

Zó gezond Gezond eten en bewegen met kinderen 4-12 jaar

*Omwille van de leesbaarheid staat in deze brochure steeds “hij”
maar je kunt hiervoor natuurlijk ook “zij” lezen.*

Je kind zit op de basisschool. Hij leert elke dag nieuwe dingen. Ook ziet hij wat andere kinderen mogen. Hoe ga je daarmee om? Bijvoorbeeld als het gaat om eten, snoep en frisdrank? En hoelang mag je kind televisie kijken en computeren? Als je kind in de bovenbouw van de basisschool zit, wordt hij echt groot. Waarschijnlijk is hij volop in de groei, wordt hij zelfstandiger en heeft hij steeds meer een eigen mening over wat “normaal” is. Ook als het gaat om eten, snoepen, bewegen, televisie kijken en computeren. Je bent zelf inmiddels een ervaren ouder, maar toch vraag je je wel eens af wat normaal is. Of liever gezegd: “gezond” in het belang van je kind.

Er lijkt geen grens te zijn aan de hoeveelheid verleidelijke producten voor kinderen. Aan de ene kant worden kinderen bedolven onder een aanbod van steeds weer nieuwe tussendoortjes en drankjes. Aan de andere kant schreeuwen nieuwe computergames, internetspellen en televisieseries om aandacht. De laatste jaren wordt steeds duidelijker wat de keerzijde van dit alles is. Meer en meer kinderen krijgen te maken met overgewicht. Dit komt doordat hun “energiebalans” verstoord raakt: ze krijgen meer energie (calorieën) binnen dan ze verbruiken. Anders gezegd: ze eten veel, maar bewegen te weinig.

Wat ieder ouder wil voorkomen

Natuurlijk weet je dat overgewicht gezondheidsrisico's met zich meebrengt, zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Maar er zijn ook directe gevolgen, vooral sociaal en emotioneel. Als kinderen ouder worden, worden ze zich steeds meer bewust van zichzelf en hun uiterlijk. Overgewicht kan een kind onzeker, neerslachtig en eenzaam maken en dat kan leiden tot gedragsproblemen. Anders dan meestal wordt gedacht, gaat overgewicht niet altijd vanzelf over als een kind groeit. Blijft het gewicht te veel toenemen, dan kan obesitas ontstaan, een ernstige vorm van overgewicht.

Wat is een gezond gewicht?

Bij een gezond gewicht staat het gewicht in een goede verhouding tot de lengte. De Body Mass Index (BMI) geeft aan of iemand te licht is, normaal op gewicht is, overgewicht heeft of obesitas. Je kunt de BMI van je kind testen op de site van het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl). Handig als je zelf twijfelt, maar óók als bijvoorbeeld je dochter denkt dat ze te dik wordt, terwijl dat helemaal niet zo is. Let er wel op dat de BMI gecorrigeerd moet worden voor de leeftijd van het kind.

Is de BMI van je kind (net) iets te hoog, dan helpt minder tussendoor eten en meer bewegen al een heleboel. Is de BMI echt (flink) te hoog, vraag dan advies aan de schoolarts, huisarts of een diëtist. Voorkom ongezond lijnen.

De basis voor een gezond gewicht

- Een gezonde, gevarieerde basisvoeding
- Een regelmatig eetpatroon met drie hoofdmaaltijden
- Maximaal 4 keer iets tussendoor eten en/of drinken
- Elke ochtend ontbijten
- Weinig snoepen, snacken en frisdrank drinken
- Veel bewegen en buiten spelen
- Weinig tv kijken en computeren
- Duidelijke regels die consequent gehanteerd worden
- Ouders die het goede voorbeeld geven

Een ongezonde leefstijl is de hoofdoorzaak van overgewicht.

Aanleg, ofwel erfelijkheid, speelt maar een kleine rol. Meer informatie: www.overgewicht.org.

Goede voeding

Goede voeding is de ene kant van de energiebalans en onmisbaar om te kunnen groeien en goed te functioneren. Bewegen is de andere kant. Er zijn vier "spelregels" die samen de rode draad vormen als het gaat om gezonde voeding.

Eet gevarieerd

Niet elk voedingsmiddel bevat dezelfde voedingsstoffen, zoals vitamines. Door gevarieerd te eten, zorg je ervoor dat het lichaam voldoende van alle voedingsstoffen krijgt. Vaak is het zo dat andere kleuren ook andere voedingsstoffen bevatten, bijvoorbeeld groene broccoli en rode paprika. Zorg voor meerdere kleuren in een maaltijd, dit ziet er ook leuk uit!
Het overzicht met basisvoeding in deze brochure biedt hiervoor een handvat.

Eet volop groente, fruit en brood

Groente, fruit, brood, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten zijn belangrijke leveranciers van voedingsstoffen. Ze zijn belangrijk om een gezond gewicht te behouden. Je kunt er ruimschoots van eten. Van deze producten word je niet dik (soms wel van de sausjes die erbij zitten!). Groente uit de diepvries, uit een pot of blik is een goed alternatief voor verse groente. Kant-en-klaar maaltijden bevatten vaak te weinig groente. Geef er daarom altijd een salade of rauwkost bij.

Eet weinig producten met verzadigd vet

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en vergroot daardoor de kans op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet zit onder andere in vette vleessoorten en vleeswaren, volvette kaas, volle (melk)producten, roomboter en pakjes harde margarine, maar ook in cake, gebak, snacks en chocola. Bij het koken is vloeibaar bak- en braadvet, zachte margarine of olie de beste keuze. Hierin zit het goede soort vet (onverzadigd vet). Ook in halvarine zit de goede soort vet en andere belangrijke vitamines. Smeer dus halvarine op het brood.

Makkelijk te onthouden: verzadigd vet is verkeerd vet! Ideeën voor gezonde keuzes vind je op de "vetwijzer" (gratis aan te vragen bij het Voedingscentrum).

Eet niet te veel

Te veel en te vaak eten op een dag vergroot de kans op overgewicht en op tandbederf. Drie hoofdmaaltijden en maximaal drie tot vier maal iets tussendoor eten en/of drinken zijn voldoende voor alle dagelijks benodigde energie en voedingsstoffen. Beperk zoete en vette tussendoortjes, zoals chocola, koeken met chocola en chips. Dit soort producten bevat wel veel energie, maar geen belangrijke voedingsstoffen. Drink tussendoor niet te veel frisdrank en andere dranken met suiker(s).

Energie en beweging in balans

Hoeveel een kind nodig heeft, is afhankelijk van zijn groei en lichaamsbouw én van hoe actief hij is op een dag. Hetzelfde kind kan de ene dag meer trek hebben dan de andere dag. Dit overzicht geeft de gemiddelde energiebehoefte aan voor jongens en meisjes. De beweegnorm is een minimum, meer is beter.

Gemiddelde energiebehoefte per dag	
	Aantal kilocalorieën
Meisjes 4-8 jaar	1400-1500
Jongens 4-8 jaar	1500-1700
Meisjes 9-12 jaar	2100-2300
Jongens 9-12 jaar	2200-2500

(waardes voor andere leeftijden vindt u op www.voedingscentrum.nl)

Beweegnorm voor (alle) kinderen	
<i>Elke dag</i>	<i>Elke week</i>
Minimaal een uur matig intensieve beweging (lopen, fietsen, buiten spelen)	Twee keer intensief bewegen (sporten, flinke wandeling of fietstocht) (intensief betekent dat er flink gezweet kan/mag worden)

Basisvoeding voor kinderen

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag		
Productgroep	4-8 jaar	9-12 jaar
Groente	100-150 gram, 2-3 opscheplepels	3 opscheplepels (150 gram)
Fruit	150 gram, 1½ stuk	2 stuks
Brood	105-140 gram, 3-4 sneetjes	3-5 (volkoren)sneetjes Tip: crackers en beschuit
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	100-150 gram, 2-3 aardappelen of 2-3 opscheplepels	2-3 stuks, 2-3 opscheplepels rijst, pasta of peulvruchten (100-150 gram)
Vlees(waren), kip, vis, eieren, vleesvervangers	60-80 gram	50-100 gram
Melk(producten)	400 ml	450-600 ml (melk)producten
Kaas	10 gram, ½ plak	1 plak (20 gram bij voorkeur 30+ kaas)
Halvarine	15-20 gram, 5 gram per sneetje	Meisjes: 15 gram Jongens: 35 gram
Bak-, braad- en frituur-producten, olie	15 gram, 1 eetlepel	
Dranken (inclusief melk)	1 liter	1-1½ liter drinkvocht (inclusief melkproducten)

Elke kleur van een productgroep is een vak uit de Schijf van Vijf.

Drie hoofdmaaltijden zijn de basis voor een gezonde voeding.

Eet je kind weinig? Maak je niet te snel zorgen. Dring geen eten op. Als hij groeit en actief is, komt hij niets te kort. Als je kind alleen aan tafel geen trek heeft, dan eet hij waarschijnlijk te veel tussendoor.

Ontbijt is belangrijk

Ontbijten is erg belangrijk om de dag goed te kunnen starten. Een kind dat zonder ontbijt de deur uitgaat, kan zich moeilijker concentreren op school en wil later op de dag meer tussendoor eten.

- Kies voor volkorenbrood of bruinbrood. Hierin zitten veel gezonde stoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels.
- Besmeer het brood met halvarine. Zo krijgt je kind genoeg vitamine A en D en een beetje van het goede vet.
- Kies beleg dat niet te vet is: jam, appelstroop, honing, vruchtenhagel, gestampde muisjes, 20+ en 30+ kaas, ham of kipfilet.

- Zet pindakaas, chocoladepasta, chocoladehagel en hazelnootpasta niet elke dag op tafel. Hierin zitten veel calorieën.
- Croissants zijn erg vet. Bewaar croissants en andere luxe broodjes voor een speciale dag (verjaardag bijvoorbeeld).

Eet je kind 's morgens minder goed brood? Pap of muesli met melk of yoghurt is ook een goede start.

Tussen de middag

Tussen de middag wordt vaak brood gegeten. Volkorenbrood of bruinbrood zijn prima.

Geef tussen de middag ook groente en fruit. Bijvoorbeeld: aardbeien, plakjes banaan, schijfjes tomaat of plakjes komkommer, paprika. Denk daarnaast eens aan sandwichspread of groentespread als beleg.

Overblijven: eet je kind tussen de middag op school, geef hem dan evenveel mee als hij thuis eet en zorg voor variatie.

Eten na school

Een kind van rond de tien kan 's middags uit school flinke trek hebben. Dat is normaal. Een snoepje hoort erbij, maar geef hem ook fruit of een boterham, een plak ontbijtkoek, een tosti of beschuit. Dat voorkomt de grote trek in lekkere dingen aan het eind van de middag.

Is de tijd tot het avondeten toch te lang, geef je kind dan alvast iets "te knagen", zoals een paar wortels, komkommer, reepjes paprika, nog wat fruit of een cracker met een beker bouillon (of heldere soep uit een pakje).

Krijgt je kind later op de avond weer trek, weersta dan de verleiding om een grote koek of chips en frisdrank toe te staan. Laat hem iets kleins nemen, bijvoorbeeld een volkoren biscuit en een beetje melk.

Beschouw elk tussendoortje als een duidelijk eetmoment. Duidelijke eetmomenten voorkomen dat voortdurend en gedachteloos eten, drinken en snoepen een gewoonte wordt.

Warme maaltijd

Een goede warme maaltijd vult de maag met gezonde producten. Dat zijn aardappelen, rijst, pasta of bonen, natuurlijk met groente en aangevuld met een beetje vlees, vis of vleesvervanger.

Magere soorten vlees zijn bijvoorbeeld kipfilet, runderlappen, rosbief, tartaar, hamlappen, fricandeau en varkenshaas.

Kies twee keer in de week voor vis. Vis bevat belangrijke vetten.

Aardappelen zijn beslist geen dikmakers

Van vette jus, sausjes en veel patat eten wordt je kind op den duur wél dik. Frituren levert namelijk veel calorieën. Eet daarom maximaal één keer per week patat en geef er geen mayonaise bij, maar fritessaus of tomatenketchup. Hierin zitten minder calorieën. Combineer patat met bijvoorbeeld een tartaartje en een frisse salade. Frituur je zelf, gebruik dan vloeibaar frituurvet. Dit bevat het goede vet.

Tip: Ketchup en fritessaus zijn een betere keus dan mayonaise.

Groente

Groente bevat veel vezels, vitamine C en andere gezonde stoffen.

Eigenlijk kun je er nooit te veel van eten. Kies voor verse groente of voor groente uit de diepvries, pot of blik. Je kind leert makkelijker groente eten als je groentesoorten afwisselt. Maak ze ook eens anders klaar. Je kunt groente koken, roerbakken of door een saus doen. Of maak een salade. Ook bij een kant-en-klaarmaaltijd hoort wat rauwkost of salade.

Vetten

Gebruik bij het koken bak- en braadvet uit een fles, zachte margarine of olie. Hierin zit het goede soort vet. Gebruik voor frituren frituurvet uit een fles of olie. Gezonde keuzes per productgroep vind je in de keuzetabellen op www.voedingscentrum.nl.

Vocht / drinken

Kinderen hebben per dag 1-1½ liter vocht nodig. Dat is inclusief melk en melkproducten.

Geef weinig limonade, yoghurt drank, frisdrank en vruchtensap. Daarin zitten veel calorieën. Bewaar ze liever voor een speciale dag.

Frisdrank is bij oudere kinderen favoriet, maar bevat wel veel calorieën.

Ook in vruchtensap zitten veel calorieën door de suikers die er van nature in zitten (fructose). Beperk vruchtensap daarom tot 1 glas per dag.

Wen je kind aan thee en aan (mineraal)water, de beste dorstlessers die er zijn.

Kies daarnaast voor light frisdrank, light chocolademelk, light yoghurt drank, bouillon, tomatensap of groentesap.

Maak één eetmoment van eten en drinken, dat is beter voor tanden en kiezen.

Er zijn veel geruchten over frisdranken met zoetstoffen. De light-versies zouden ziek maken en/of ongezond zijn. Zoetstoffen zijn uitgebreid getest door o.a. het Voedingscentrum. De zoetstof aspartaam is niet ziekmakend of schadelijk. De zoetstoffen cyclamaat en sorbitol (vaak in snoep en kauwgom) zijn niet schadelijk, maar werken wel laxerend wanneer ze veel gebruikt worden.

Pas op met sport- en energiedrankjes. Deze drankjes leveren grote hoeveelheden calorieën en suikers. Wanneer een kind hier veel van drinkt, heeft het vaak geen honger meer, waardoor het de goede voedingsstoffen 'misloopt'. Dit soort drankjes kunnen ook opwekkende stoffen als cafeïne, guarana en/of taurine bevatten. Deze stoffen worden afgeraden voor kinderen, omdat ze kinderen (extra) druk kunnen maken, maar ook langer wakker kunnen houden.

Maximaal vier keer iets tussendoor

Iets kleins voor tussendoor hoort erbij, maar maximaal vier keer per dag is genoeg.

- Kies het liefst iets gezonds uit de Schijf van Vijf,
- zoals een boterham of fruit, zeker als het kind (een beetje) honger heeft.
- Geef weinig snoep, snacks of dranken met suiker.
- In zoete en vette extraatjes zitten weinig gezonde stoffen. Ze zitten wel vol calorieën.
- Geef je kind op vast momenten iets tussendoor te eten en te drinken. Dat voorkomt gezeur op andere momenten. Bovendien is het beter voor zijn tanden.

Tip: Gebruik eten nooit als troost of als beloning. Even aandacht geven of samen iets doen helpt net zo goed.

Lekker voor tussendoor, thuis en op school: fruit, worteltjes, komkommer, snoeptomaatjes, boterham, rijstwafel, plak ontbijtkoek, krentenbol, mueslibol, (volkoren)biscuitje, speculaasje, kinderkoekje of een lange vinger.

Veel tussendoorkoeken, zoals Evergreen of Sultana, zitten per twee of meer verpakt, maar één koek per keer is echt genoeg. Bewaar de andere koek(en) voor een andere keer.

Trakteren?

Kies iets dat weinig calorieën bevat. Steeds meer scholen willen liever geen chips of snoep als traktatie. Hou hier rekening mee.

Chips zijn een populaire traktatie bij oudere kinderen. Dit extra tussendoortje levert veel calorieën.

Zoek liever samen naar een alternatief. Ook oudere kinderen vinden bijvoorbeeld een waterijsje lekker, of een spies met stukjes fruit en wat spekjes. Je kunt ook eens een andere traktatie bedenken dan iets te eten. Een leuke pen doet het ook altijd goed.

Leuke ideeën voor traktaties staan in het boekje "Ik deel uit!". Je kunt het bestellen via de webshop op www.voedingscentrum.nl.

Veel bewegen en buitenspelen

Voldoende bewegen is de andere kant van de energiebalans. Bewegen is goed voor de lichamelijke ontwikkeling, helpt om calorieën te verbranden en is een prima uitlaatklep na het stilzitten op school.

Een kind hoeft na school dan ook echt niet uit te rusten voor de televisie of computer.

Laat je kind elke dag ten minste 1 uur bewegen, ook bij slecht weer. Dat lukt makkelijk als hij naar school loopt of fietst en buiten speelt.

Ten minste één uur per dag en twee keer per week intensief

Hoe meer beweging, hoe beter. Elke dag heeft je kind minstens één uur lichaamsbeweging nodig. Het gaat om gewone activiteiten, zoals naar school lopen of fietsen, buiten voetballen of skeeleren.

Daarnaast is het goed als je kind twee keer in de week intensief beweegt. Sporten, zwemmen, een flinke wandeling of een eind fietsen zijn prima manieren om intensief bezig te zijn.

Wil je weten of je kind voldoende beweegt, kijk dan op www.30minutenbewegen.nl.

Sportclub helpt om intensief te bewegen.

Een sportclub heeft als voordeel dat kinderen automatisch elke week minstens twee keer intensief bewegen. Vaak moeten ze één of twee keer trainen en wedstrijd spelen. Sporten bij een sportclub is dus een uitstekende manier om op vaste momenten in de week flink te bewegen.

Eten en sporten

Voor en na (gewoon) sporten is geen extra energie nodig in de vorm van een sportdrankje of energiereep. Deze producten leveren meestal veel calorieën. Traint je kind rond etenstijd? Zorg dan alvast voor een bodempje. Geef van tevoren bijvoorbeeld een boterham en een beker melk, of geeft het toetje vooraf. Voldoende drinken is belangrijk, maar gewoon water is prima.

Meer bewegen is niet moeilijk

Bij een ouder kind is het makkelijker om hem erop uit te sturen met een "beweegklusje". Hij kan bijvoorbeeld een boodschap voor je doen, de hond uitlaten, even naar de glasbak gaan of naar de brievenbus. Zorg verder dat je kind zo veel mogelijk fietst of loopt naar school, naar vriendjes of de sportclub. Realiseer je dat jij hierbij voor hem de norm bent. Loop en fiets je zelf veel en gebruik je de auto alleen als het echt nodig is, dan weet je kind niet beter. Het is dan helemaal niet moeilijk voor hem om dagelijks voldoende te bewegen.

Weinig tv en pc

Voor de tv of pc beweegt je kind helemaal niet. Door al dat zitten en staren raken ze hun energie niet kwijt en worden ze duf. Hou daarom als richtlijn aan: per dag maximaal twee uur televisie kijken en computeren (inclusief playstation, wii, ds etc).

Spreek duidelijke regels af voor de momenten dat de televisie of computer aan mogen en hou je kind (en jezelf) aan jullie afspraak. Misschien vraagt hij om een televisie op zijn slaapkamer, maar begin er niet aan. Je hebt dan geen zicht op hoeveel hij kijkt.

De computer in de woonkamer zorgt er voor dat je beter in de gaten kan houden hoe lang een kind computert en welke internetsites bezocht worden.

Bij oudere kinderen wordt buiten spelen soms minder vanzelfsprekend. Oudere kinderen willen ook internetten, bijvoorbeeld om te MSN-en met klasgenoten. Hou je aan de richtlijn van 2 uur per dag en maak samen afspraken over wanneer de computer en tv aan gaan.

Wil je weten of je kind voldoende beweegt, vul dan de beweegwijzer in op www.30minutenbewegen.nl. Hier vind je ook beweegtips voor kinderen.

Tip: Eerst buiten spelen en dan pas de tv of pc aan!

"Nee" zeggen

Wees niet bang om "nee" te zeggen tegen je kind. Zo leert je kind zich te beheersen. Kinderen moeten leren dat ze niet alles hoeven te kopen wat ze lekker vinden of wat in de reclame is.

Je rol als ouder

Dat je zelf het goede voorbeeld geeft, is nu nog belangrijker dan toen je kind klein was. Hij zal je steeds kritischer volgen. Laat dus zelf consequent zien dat je gezond eten en bewegen belangrijk vindt. Vertel waarom je de dingen doet zoals je ze doet. Uitleggen gaat steeds makkelijker; dat is het voordeel van praten met oudere kinderen. Je legt zo ook een basis voor de tijd dat hij naar de middelbare school gaat.

Onderhandelen

Als een kind ouder wordt, gaat het vaak meer kijken naar de thuissituatie van vriendjes en vriendinnetjes. Ook jij als ouder vergelijkt jullie huisregels vast met die bij vriendjes thuis. Je kind kan dan meer met je in discussie gaan over regels en afspraken.

Praat samen over wat er anders is en waarom. Sluit je toch een compromis, bouw dan wel wat "wisselgeld" in. Wil je kind bijvoorbeeld voortaan elke schooldag een bepaald televisieprogramma zien, laat hem dan ook kiezen welk programma hij niet meer hoeft te zien. Anders kijkt hij per week al snel vijf uur televisie extra.

Bedenk dat jij als ouder de baas bent. Aan de andere kant heeft een kind steeds meer ruimte nodig om zichzelf te ontwikkelen en eigen beslissingen te maken. Geef een kind, wanneer het dit aan kan,

keuzes, bijvoorbeeld 'eten we macaroni of spaghetti'. Jij bepaalt de keuzes, het kind kiest. Hierdoor voelt het kind zich (meer) verantwoordelijk voor zijn keuzes en is er minder strijd nadien.

Maak duidelijke afspraken over de besteding van zakgeld. Natuurlijk vinden kinderen het spannend om af en toe zelf wat lekkers te kopen. Maar laat zakgeld meer zijn dan snoepgeld.

Leren omgaan met reclame

Fabrikanten verleiden ouders en kinderen met allerlei slimme trucjes om hun koopgedrag te beïnvloeden. Vaak prijzen ze ongezonde producten aan met misleidende teksten, bijvoorbeeld "echt fruit toegevoegd", "met fructose" of "met calcium". Ook spaaracties worden ingezet om de verkoop te bevorderen.

Maak je kind weerbaar. Kijk eens gericht samen naar reclamespotjes om je kind te laten ervaren hoe men probeert hem iets te verkopen.

Bron:

Deze tekst is grotendeels overgenomen uit de brochures "Zó gezond! Gezond eten en bewegen met kinderen van 4-8 jaar" en "Zó gezond! Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-12 jaar" van het Voedingscentrum in Den Haag.

Met alle vragen over voeding en gezond eten kun je op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur bellen met het Voedingscentrum op telefoonnummer: 070-306 88 88.

Op www.voedingscentrum.nl en in de bijbehorende webshop vind je veel informatie over voeding en bewegen.

Aansluitende informatie:

- Informatie over omgaan met tv kijken en computeren, vindt je in de folder "tv, dvd en pc" van de GGD Gelderland Midden;
- Informatie over grenzen stellen, nee zeggen en opvoeden in het algemeen, vindt je in de folder "opvoeden, hoe?" van de GGD Gelderland Midden;
- Informatie over ondergewicht en aankomen, vindt je in de folder "ondergewicht" van de GGD Gelderland Midden;

Deze folders en nog meer vind je op www.vggm.nl/jeugdengezondheid

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg