast op een dag doet, zoals sporten, verbrand je extra. **Koolhydraten** zijn een belangrijke bron van energie. Deze voedingsstof geeft relatief snel energie bij verbranding in het lichaam. Dit is waarom je tijdens het sporten vooral op koolhydraten teert. Er zit een verschil tussen de zogenaamde 'snelle en langzame koolhydraten'. De snelle koolhydraten zijn vooral suikerrijke producten zoals snoep, maar ook wit brood hoort in dit rijtje thuis. Deze snelle koolhydraten zorgen voor een snelle energiepiek. Dit wordt echter vaak gevolgd door een net zo snelle energiedaling. Ook wel een 'suikerdip' genoemd. Ik raad daarom aan om vooral de langzame koolhydraten in de voeding van een kind te verwerken en de snelle koolhydraten te beperken. Langzame koolhydraten zijn voornamelijk volkoren graanproducten, zoals volkoren brood,

pasta of zilvervliesrijst. Er zitten ook koolhydraten in fruit en groenten die je prima aan een kind kan geven.

Langzame koolhydraten worden geleidelijker opgenomen in het bloed, waardoor je langere tijd over energie kunt beschikken.

Een vorm van langzame koolhydraten zijn voedingsvezels. Vezels zijn ontzettend belangrijk voor de darmfunctie en ze stimuleren de spijsvertering. Wanneer een kind te weinig voedingsvezels binnenkrijgt kan dit resulteren in buikklachten en moeite met poepen. Daarnaast kan een dergelijke verstopping van de darmen ervoor zorgen dat voedingsstoffen minder goed opgenomen worden.



Fig.3.1 — Vezelrijke voeding

Recepten



Rijst met gehakt en fijngesneden groenten

Ingrediënten:

- 50 gram courgette
- 50 gram wortel
- 50 gr prei
- 50 gr champignon
- 250 gekookte rijst
- 1/4 teen knoflook
- 150 gr gehakt
(kan van alles zijn:
kip, rund, vis of
vleesvervangers)
- Beetje plantaardig vet
of roomboter
- Peper en zout

Bereiding:

Snijd alle groenten zo fijn mogelijk, dan hoeft het niet zo lang gebakken te worden en blijft het mooi van kleur.

Bak het gehakt op middelmatig vuur gaar en voeg de knoflook geperst toe. Voeg nu de groenten toe en bak het even op hoog vuur. Voeg de rijst toe en bak het nog even zodat de rijst goed warm is. Breng eventueel op smaak met peper en zout.



Snel kwark ijsje

Ingrediënten:

- De verhouding van het snelle ijs is:
- 1/3 diepvriesvruchten
- 2/3 magere kwark
- Eventueel nog een heel klein beetje siroop of honing.
Het frisse en het beetje zure maakt het eigenlijk al lekker genoeg.

Bereiding:

Je hebt een goede, krachtige staafmixer of blender nodig. Doe de vruchten direct vanuit de vriezer in de blender en maal fijn. Voeg de kwark snel toe, je zult zien dat het meteen al ijs wordt. Omdat je geen suiker toevoegt is dit ijs niet in te vriezen. Suiker in ijs maakt het namelijk schepbaar. Eet het snelle ijs daarom meteen op.





Kiddos is het vierde boek van Radmilo Soda uit zijn Think Healthy serie. Een boek over kinderen voor ouders. Zijn ervaringen met kinderen op de werkvloer en de verhalen van ouders die bij hem trainen waren voor Radmilo de aanleiding om samen naar de problematiek te kijken. Waar lopen ouders en kinderen tegenaan als het gaat

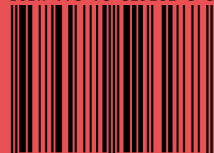
om een gezonde leefstijl? Zelf vader van drie kinderen (nu jongvolwassenen) heeft Radmilo van dichtbij hun ontwikkeling en de bijbehorende groeifases meegemaakt. Ook heeft hij ervaren hoe moeilijk het soms is om binnen deze processen een richting te kiezen waar ouders en kind zich in kunnen vinden. Samen evalueren wat we zien en horen en de wetenschap hierbij te betrekken heeft de basis gevormd waarop Radmilo tot dit boek is gekomen. Een boek dat toegankelijk is voor iedereen en dat praktische handvatten geeft. Het doel van *Kiddos*? Kinderen, maar vooral ook ouders helpen een gezonde basis op te bouwen. Een basis waar het kind zijn leven lang profijt van zal hebben.

SODA[®]
FOODFIT



THINK
HEALTHY

ISBN 978-90-825262-8-8



9 789082 526288 >