



Laat kinderen kinderen zijn

Als ouders hebben we er alles voor over om onze kinderen het beste te bieden. Tegenwoordig rennen kinderen van hot naar her: van school naar naschoolse opvang en pianoles. Soms staat de agenda van onze kinderen nog voller dan die van onszelf. Voor onszelf is het al moeilijk om in onze overvolle agenda tijd te vinden voor sport en ontspanning, terwijl wij allemaal weten hoe belangrijk dat is. Voor onszelf, maar nog belangrijker voor onze kinderen. Laat kinderen kinderen zijn met een goede balans tussen "werken" en spelen.

Buitenspelen en sporten zijn goede manieren voor kinderen om hun energie kwijt te kunnen en gezond te blijven. Daarnaast speelt gezonde voeding een belangrijke rol in het welzijn van kinderen. Net zoals het moeilijk is om tijd te vinden voor de sportschool, is het ook niet altijd even makkelijk om elke dag een gezonde maaltijd voor te zetten - én er voor te zorgen dat kinderen ook alles opeten, inclusief alle groente!

Gelukkig zijn kinderen niet te oud iets nieuws te leren. Met een paar simpele aanpassingen in het eet- en leefpatroon kunnen zowel ouders als kinderen genieten van een gezondere manier van leven die meer in balans is.

Beweging

- Te weinig tijd om voldoende te bewegen? Maak het dan tot een onderdeel van een andere activiteit die u regelmatig (met uw kinderen) onderneemt. Loop of fiets ergens naartoe in plaats van de auto te pakken. Neem de trap in plaats van de roltrap of lift. Parkeer iets verder van de winkel dan anders wanneer u boodschappen gaat doen met uw kinderen.
- Het is een gegeven dat onze kinderen opgroeien in het digitale tijdperk en we weten allemaal hoe makkelijk het is om de tijd uit het oog te verliezen wanneer we zitten te surfen op Internet of te zappen voor de televisie. Maak er een gewoonte van om de tijd die je (dus ook zelf!) doorbrengt met TV kijken of computerspelletjes doen, te beperken tot minder dan twee uur per dag. Een manier om dit in te stellen, is door van uw kinderen te vragen om tv- en computertijd te "verdienen" door even lang bezig te zijn met lichaamsbeweging als met de computer. Op die manier zullen zij snel in de gaten krijgen hoeveel tijd zij eigenlijk kwijt zijn aan hun computerspelletjes. En wie weet komt u ook wel tot nieuwe inzichten over uw eigen tijdsbesteding.
- Organiseer sportieve uitstapjes met het gezin waarbij u dingen gaat doen als fietsen, zwemmen, wandelen - noem maar op.
- Koop cadeautjes voor uw kinderen die gericht zijn op sport, zoals een voetbal, tennis racket, springtouw, honkbalknuppel of een hoelahoep.
- Moedig vriendschappen aan met andere kinderen die veel aan lichaamsbeweging doen.

Voeding

Soms komt het voor dat wij te druk bezet zijn en het eerste wat daaronder te lijden heeft zijn de drie voedzame maaltijden per dag die wij 7 dagen per week zouden moeten eten. Zelfs als we slechts een half uurtje de tijd nemen voor iedere maaltijd, betekent dit nog dat wij minstens 10.5 uur per week besteden aan gezond eten. Als we de tijd meerekenen die u bezig bent met boodschappen doen, eten voorbereiden, koken en opruimen, komt dit zelfs op 21 uur. Om ervoor te zorgen dat uw drukke werkschema de balans niet verstoort, laat u uw kinderen elke dag beginnen met een voedzaam ontbijt met volkorenproducten, fruit en proteïnen. Zorg ervoor dat een gemakkelijk ontbijt dat veel suiker bevat geen gewoonte wordt.

- Laat de kinderen elke week zelf een voedzame maaltijd samenstellen, waardoor ze betrokken raken bij gezond eten.
- Zorg er voor dat er altijd gezonde snacks in huis zijn zoals vers fruit, groente, volkoren ontbijtgranen of crackers die kinderen even snel tussendoor kunnen pakken.
- Leer de kinderen om de labels te lezen op voedingsmiddelen en die producten te kiezen met veel voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en proteïnen en weinig verzadigde vetten, suikers of andere koolhydraten.
- Alsnog is het vaak moeilijk om ervoor te zorgen dat uw kinderen voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen. Helemaal als uw kinderen gedurende een periode "moeilijke eters" genoemd kunnen worden. U kunt de voedingsstoffen uit voeding dan aanvullen met de gezonde multi-vitamines Forever Kids (art. 354). Uw kinderen zullen deze kauwtabletten heerlijk vinden, die gemaakt zijn van rauwe broccoli, spinazie, wortelen en kool. Natuurlijk zijn er geen kunstmatige kleur- of smaakstoffen aan toegevoegd.

Wij willen allemaal het beste voor onze kinderen. Als wij kinderen al op jonge leeftijd vertrouwd maken met het vinden van een goede balans, zullen zij opgroeien tot gezonde en gelukkige volwassenen. Een paar kleine aanpassingen kunnen al een heleboel uitmaken, waarbij uw kinderen gewoon kind kunnen blijven.



art. 354