

GEZONDE VOEDING VOOR KINDEREN VAN 1- 4 JAAR

Peuters en kleuters hebben een goede voeding nodig, dat is bekend. Maar waaruit moet deze voeding eigenlijk bestaan? In deze brochure wordt uiteengezet waaraan een gezonde voeding moet voldoen en hoe u ervoor kunt zorgen dat uw kind voldoende binnenkrijgt.

Allereerst moet even benadrukt worden dat geen enkel kind hetzelfde is, de een is een druktemaker, de ander een dromer. In deze folder wordt uitgegaan van een aantal richtlijnen voor de hoeveelheden die kinderen ongeveer nodig hebben, maar u kunt dit natuurlijk aanpassen aan de wensen van uw eigen kind. De hoeveelheid energie die een kind nodig heeft kan per periode sterk verschillen. De ene periode is een kind nou eenmaal drukker dan de andere en verbruikt het dus meer, hierover hoeft u zich geen zorgen te maken. Hieronder volgt een lijstje van hoeveelheden van voedingsmiddelen die een kind per dag nodig heeft:

- *Brood*: 1-3 sneetjes
- *Aardappelen, rijst of pasta*: 1-2 stuks of opscheplepels (50-100g)
- *Groente*: 1-2 opscheplepels (50-100 g)
- *Fruit*: 1-2 porties (100-200 g)
- *Melk en melkproducten*: 2-3 bekertjes (300 ml)
- *Kaas*: ½ plakje (10 g)
- *Vlees, vis, kip, ei of 50 g gaar* (65 g rauw)
- vleesvervangers*:
- *Vleeswaren*: ½ plakje (10 g)
- *Margarine*: 5 gram per snee brood en 15 gram maximaal voor de bereiding van de warme maaltijd
- *Vocht*: ½ tot 1 liter drinkvocht (inclusief de melk).

Als u wilt weten hoeveel iets weegt, weeg dan één keer en onthoudt de hoeveelheden. U hoeft voedingen niet steeds af te wegen.

Voedingsstoffen leveren energie, bouwstoffen, vitamines en mineralen. Een goede, gevarieerde voeding geeft weerstand en zorgt voor de groei van alle weefsels in het lichaam. Maar, waar is welk voedingsmiddel nou goed voor?

Brood

Met name de bruine en volkoren soorten zijn belangrijke leveranciers van vezels (voor een goede spijsvertering), ijzer (voor de vorming van het bloed) en B-vitamines (voor een goede stofwisseling en gezonde huid en haren) in onze voeding.

Aardappelen, rijst en pasta

Onze aardappels bevatten veel vitamine C (voor weerstand tegen infecties, gezonde tanden, botten en bloedvaten) en rijst en pasta veel B-vitamines. Daarnaast bevatten deze producten ook veel vezels, mits er gekozen wordt voor zilvervliesrijst en volkorenpasta.



Groente en fruit

Ook groente en fruit zijn rijk aan voedingsvezel, vitamine C en caroteen (onderdeel van vitamine A, dat zorgt voor groei en goede ogen). Groente bevat bovendien ook vaak ijzer en beschermende stoffen die uw kind tegen allerlei ziektes beschermen. Vruchtensap is vaak een goede vervanger van fruit als het om vitamine C gaat, maar levert lang niet zoveel vezels!

Melk en melkproducten

Deze producten zijn een belangrijke bron van eiwit (de bouwstof van het lichaam), calcium (voor sterke botten en tanden) en B-vitamines. Halfvolle en magere melkproducten bevatten minder (slecht) verzadigd vet dan de vollere soorten. Teveel melk kan de eetlust remmen, geef uw kind per dag dus niet meer dan het nodig heeft! Het geven van een evenwichtige voeding is belangrijk en 2-3 bekertjes melk(product) horen hier bij, maar meer heeft uw kind niet nodig.

Kaas

Kaas is rijk aan eiwit, calcium en B-vitamines. Het bevat daarentegen geen ijzer en is dus niet geschikt om te vaak als vleesvervanger te gebruiken bij de warme maaltijd.

Vlees, vis, kip, ei en vleesvervangers

Dierlijke producten leveren eiwitten en B-vitamines en zijn daarnaast ook een belangrijke bron van ijzer. Goede vleesvervangers zijn: tahoe, tempé, soja en peulvruchten. Er zijn ook steeds meer kant en klare vegetarische producten in de handel. Deze bevatten wel vaak veel zout.

Een belangrijk aspect van een gezonde voeding is voldoende variatie, wisselt u dus eens vlees af met vis of bijvoorbeeld peulvruchten en magere met vettere soorten.

Margarine/ halvarine/ olie

In Nederland wordt aan de margarines en halvarines vitamine A en D (voor sterke botten en tanden) toegevoegd. Deze vetoplosbare vitamines zijn belangrijk en worden door broodsmersel en vet bij de warme maaltijd geleverd. Kinderen tot vier jaar hebben hiernaast ook extra vitamine D nodig omdat ze deze vitamine nog onvoldoende uit de voeding kunnen opnemen. De voeding van jonge kinderen bevat over het algemeen weinig vet en ze hebben in verhouding net zoveel vet in hun voeding nodig als volwassenen. Gebruikt u dus een margarine voor op het brood van uw kind en de bereiding van de warme maaltijd, het liefst een soort met zo min mogelijk verzadigd vet. Wissel ook een keertje af met olie voor de bereiding.

Vocht

Voldoende drinken is voor iedereen gezond, dus ook voor uw peuter of kleuter. Uw kind heeft ½ -1 liter per dag nodig. Probeer om niet alleen maar dranken te kiezen die energie leveren, zoals melk, vruchtensap of limonade. Deze verlagen namelijk vaak de eetlust bij kleine kinderen en zorgen voor een regelmatige 'aanval' op de tandjes. Kies voor tussendoor ook voor water, (vruchten)thee, bouillon of limonade zonder toegevoegd suiker.



Tussendoortjes

Het is het beste om ervoor te zorgen dat uw kind een regelmatig eet- en drinkritme krijgt en niet vaker dan zes of zeven maal per dag iets eet of drinkt. Snoep en koek bevatten veel suiker en zijn een 'aanslag' op de tanden. Beperk snoep zoveel mogelijk: maak er een gewoonte van om uw kind maar één keer per dag iets te laten uitzoeken.

Goede tussendoortjes zijn bijvoorbeeld volkorenbiscuitjes, kinderkoekjes, soepstengels, rijstewafels, pepsels, popcorn, fruit, stukjes komkommer of wortel of doosjes rozijntjes.

Lastige eters

Een aantal adviezen voor problemen met eten en rond de maaltijden:

- Eten opdringen heeft geen zin. Tegenzin kan bij kleine kinderen een slechte herinnering tot gevolg hebben. Het kan stimulerend werken om een kind juist te prijzen wanneer het iets eet wat het niet zo lekker vindt. Een lekker toetje kan een goede beloning zijn voor minder lekker eten.
- Peuters en kleuters zijn vaak koppig, ze hebben hun eigen willetje. Het is verstandig om uw kind te betrekken bij de maaltijd, bijvoorbeeld door ze het eten te laten kiezen, mee te laten helpen met koken en tafeldekken of zelfstandig te laten opscheppen en eten. Het beste is ook om ze gewoon 'met de pot mee' te laten eten, want zien eten, doet eten!
- Het is geen probleem als uw kind niet iedere dag evenveel binnenkrijgt. Kleintjes hebben een wisselende behoefte door een wisselende inspanning en eten de ene dag gewoon beter dan de andere.
- Wanneer uw kind bij de hoofdmaaltijden slecht eet is het misschien een idee om er eens op te letten hoeveel uw kind tussendoor eet en drinkt. Een kind kan vaak al heel vol zitten voordat de maaltijd begint. Probeer er een gewoonte van te maken om 3 hoofdmaaltijden te gebruiken en niet vaker dan 3-4 keer tussendoor iets te geven.
- Veel kinderen houden van pasta. Hierin kunt u makkelijk andere voedingsmiddelen verwerken, zoals vlees en lekker veel groente. Ook wanneer u voor uw kind alles door elkaar husselt kan het minder opvallen wat er allemaal inzit.
- Kinderen zijn vaak 'op' aan het eind van de dag. Een maaltijd kan dan veel te inspannend zijn. Probeer de maaltijd niet langer dan 20 minuten te laten duren en ook voor de maaltijd uw kind rustig te laten worden, dus geen drukke spelletjes meer voor het eten, maar laat het bijvoorbeeld lekker rustig kleuren.
- Wanneer uw kind 's avonds geen honger heeft of erg moe is tijdens de avondmaaltijd, is het misschien een idee om de maaltijd iets eerder te geven of uw kind 's middags warm te laten eten.

Als ze ziek zijn

Koorts

Bij koorts is de eetlust vaak minder dan normaal. Als uw kind niet wil eten is dit geen probleem. Wel is het van groot belang dat het genoeg blijft drinken, want het heeft extra vocht nodig. Het maakt niet uit wat het is, als het maar drinkt!

Verstopping

Bij verstopping is goed drinken ($\frac{3}{4}$ tot 1 liter) het belangrijkste advies. Verstopping kunt u proberen te verhelpen door, naast voldoende vocht, voldoende vezelrijke producten te geven (volkorenbrood, peulvruchten, groente en fruit).



Diarree

Ook bij diarree wordt geadviseerd om uw kind voldoende te laten drinken. Wanneer het langere tijd aanhoudt is het verstandig om contact op te nemen met uw huisarts. Een aparte vorm van diarree bij kleine kinderen is peuterdiarree. Hierbij heeft uw kind last van diarree over een langere periode zonder verdere klachten. Deze vorm van diarree kan het gevolg zijn van onvoldoende vet in de voeding. De voeding van kinderen is vaak vetarm, omdat ze met de ouders mee-eten en vet juist vaak beperkt wordt. Kinderen hebben in verhouding net zoveel vet nodig als volwassenen en hebben dus vetrijkere producten nodig. Gebruik dus voor uw kind margarine in plaats van halvarine. Verder is het ook belangrijk om uw kind niet teveel vocht aan te bieden, meer dan 1 liter per dag kunnen de darmen van uw kind nog niet aan. Ook vezels werken goed bij diarree. Deze nemen vocht op en stimuleren de darmwerking. Als laatste kunnen grote hoeveelheden vruchtensap en met name helder appelsap ook laxerend werken. U kunt uw kind beter niet teveel appelsap geven, maar de appelsap aanlengen met water of appeldiksap geven. Wanneer uw kind ziek is heeft het zijn voedingsstoffen (extra) hard nodig. Het is dus onverstandig om uw kind alleen maar lekkere dingen te geven als het ziek is. Dit heeft geen positief effect op het herstel!

Vitamines en mineralen

Een volwaardige voeding levert voldoende voedingsstoffen en dus ook vitamines en mineralen. Aanvulling in de vorm van een preparaat is niet nodig. Een teveel aan deze stoffen kan soms zelfs schadelijk werken. Wel hebben kleine kinderen extra vitamine D nodig, omdat ze dit nog niet voldoende uit de voeding kunnen opnemen. Er wordt geadviseerd om 5 µg extra te geven aan kinderen met een lichte huid en regelmatige blootstelling aan zonlicht en 10 µg aan kinderen met een donkere huid of geen blootstelling aan zonlicht. Zonlicht stimuleert de aanmaak van vitamine D door het lichaam. Vitamine D zorgt voor sterke botten en tanden.

Er zijn tegenwoordig ook steeds meer producten in de handel die verrijkt zijn met vitamines en mineralen. Deze producten zijn vooral op de markt voor volwassenen. Kinderen hebben deze producten niet nodig wanneer ze een normale, goede voeding gebruiken. Wanneer uw kind een tijd lang minder eet dan het eigenlijk nodig heeft kunnen deze producten met mate wel aanvullend gegeven worden. Pas op dat uw kind geen overmaat aan vitamines binnenkrijgt. Een vruchtensap dat verrijkt is levert al snel 25% van de aanbevolen hoeveelheid per 100 ml. Dit is berekend voor volwassenen en voor kinderen levert het in verhouding nog meer. Voldoende vitamines en mineralen hebben we allemaal nodig, maar teveel kan ook schadelijk zijn!

Opvolgmelk

Na het eerste levensjaar kunt u ervoor kiezen om uw kind de opvolgmelk te blijven geven. Met name bij kleine en slechte eters kan dit een verstandige beslissing zijn. Deze voeding bevat veel extra vitamines en mineralen waardoor uw kind iets extra's binnenkrijgt. Geef de opvolgmelk op de momenten dat u normaal gewone melk zou geven, ongeveer 300 ml per dag. Meer is niet nodig, want uw kind kan nu met de pot mee-eten en krijgt verder waarschijnlijk voldoende binnen.



Menukeuze

Diepvries, koelvers, uit blik...er liggen steeds meer kant-en klare producten in de schappen. Op zich is het geen probleem om de maaltijd eens (voor een deel) te vervangen door iets kant- en klaars, maar vaak bevatten deze producten niet de hoeveelheid voedingsstoffen die een zelfgemaakte maaltijd levert. Met name de hoeveelheid groente schiet bij pizza- en pastamaaltijden nog wel eens tekort en daardoor mist uw kind belangrijke vezels, vitamines en mineralen. Gebruik ze dus met mate of voeg extra groenten toe bij de bereiding of het opwarmen van het gerecht.

Ook speciaal voor kinderen zijn er allerlei 'potjes' in de handel. Deze zijn op zich prima om te gebruiken wanneer u iets gaat eten dat uw kind niet lust of als makkelijke maaltijd voor op reis. Ze bevatten alle voedingsstoffen die een kind nodig heeft, maar de keuze is beperkt en variatie is voor uw kind belangrijk. Ook zijn deze maaltijden vaak erg fijn gemalen. Door uw kind met de pot mee te laten eten went het sneller aan verschillende smaken en aan voedsel met een grove structuur.

Meer informatie

'Goed eten voor baby en peuter'

Brochure te bestellen bij het Voedingscentrum in Den Haag (nummer 105). Prijs: € 3,75

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

Tel. (070) 306 88 88

Fax. (070) 350 42 59

E-mail: voedingscentrum@vc.agro.nl

Internet: www.voedingscentrum.nl

Voedingstelefoon

(070) 306 88 10 (op werkdagen van 12.00 tot 16.00 uur)

Allergietelefoon

(070) 306 88 90 (op werkdagen van 10.00 tot 13.00 uur)

E-mail: allergietelefoon@vc.agro.nl

Stichting Voedsel Allergie

Postbus 207

3860 AE Nijkerk

E-mail: info@stichtingvoedselallergie.nl

Internet: www.stichtingvoedselallergie.nl

Boeken over kindervoeding

Gezonde Baby en Peutervoeding

S. van de Rhoer,

Houten: Van Dishoeck, 1998 - 112 p.

ISBN 90269336222 – Prijs: ± € 16,-

Hap, hap,...: recepten en tips voor baby- en peutervoeding

S. van de Rhoer,

Houten: Van Dishoeck, 1996 - 80 p.

ISBN 9026935447 – Prijs: ± € 7,-



Lekker en volwaardig eten voor kleintjes van 0-4 jaar
S. Kleintjes,
Rijswijk: Elmar, 1996 - 229 p.
ISBN 9038903162 – Prijs: ± € 13,50

