IN DE GROEI

Wetenswaardigheden over het lichaam van je kind

André: 'Kinderen luisteren geboeid als ik vertel over de ruimte. En over het effect van gewichteloosheid op je lichaam. Dat je dan een paar centimeter langer wordt, omdat je elastische tussenwervelschijven in je ruggengraat niet meer in elkaar gedrukt worden door je eigen gewicht. En dat je botten brozer worden door het zweven. Dan leg ik uit dat dat met de zwaartekracht te maken heeft. Als die kracht ontbreekt worden je botten niet meer gestimuleerd om botcellen aan te maken. Vandaar dat we veel moeten trainen in een ruimteschip. Als we dat niet zouden doen, zouden onze botten zomaar kunnen breken als we weer op aarde zijn. Dit soort weetjes vinden ze leuk. En ondertussen heb ik ze weer wat geleerd over techniek en biologie. Daar gaat mijn hart als arts stiekem een beetje sneller van kloppen.'

6,6

Kindervoeten groeien gemiddeld 1 à 2 maten per jaar. En 1 schoenmaat is 6,6 millimeter.

Later als je groot bent...

Wist je dat je nu al invloed hebt op de gezondheid van je kind als het groter is? Een kind dat fit is en een gezond gewicht heeft, heeft later namelijk een drie keer zo kleine kans op het metabool syndroom: een serie klachten die met elkaar samenhangen, zoals overgewicht, diabetes type 2, een hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte. Dit blijkt uit onderzoek onder 1792 Australische kinderen tussen 7 en 15 jaar. De kinderen zijn voor dit onderzoek twintig jaar gevolgd.

Eindelijk, een zwemdiploma!

Dat betekent: regelmatig blijven zwemmen met je kind. Kinderen in de groei verliezen anders veel van hun zwemvaardigheden.

EEN SCHAT AAN WOORDEN

Als een kind 4 jaar is, begrijpt het ongeveer 3.200 woorden. Tot en met de 8e verjaardag komen daar elk jaar zo'n 600 woorden bij. Daarna komen er jaarlijks nog meer woorden bij, zodat 12-jarigen ongeveer 17.000 woorden begrijpen. Ter vergelijking: een volwassene begrijpt zo'n 50.000-70.000 woorden.

'Vitaminepil? Slapen werkt soms beter'

Concentreren op school, zwemles, afspreken met vriendjes... Kinderen hebben het best druk. Niet gek dus dat ze soms klagen over vermoeidheid. Diëtist Suzan Tuinier geeft tips voor meer energie.

"Kinderen hebben al best een volle agenda en dat vraagt veel van ze. Dus is het belangrijk dat ze alle voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen, binnenkrijgen."

Hoe zorg je daarvoor?
"Allereerst door gezond te eten. Het liefst drie goede hoofdmaaltijden per dag en gezonde tussendoortjes, die ook vitamines en mineralen leveren. Een handje noten bijvoorbeeld, een mueslibol, fruit of groenten."

Mijn kind eet echt niet altijd gezond en genoeg...
"Als je twijfelt of je kind voldoende binnenkrijgt, kun je een supplement overwegen. Goed om te weten: door extra véél vitamines in de vorm van een supplement te geven, wordt je kind echt niet ineens energieker. Maar het kan wel helpen om tekorten in het lichaam aan te vullen met een supplement speciaal voor kinderen."

Heb je verder nog tips?
"Kinderen hebben tijd nodig om hun dagelijkse indrukken te verwerken en ook een goede nachtrust is belangrijk. Een kind van 5 of 6 jaar heeft bijvoorbeeld 11,5 uur slaap per nacht nodig en een kind van 7 of 8 jaar zou 11 uur per nacht moeten slapen. Na een druk weekend helpt 'bijslapen' soms dus beter dan een vitaminepil."

SUZAN TUINIER WERKT ONDER MEER VOOR HET VITAMINE INFORMATIE BUREAU