

INFORMATIEFOLDER

GEZONDE VOEDING VOOR UW KIND



Beste ouder(s)

Uw kind eet niet (zo) goed en u maakt zich misschien zorgen? Is dit het geval, dan behoort u tot een grotere groep van bezorgde ouders. U bent dus niet alleen.

Belangrijk is om te beseffen dat veel ouders te veeleisend zijn wat de hoeveelheid voedsel betreft dat een kind moet innemen.

Meestal volstaat het om erover te waken dat het kind gevarieerd eet, met andere woorden dat het eet uit de verschillende levensnoodzakelijke voedselgroepen (zie afbeelding voedingsdriehoek). Deze groepen bestaan uit groenten, fruit, vlees, vis, granen (en andere meelstoffen) en melkproducten. Deze laatste moeten wel beperkt blijven.

U als ouder beslist WAT en in welke verhoudingen het kind eet, het kind beslist HOEVEEL het hiervan eet.

Bronvermelding:

<https://www.kindengezin.be/voeding-en-beweging/eet-gezond/voedingsdriehoek/>

<https://www.gezondleven.be/>

<https://vkindergeneeskunde.be/userfiles/files/Publicaties/Richtlijnen/Gezonde%20voeding%20voor%20peuters%20en%20kletters%20-%20brochure%20-%20241119.pdf>

3 soorten slechte eters

Leeftijdsgebonden eters

Tijdens de groei zijn er periodes waarin kinderen minder eten. Bij deze groep klagen de ouders dat hun kind slecht eet, maar eigenlijk is dit niet het geval. Eetlust is leeftijdsgebonden. Wanneer men kan uitsluiten dat er geen ziekte aan de basis ligt, is er geen reden tot ongerustheid. De eetlust van het kind zal na enkele weken weer "normaliseren".

Verkeerde eters

Deze groep eet niet te weinig, maar neemt verkeerd basisvoedsel tot zich. Het gaat hier over te veel zuivelproducten, snoepgoed, chips, enz. Er wordt voldoende energie ingenomen, maar de samenstelling van de voeding is totaal onevenwichtig. Deze kinderen hebben meestal een normaal gewicht of overgewicht. Op korte termijn hebben zij geen klachten. Op langere termijn zullen zij tekorten krijgen. Dit kan gaan van vitamine- of ijzertekort tot ernstige bloedarmoede.

Contesteerders ('protest'-eters)

Heel wat kinderen eten slecht als protest tegen een negatieve ervaring. Dit kan bijvoorbeeld een (vermeend) gebrek aan aandacht zijn na de geboorte van een broer of zus, een verandering in de omgeving (zoals een verhuis), een mama die terug gaat werken, moeilijkheden op school, enz.

Voeding voor zuigelingen

Geef de eerste vier tot zes maanden uitsluitend borstvoeding (eerste keuze!), flesvoeding of een combinatie van beide. Na zes maanden wordt borst- of flesvoeding gecombineerd met vaste voeding.

Groentepap en fruitpap

- 4 maand: Maximum één fruitpap zonder koek en één groentepap zonder vlees, vis of gevogelte.
- 6 maand: Maximum één fruitpap, mag met koek, en één groentepap met vlees, vis of gevogelte. Peulvruchten of een eitje mogen vlees/vis/gevogelte vervangen.

Advies per voedingssoort

Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft alle huidige wetenschappelijke kennis over gezonde voeding – wat krijgt de voorkeur, wat beperk je beter – verzameld in de voedingsdriehoek. Hieronder wordt elke zone van de voedingsdriehoek besproken.



Fig.1: Voedingsdriehoek (©Vlaams Instituut Gezond Leven)

Water - blauwe zone

Aanbevolen hoeveelheid per dag:

- De pasgeborene: drinkt uitsluitend melk. Hetzij borstvoeding of flesvoeding. Melk bevat voldoende water.
- Vanaf 4-6 maand: borstvoeding en/of flesvoeding, een beker water bij de fruitpap en groentepap.
- Vanaf één jaar: mag een halve liter tot één liter water drinken per dag.
- Vanaf drie jaar: mag tot anderhalve liter water drinken per dag.

Hoe bekom je dit? Door op regelmatige tijdstippen water aan te bieden

Pas op!

Ook al bevatten bepaalde voedingsmiddelen veel vocht, enkel eten is niet genoeg om te voldoen aan de dagelijkse vochtbehoefte.

Het dorstgevoel van kinderen is nog niet volledig ontwikkeld, stimuleer de vochtinname.

Voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong - donkergroene zone

Fruit, groenten, noten, peulvruchten, zaden, plantaardige oliën, volle granen en aardappelen.

Tips:

- Gebruik liever de niet bewerkte vorm (een stuk fruit) in plaats van de bewerkte vorm (fruitsap).
- Gebruik ongeveer een koffielepel vetstof per sneetje brood. Kies voor een zachte vetstof bv. zachte plantaardige margarine (kinderen <3 jaar hebben zelfs verhoogde nood aan vetten uit voeding).
- Geef kinderen <4 jaar geen noten als ze niet gemalen zijn. Verstikkingsgevaar!
- Gebruik liefst lichtbruin brood tot de leeftijd van twee jaar. Erna geniet bruin(e) of volkoren¹ brood/pasta/rijst de voorkeur. Deze zijn rijk aan voedingsvezels en nuttige voedingsstoffen.
- Zorg voor afwisseling, je hoeft niet iedere dag vlees te eten. Wissel bij de warme maaltijd eens af met plantaardige vervangproducten of peulvruchten. Gebruik ongeveer een eetlepel margarine of plantaardige olie voor bereiding.

¹ De darmpjes van jonge kinderen kunnen nog geen volkoren producten verdragen. Starten met lichtbruin brood en in de loop van het 2de levensjaar kan er geleidelijk aan overgegaan worden op volkoren producten.

Aanbevolen hoeveelheid per dag

- 1-3 jaar: één à twee stukken fruit, één à twee volle eetlepels groenten, één à drie sneden brood en één à twee aardappelen. Peulvruchten mogen eens vlees of vis vervangen (één eetlepel droog gewogen).
- 3-6 jaar: één à twee stukken fruit, twee à drie volle eetlepels groenten, drie à vijf sneden brood en één tot vier aardappel(en). Peulvruchten mogen eens vlees of vis vervangen (twee eetlepels droog gewogen).

Voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong - lichtgroene zone

Melkproducten (yoghurt, kaas, melk), eieren, vis en gevogelte. Tot de leeftijd van drie jaar is borstvoeding of aangepaste melkvoeding aan te raden.

Tips:

- Liefst onbewerkte of beperkt bewerkte producten: kies het ongesuikerde product.
- Tussen 12 en 18 maand: mag je groeimelk gebruiken die geen smaakstoffen of toegevoegde suikers bevat. Daarna zal er een overgang zijn naar koemelk (of een alternatief).
- Vanaf 3 jaar kan je halfvolle of volle melk gebruiken voor jouw kind. Gebruik enkel volle melk indien je kind nog wat in gewicht moet toenemen, anders is halfvolle melk beter.
- Maak liefst ongepaneerd vlees klaar.

Je wilt melk voor jouw kind dat niet uit dierlijke producten voortkomt? Dan is het enige geschikte alternatief drank op basis van soja, verrijkt met vitaminen en calcium. Dranken op basis van granen, noten of kokosmelk bevatten te weinig eiwitten. Voor de leeftijd van 3 jaar kan er soja groeimelk gebruikt worden.

Aanbevolen hoeveelheid per dag:

- Vanaf 6 maand: Er wordt nog steeds borstvoeding en/of flesvoeding gegeven.
- 1-3 jaar: 25-50g vlees, vis of gevogelte. Dit mag regelmatig vervangen worden door een ei of peulvruchten (lees de aanbevelingen bij voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong).
- 3-6 jaar: 50-75g vlees, vis of gevogelte. Dit mag regelmatig vervangen worden door een ei of peulvruchten (lees de aanbevelingen bij voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong).
- Geef liefst maar twee à drie bekertjes (groei-)melk per dag.

Voedingsmiddelen van plantaardige of dierlijke oorsprong - oranje zone

Boter, palm- en kokosolie en vers rood vlees. Ze bevatten nuttige voedingsstoffen (vetoplosbare vitaminen, ijzer, vitamine B12) waardoor ze af en toe gebruikt mogen worden bij een evenwichtige voeding.

Tips:

Gebruik deze vetten, oliën en rood vlees met mate. Bij te veel gebruik kan je kind er op latere leeftijd gezondheidsproblemen door ontwikkelen.

Bewerkte producten van plantaardige of dierlijke oorsprong - rode bol

Gesuikerde drank, hartige en zoutrijke snacks, koeken, snoep, bewerkte vleeswaren en fastfood.

Deze producten hebben geen nutritionele meerwaarde en zijn ongunstig voor de gezondheid. De producten zijn onnodig voor een evenwichtige levensstijl. Deze producten hoeven niet verboden te worden voor kinderen, maar moeten vaker niet dan wel genuttigd worden (Vlaamse Vereniging Kindergerneeskunde VZW, 2019).

Hoe kunt u uw kind stimuleren?

Hoeveelheden

Een bordje dat naar een kind "lacht", werkt stimulerender dan een onoverzichtelijke berg eten. Leg niet té veel voeding op het bord van uw kind. Hij/zij kan nog altijd bijvragen. Laat wat plaats open op het bord, maak eens een zonnetje of een gezichtje op het bord. Om het kind nog wat meer aan te moedigen, kunt u iets vaker zijn lievelingsgerechtje klaarmaken. Hierdoor zal het gemakkelijker zijn om van hem/haar te verlangen om toch een kleine portie te eten van iets wat hij/zij minder graag lust.

Hoe het voedingsprobleem aanpakken?

Het is goed om uw kind het gevoel te geven dat zijn/haar eetlust niet belangrijk is. Blijft het bord onaangeroerd, maak er dan geen probleem van. Zet hem/haar rustig, maar beslist van tafel. Hierna geeft u tot aan het volgende gezamenlijke eetmoment niets meer, tenzij water om te drinken.

Ongeacht welke woede-uitbarsting of gezeur hierop volgt; het is belangrijk om consequent te blijven. Deze woede-uitbarstingen zijn voor het kind een manier om iets lekkers te krijgen. Als u zou toegeven, beloont u uw kind voor zijn negatief gedrag. Indien u niet toegeeft, leert u het kind dat er geen lekker eten volgt ongeacht wat hij/zij probeert. De kans is groot dat uw kind de eerste dagen vaak boos zal zijn, zal volharden of andere manieren zal proberen te vinden om aan lekkers te geraken. Blijf rustig en consequent. Geef niets anders dan water tussendoor, zorg dat hij/zij zelf niets kan nemen uit de kast... Het is geen probleem dat een kind zonder eten naar bed gaat. Hij/zij zal 's ochtends des te beter eten. Een gezond kind kan koppig zijn, maar zal zichzelf niet laten uithongeren.

Na enige dagen tot weken zal het kind beter eten aan tafel en een gezonder eetpatroon ontwikkelen.

Bespreek deze aanpak met uw kind voor u ermee begint, in voor hem/haar verstaanbare taal. Zo weet hij/zij hoe de maaltijden vanaf dan zullen verlopen en kunt u er nadien op een rustig moment op terugkomen.

Bij voedingsproblemen is het ook belangrijk dat u probeert na te gaan waarom het kind voeding weigert. Als het een reactie is op een bepaalde situatie, ga

dan na wat u er aan kunt doen. Op deze manier vermijdt u dat het kind voeding gebruikt om bijvoorbeeld aandacht te verwerven. Misschien is het wel zo dat al uw aandacht naar de nieuwe baby gaat, of dat u te moe bent na de dagtaak om nog bezig te zijn met uw kind.

Betrek hem/haar bij de verzorging van de baby en knuffel hem eens extra. Toon hem/haar dat hij/zij echt nog heel belangrijk is voor u en voor de baby. Laat de stofdoek en de stofzuiger in de kast als u thuis komt van uw werk en speel even een spelletje. Door de onderliggende oorzaak te vinden en aan te pakken, vermijdt u dat uw kind zijn reactie op een ander terrein gaat uiten (bv. bedplassen).

Tussendoortjes

Als u of een andere verzorger van uw kind toch iets tussendoor wil geven, is het best om één stuk fruit of groente te geven. Dit bevat extra vitamines, mineralen en minder calorieën.



Gebruik van beloning en (dreiging) van straf

Wanneer uw kind een flinke hap neemt, beloon hem/haar dan verbaal. Geef positieve aandacht! Zeg bijvoorbeeld: "Nu ben ik echt wel trots op jou!". Benoem wat hij/zij positief doet. Hierdoor zal het kind zich gemotiveerd voelen om nog zo'n hap te nemen. Een flinke hap zorgt immers voor positieve aandacht. Het kind leert dat als hij/zij een flinke hap neemt, hij/zij aandacht krijgt. Wanneer uw kind slecht eet, dreig niet met straf. We leggen dit uit aan de hand van een voorbeeld: een kind weigert te eten uit protest tegen de geboorte van een broertje of zusje. Hierdoor probeert hij/zij (onbewust) de verloren gewaande aandacht terug te winnen. Door te straffen, te belonen, te dwingen of hem/haar te voederen, geef je precies dat wat hij/zij vraagt: aandacht. Het kind heeft dan ook geen enkele reden om uit zichzelf beter te gaan eten, want dan gaat de herwonnen aandacht terug verloren.

Wat u beter niet doet

Dwingen

Uw kind dwingen om te eten is nooit goed. Wanneer elk eetmoment een strijd wordt, gaat het kind eten associëren met een negatieve ervaring. Eten zou voor iedereen een feest moeten zijn. Alleen het woordje 'eten' zorgt al voor het opwekken van negatief gedrag indien dwang wordt gebruikt. Bovendien zal deze strijd drie maal per dag geen positieve invloed hebben op de relatie tussen u en uw kind.

Bij weigering alternatieven bieden

Wanneer het kind een maaltijd weigert, geef dan niets ander in de plaats (koek, melk, ...). Het enige wat in de plaats mag komen is water. Meestal geef je iets extra met goede bedoelingen, "Dan heeft hij/zij toch iets binnen". Het kind leert op die manier echter dat hij/zij door geen vlees of geen groenten te eten een koek krijgt. Hiermee is zijn/haar honger ook gestild. Voor het kind is deze keuze snel gemaakt.

Tijdens het eten spelletjes spelen

Een spelletje spelen zoals "een lepeltje voor mama, een lepeltje voor poes,...", speelgoed als afleiding, TV kijken, ... Hou de maaltijden desnoods wat korter, maar zorg ervoor dat die tijd alleen dient om te eten.

Spelen en TV kijken kan daarna. Ook hier is het belangrijk om vriendelijk maar onverzettelijk te blijven!

Zelf kieskeurig zijn

Zelf opmerkingen maken over het eten zoals "De soep is te koud" of "Dit lust ik niet", ... Hierdoor geeft u uw kind de taal om zelf ook eten te weigeren. Een kind leert immers door nabootsing.

Klagen over het eetgedrag in aanwezigheid van uw kind

Hierdoor voelt uw kind zich interessant en krijgt het extra aandacht. Misschien is dit net wat hij/zij wil.

Tussendoortjes geven

Tussendoortjes zorgen ervoor dat de eetlust tijdens de hoofdmaaltijden zal afnemen. Door deze tussendoortjes geraakt de maag immers nooit helemaal leeg en verdwijnt het hongergevoel. Ook frisdranken, fruitsappen, melk, boterfood, enz. behoren tot deze groep van tussendoortjes.

Je kunt een kind dat weinig eet best geen melk, koek of sap laten eten of

drinken tijdens de speeltijden op school. Dit zijn de meest hardnekkige tussendoortjes die wij ontmoeten. Rekent u even mee: een kleuter van 3 à 4 jaar weegt gemiddeld 15 à 16 kg en drinkt om 10.00 uur op school een flesje melk van 250 ml. Dit komt voor een volwassene van 60 à 65 kg overeen met 1 liter melk! Probeer u het zelf eens! Gesteld nog dat u zo'n plas melk kan verwerken, dan komt er gegarandeerd van eten niet veel meer in huis om 12.00 uur. Vergeet niet dat het kind nadien nagenoeg geen beweging meer heeft tot 's middags. En dikwijls komt er dan nog een koek bij (4 koeken voor u!), want "De kleine moet toch iets binnen hebben, hij heeft 's morgens niet gegeten!".

Laat uw kind gerust eens vasten tot 's middags, dat is volstrekt onschadelijk en na enkele dagen vriendelijk, maar consequent en beslist volhouden, zal die zeer ongezonde gewoonte om 's morgens niet te eten vlug verdwenen zijn.

Wat eet je kind best zelden of nooit?

Snoep, chips, fruitsappen en limonades kunnen beter zelden of nooit aangeboden worden. Snoep mag pas terug op het programma als het kind aan tafel een normaal gevarieerde maaltijd heeft gegeten. En zelfs dan is het best om dit te beperken. Wanneer je toch snoepgoed geeft, geef het dan na de maaltijd. Hierdoor zal de eetlust voor gezonde voeding niet geremd worden. Bovendien zorgt weinig snoepen ervoor dat de tanden van uw kind gezonder blijven.

Het maaltijdgebeuren

Praktische tips voor en tijdens het tafelen

- Probeer steeds op hetzelfde tijdstip te eten, zodanig dat je kind niet huilerig wordt voor de maaltijd. Indien het toch uitgesteld moet worden kan je reeds een stuk groente of fruit aanbieden. Indien de maaltijd opschuift, schuift de hele planning op en zal je kind onrustiger slapen.
- Eet samen, wat je kind ziet zal het vaak nadoen.
- Laat de maaltijd niet te lang duren, maximum 30 minuten is lang genoeg voor kinderen.
- Zorg voor (beperkte) keuze. Bijvoorbeeld twee soorten groenten.
- Beperk de voedingsmomenten. Probeer vaste tijdstippen te plannen voor maaltijden en tussendoortjes. Laat je kind niet de hele dag door eten.
- Laat je kind meehelpen met de voorbereiding voor het eten. De interesse om te eten groeit dan ook.
- Zorg dat je kind het eten zelf kan ontdekken, voorzie het risico op morsen.

- Waarschuw je kind als het eten bijna klaar is, dan kan het spel afgerond worden.
- Zorg dat, wanneer je kind aan tafel zit, deze meteen kan eten. Wachten op eten kan uiteindelijk leiden tot protest.

Het maaltijdgebeuren kort samengevat

- Schep niet te veel op, je kind kan nog bijvragen. Te veel eten op het bord kan demotiverend werken.
- Probeer steeds het positieve te benoemen. Bijvoorbeeld wanneer het bord leeg is of de groenten op zijn, als het kind eens geproefd heeft.
- Laat je kind altijd proeven, het hoeft niet volledig op te zijn. Een kind moet 10 tot 15 keer proeven vooraleer hij/zij iets lust. Geef je kind tijd.
- Jij bepaalt wat en hoe het kind eet, het kind bepaalt de hoeveelheid. Genoeg eten is dan ook genoeg.
- Geef korstjes te eten, als ze niet op zijn is dit geen probleem.
- Eet het kind enkel beleg en geen boterham? Gebruik smeerbaar beleg en/of snijdt de boterham in leuke vormpjes.
- Wil je kind enkel vlees eten? Geef een extra stukje vlees na het eten van groenten en/of patatjes.
- Als je kind lastig is aan tafel, negeer je best dit gedrag. Neem bord en bestek weg en laat het kind begaan tot het probleemgedrag weg is.
- Als jouw kind niet eet, probeer dan niet te forceren of te discussiëren. Eén maaltijd overslaan kan geen kwaad, maar beloon achteraf niet met koekjes of snoepjes tussendoor. Laat jouw kind wachten tot de volgende maaltijd.
- Eetlust verschilt van dag tot dag, accepteer dat je kind eens minder eet. Indien dit blijft aanhouden kan dit een teken zijn dat je kind ziek wordt. Forceren is nooit goed, dit kan ervoor zorgen dat je kind achteraf moeilijk blijft doen om te eten.
- Laat je kind aan de tafel eten, samen met het gezin.
- Zorg voor een rustige omgeving. Dit bevordert het eten. Zet de tv en mogelijke afleidingen uit of doe ze weg.

(Kind&Gezin, 2020).

Wanneer u deze richtlijnen gedurende 2 à 3 weken hebt opgevolgd en u merkt geen verbetering, herlees deze tekst dan nog eens aandachtig. Probeer stil te staan of u al deze richtlijnen consequent hebt opgevolgd. Als dit inderdaad het geval is, neem dan gerust contact op met onze diensten om de situatie verder te bespreken.

Veel succes!

VITAZ vzw

Verantwoordelijke uitgever:

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas | +32 (0)3 760 60 60 | www.vitaz.be | info@vitaz.be
BE 0881.291.322 | RPR Gent

art. 13135 | v3 | 29.08.2022