

Algemene informatie, adressen en telefoonnummer

In het Centrum voor Jeugd en Gezin werken jeugdgezondheidszorg, jeugdzorg, basisscholen, scholen voor voortgezet onderwijs, maatschappelijk werk, MEE (de ondersteuner voor mensen met een beperking), welzijnswerk en de gemeente Purmerend samen

Website en Email

www.cjgpurmerend.nl
cjgpurmerend@ggz.nl



centrum voor
jeugd en gezin

Purmerend

Voeding

Kinderen van 0-4 jaar

Als u naar aanleiding van deze folder vragen heeft en/of uw zorgen wilt bespreken met een deskundige, kunt u contact opnemen met het Centrum voor Jeugd en Gezin.

- U kunt telefonisch contact opnemen
- U kunt langskomen bij het inloopspreekuur
- Als u uw zorgen wilt bespreken met een pedagogisch adviseur kunt u een afspraak maken bij het opvoedspreekuur
- Online advies van een pedagoog kan ook via www.opvoedwegwijzer.nl

Locaties Centrum voor Jeugd en Gezin Purmerend

Waterlandplein 5 • 1441 RP Purmerend

Inloopspreekuur: elke woensdag van 13.00 - 14.00 uur

Landauerstraat 200 • 1445 PX Purmerend

Inloopspreekuur: elke dinsdag van 9.00 - 10.00 uur en elke vrijdag van 11.30 - 12.30 uur

Abel Tasmanplein 5 • 1448 NL Purmerend

Inloopspreekuur: elke maandag en donderdag van 13.00 - 14.00 uur

Telefonische bereikbaarheid

Voor alle vragen over gezondheid, voeding, gedrag en opvoeding van kinderen en jeugd is het Centrum voor Jeugd en Gezin Purmerend bereikbaar van 8.30 uur - 16.30 uur op nummer 0299 - 457096

Opvoedsprekuren

Hiervoor dient vooraf een afspraak gemaakt te worden.

Dit kan via nummer 0299 - 457096

Kleine kinderen groeien snel! Het onderwerp voeding voor baby's en peuters kan vragen oproepen. Bijvoorbeeld wanneer ga ik mijn baby naast melkvoedingen ook vast voedsel geven? Of: hoeveel eten peuters nu eigenlijk? Maar ook over wat u kunt doen als uw kind niet wil eten.



Het Centrum voor Jeugd en Gezin is dé plek in de gemeente Purmerend waar u als ouders/verzorgers terecht kunt voor advies, begeleiding en hulp bij de opvoeding en verzorging van uw kind, vanaf het moment van zwangerschap tot uw kind volwassen is.



Voeding voor kinderen van 0-4 jaar

Baby's

Vooraf in het eerste levensjaar valt de lichamelijke groei bij kinderen op. Gemiddeld weegt een baby van één jaar driemaal zoveel als bij de geboorte en de lengte is dan ongeveer verdubbeld. Na de eerste verjaardag groeit een kind veel minder en gaat ook minder eten.



Het is belangrijk dat uw baby goede voeding krijgt om deze groei mogelijk te maken. Borstvoeding is de beste voeding voor uw baby. Als u geen borstvoeding kunt of wilt geven, is volledige zuigelingenvoeding een goed alternatief voor moedermelk. De eerste 6 maanden heeft een baby voldoende aan melkvoedingen.

Vanaf ongeveer 6 maanden krijgt uw baby naast de melkvoeding ook vaste voeding. Met kleine hapjes fruit en groente leert uw baby wennen aan verschillende smaken, om van een lepeltje te eten en te kauwen. Als uw baby ongeveer één jaar oud is kan hij/zij meestal al met de pot mee-eten!

Peuters (1-4 jaar)

Het ene kind eet meer dan het andere in een bepaalde levensfase. Hanteer zoveel mogelijk vaste tijden voor de maaltijden en liefst ook voor de tussendoortjes. U bepaalt als ouder wat er op tafel komt; uw kind bepaalt hoeveel het ervan eet en drinkt. Het is dus belangrijker wat uw kind eet dan hoeveel het eet. Het dagelijkse menu van een peuter kan zijn:

- 1-3 sneetjes brood
- 75 gr aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten
- 75 gr groente
- 50 gr vlees, vis, ei of vleesvervangend product
- 1½ stuks fruit
- 300 ml melkproducten
- ½ plak kaas
- 15 gr halvarine, margarine, boter, olie
- 500 ml drinken (naast de melkproducten).

Kies voor gezonde tussendoortjes: maximaal 4 keer per dag.
Wees matig met frisdrank. Geef uw kind liever thee of water.

Naast het eten van gezonde voeding is het ook belangrijk dat uw kind voldoende beweegt. Met gezonde voeding en voldoende beweging houdt uw kind een goed gewicht. Als ouder kunt u uw kind een goed eet- en bewegingspatroon aanleren, vooral door zelf als ouder het goede voorbeeld te geven met een actieve levensstijl.

Peuters willen graag dingen zelf doen en willen dus ook graag zelf eten, ook al betekent dit knoeien in het begin. Zelfstandig eten zonder knoeien en de hele maaltijd stil aan tafel zitten is iets dat kinderen moeten leren. Geduld en positieve aandacht als het lukt, is hierbij belangrijk. Geef uw kind een complimentje als het rustig aan tafel zit.



Soms zijn peuters lastige eters. Ze worden heel kieskeurig of weigeren te eten. Probeer als ouder kalm te blijven als uw kind van eten een strijd maakt. Eet op vaste tijden, aan tafel en biedt uw kind een kleine portie aan. Reageer enthousiast als er een paar hapjes worden gegeten. Stimuleer juist het gedrag wat u wilt zien en schenk zo min mogelijk aandacht aan het negatieve gedrag.

Als de anderen klaar zijn, ruimt u de tafel zonder commentaar af, inclusief het bord dat nog niet leeg is. 'Volgende keer beter', moet u maar denken.

Tot slot

Wilt u meer weten over dit of een ander onderwerp rond opvoeden of wilt u een persoonlijk gesprek of een advies: neem dan contact op met het CJG (zie achterzijde).

