

FrieslandCampina Institute

Het FrieslandCampina Institute biedt gezondheidszorg-professionals informatie over zuivel, voeding en gezondheid volgens de laatste stand van de wetenschap. Voor u als gezondheidszorgprofessional zijn er rondom het onderwerp goede voeding voor kinderen diverse praktische informatiematerialen ontwikkeld. Een poster om in uw wachtkamer op te hangen en een brochure om aan de ouder mee te geven. De gesprekskaarten kunt u gebruiken om het onderwerp in het consult uit te leggen. Het filmpje kunt u tijdens het consult laten zien of aan de ouder toesturen voor thuis. In deze materialen 'Goede voeding voor je kind' worden de voedingsaanbevelingen voor kinderen in de leeftijd van 1 t/m 8 jaar visueel weergegeven.

Ook zijn er gesprekskaarten over 'ontbijten', 'gezond eetpatroon' en 'tussendoortjes'. Deze zijn geschikt voor kinderen 4 t/m 12 jaar. Met de beweegplanner kunt u kinderen (of volwassenen) ondersteunen met het plannen van (meer) bewegen.

Deze materialen zijn te bestellen en te downloaden via www.frieslandcampinainstitute.nl.



Eetpatroon (Gesprekskaart)

Gezond ontbijten (Gesprekskaart)

Tussendoortjes (Gesprekskaart)

Beweegplanner

Gezond eten (Gesprekskaart)

Poster

Brochure

Animatiefilm

Lekker en gezond (Poster)

Goede voeding voor je kind (Animatiefilm)

Bekijk en download het filmpje hier!

Schijnwerper op goede voeding voor kinderen

Gezonde voeding is belangrijk voor de groei en ontwikkeling van het jonge kind en legt een stevig fundament voor gezondheid op latere leeftijd. Een gevarieerde voeding met hoofdzakelijk basisvoedingsmiddelen levert hiervoor de benodigde waardevolle voedingsstoffen. Al op jonge leeftijd ontwikkelen kinderen voedingsgewoonten die bepalend zijn voor hun voedingspatroon later in het leven.

Een goede start

De eerste levensjaren leggen de basis voor de toekomst van het kind. Ouders spelen hierbij een cruciale rol. Uit onderzoek blijkt dat het (voedings)gedrag van de ouder bepalend is voor de voedingsgewoonten die jonge kinderen ontwikkelen (Wardle en Cooke, 2008; Scaglioni *et al.*, 2008). Eenmaal aangeleerde voedingsgewoonten gaan vaak het hele leven mee (Schwartz *et al.*, 2011), en zijn daarom sterk bepalend voor het eetgedrag op later leeftijd (Neal *et al.*, 2011). Een voedingspatroon met basisvoedingsmiddelen zoals melk en melkproducten, groente, fruit, brood, vis en vlees is van belang voor de inname van voldoende voedingsstoffen en legt samen met voldoende beweging de basis voor een gezond lichaam (Voedingscentrum, 2016). Hiervan hebben kinderen hun hele leven profijt.

Smaakontwikkeling

Jonge kinderen houden over het algemeen van een zoete en zoute smaak. Een zure en bittere smaak wordt vaak minder gewaardeerd. Deze aangeboren voorkeur komt waarschijnlijk doordat een zoete smaak een signaal is voor koolhydraten en energie. Een zure en bittere smaak kan een teken zijn van schadelijke elementen in het voedingsmiddel. (Wardle en Cooke, 2008) Een kind zal bij de eerste hapjes moeten wennen aan verschillende smaken. Hiervoor is het belangrijk op jonge leeftijd te starten met het aanbieden van verschillende smaken voor het aanleren van een gezond en gevarieerd voedingspatroon. (JGZ-richtlijn Voeding en Eetgedrag, 2013) Tussen het tweede en derde levensjaar van het kind zijn veel voedselvoorkeuren al gevormd (Skinner *et al.*, 2002). Jong beginnen met verschillende smaken verhoogt dan ook de (mogelijke) acceptatie van nieuwe voedingsmiddelen op latere leeftijd (Maier, 2008). Om het kind te leren meerdere smaken te herkennen en



Deze informatie is uitsluitend bedoeld voor gebruik door professionals en niet voor consumenten, cliënten of patiënten. Wilt u als gezondheidszorgprofessional meer informatie over zuivel, voeding en gezondheid? Neem contact op met het FrieslandCampina Institute Nederland.

0800-2345600
institute.nl@frieslandcampina.com
www.frieslandcampinainstitute.nl

Volg ons ook op social media
@FCInstitute_NL
/FrieslandCampinaInstitute

Disclaimer
© FrieslandCampina 2016

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie mei 2016



Referenties:

Kist-van Holthe, J.E., Beltman, M., Bulk-Bunschoten, A.M.W., L'Hoir, M., Kuijpers, T., Pijpers, F., Renders, C.M., Timmermans-Leenders, E.P., Blok, D.-I.J., Veer, van de, M. en HiraSing, R.A. (2012). Overgewicht. Preventie, signalering, interventie en verwijzing. Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ) (2012). Utrecht. 'JGZ-richtlijn Overgewicht'.

Lanting, C.I., Heerdink-Obenhuisen, N., Schuit-van Raamsdonk, H.L.L., Hofman-van den Hoogen, E.M.M., Leeuwenburg-Grijseels, E.H., Broerse, A., Kamphuis, M., Smeets, A.J.P.G. en Drongelen, van, K.I. (2013). Voeding en eetgedrag. Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ) (2013). Utrecht. 'JGZ-richtlijn Voeding en eetgedrag'.

Maier, A.S., Chabanet, C., Schaal, B., Leathwood, P.D. en Issanchou, S.N. (2008). Breastfeeding and experience with variety early in weaning increase infants' acceptance of new foods for up to two months. *Clinical Nutrition*, 2008; Vol. 27: 849-857.

Neal, D.T., Wood, W., Wu, M. en Kurlander, D. (2011) The Pull of the Past: When do habits persist despite conflict with motives? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1428-1437.

Scaglioni, S., Salvioni, M. en Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 2008; Vol. 99, Suppl. 1, S22-S25.

Schwartz, C., Scholtens, P.A.M.J., Lalanne, A., Weenen, H. en Nicklaus, S. (2011). Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines. *Appetite*, 2011; Vol. 57, pp. 796-807.

Skinner, J.D., Carruth, B.R., Bounds, W. en Ziegler, P.J. (2002). Children's food preferences: a longitudinal analysis. *Journal of the American Dietetic Association*, 2002; Vol. 102:11.

Voedingscentrum (2016). Richtlijnen Schijf van Vijf. Voedingscentrum, 22 maart 2016, Den Haag.

Voedingscentrum (2016). Mijn kind en ik. Voedingscentrum, 2016. Verkregen in mei 2016 via <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik.aspx>

Wardle, J. en Cooke, L. (2008). Genetic and environmental determinants of children's food preferences. *British Journal of Nutrition*, 2008; Vol. 99, Suppl. 1, S15-S21.

waarden kan de ouder starten met enkele 'oefenhapjes' van groente of fruit. Dit kan vanaf een leeftijd tussen de 4 en 6 maanden. Als het kind aan losse smaken gewend is, kunnen combinaties van smaken worden aangeboden. Vanaf 8 maanden kunnen de eerste hapjes geleidelijk worden uitgebreid met iets grotere porties en bijvoorbeeld een klein stukje brood, een eetlepel aardappel, gepureerde bonen of magere yoghurt. Vanaf 1 jaar kan een kind met de pot mee-eten. Dit betekent dat een kind elke dag verschillende voedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf eet (zie figuur 1). Voor de smaakontwikkeling is het herhaaldelijk aanbieden van nieuwe smaken noodzakelijk. Veel ouders realiseren zich niet dat de introductie van een nieuw voedingsmiddel daarom tijd en aandacht vraagt. Het advies is om een kind ongeveer 10-15 keer iets te laten proeven om aan een nieuwe smaak te wennen ook als het kind het in eerste instantie niet lijkt te lusten. (JGZ-richtlijn Voeding en Eetgedrag, 2013; Voedingscentrum, 2016)

FIGUUR 1 Wat heeft een kind per dag nodig?

Kind 1 t/m 3 jaar	Kind 4 t/m 8 jaar	Voedingsstoffen
<ul style="list-style-type: none"> • 1,5 stuks fruit • 1 - 2 opscheplepels groente (50 - 100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,5 stuks fruit • 2 - 3 opscheplepels groente (100 - 150 g) 	Vezels, vitamine C, vitamine A, foliumzuur en kalium
<ul style="list-style-type: none"> • 1 - 2 opscheplepels aardappelen/pasta/rijst/couscous (60 - 120 g) • 2 - 3 sneetje brood 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 - 3 opscheplepels aardappelen/pasta/rijst/couscous (120 - 180 g) • 3 - 4 sneetje brood 	Koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines en ijzer
<ul style="list-style-type: none"> • 300 ml zuivel • 50 g vis, vlees, eieren, peulvruchten of andere vleesvervangers • 15 g ongezouten noten of notenpasta van 100% noten 	<ul style="list-style-type: none"> • 300 ml zuivel • 20 g kaas • 50 g vis, vlees, eieren, peulvruchten of andere vleesvervangers • 15 g ongezouten noten of notenpasta van 100% noten 	Eiwitten, calcium, B-vitamines, ijzer en visvetzuren
<ul style="list-style-type: none"> • 1 eetlepel olie/vloeibaar bak- en braadvet • Halvarine op brood 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 eetlepel olie/vloeibaar bak- en braadvet • Halvarine op brood 	Vitamine A, D, E
<ul style="list-style-type: none"> • 1 liter* 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 - 1,5 liter* 	Vocht

* Melk telt ook mee voor de dagelijkse vochtinname.

Bron: Voedingscentrum 2016

Regelmatig eetpatroon

De drie hoofdmaaltijden - ontbijt, lunch en warme maaltijd - zijn belangrijk voor een gevarieerde voeding met voldoende basisvoedingsmiddelen en het aanleren van een regelmatig eetpatroon. Adviseer ouders om de maaltijden op vaste tijden en in rust samen met de kinderen te nuttigen. Ook de tussendoortjes kunnen het beste op vaste momenten worden aangeboden, maar zeker niet vaker dan vier keer per dag. Dit verkleint het risico op overgewicht en tandbederf. (JGZ-richtlijn Voeding en Eetgedrag, 2013; Voedingscentrum, 2016) Stukjes komkommer, tomaat of wortel, fruit, gedroogd fruit of een klein handje ongezoeten noten zijn geschikte tussendoortjes die relatief veel voedingsstoffen bevatten. (JGZ-richtlijn Voeding en Eetgedrag, 2013; Voedingscentrum, 2016) Jonge kinderen hebben nog niet zoveel nodig. Tussendoortjes buiten de Schijf van Vijf zoals, koek, snoep, snacks en ijs bevatten al snel te veel calorieën.



Eetgedrag

Het kind zelf laten ontdekken en knoeien met eten zijn onderdeel van de ontwikkeling van het eetgedrag. Een autoritatieve opvoedstijl, waarbij ouders duidelijke tafelregels opstellen en kinderen weten wat van ze worden verwacht, draagt aan deze ontwikkeling bij. Gezondheidszorgprofessionals kunnen in het consult met de ouder (en het kind) op een aantal punten letten (JGZ-richtlijn Voeding en Eetgedrag):

- 1 Zien eten doet eten. Adviseer ouders zelf het goede voorbeeld te geven. Dit betekent eten volgens de Schijf van Vijf, aan tafel en maaltijden zoveel mogelijk op vaste tijdstippen nuttigen.
- 2 Angst voor nieuwe voedingsmiddelen (neofobie) kan rond de 2-jarige leeftijd van het kind een rol spelen. Adviseer ouders een voedingsmiddel 10-15 keer aan te bieden in een stimulerende en ontspannen omgeving. Dit helpt een kind zijn angst te overwinnen. Door verschillende voedingsmiddelen aan te blijven bieden blijft het voedingspatroon gevarieerd.
- 3 Een ontspannen sfeer aan tafel bevordert het eten. Adviseer ouders om geen negatief commentaar te geven over het eetgedrag van het kind, dit heeft een averechts effect op de eetlust van het kind. Het betrekken van kinderen bij het bereiden van de maaltijd en een aantrekkelijke presentatie van de voeding stimuleert het eten.

- 4 Eet met aandacht. Adviseer ouders aan tafel te eten en bijvoorbeeld niet voor de televisie. Raad belonen of straffen met eten af. Het kind zal later het 'beloningseten' namelijk positief associëren en daarom lekkerder vinden. Het 'straf-eten' wordt later negatief geassocieerd en daarom minder lekker gevonden.

- 5 Wanneer een kind opeens en ander eetgedrag vertoont zonder medische oorzaak is het belangrijk om te onderzoeken met de ouders wat hier de oorzaak van kan zijn. Het kind maakt zich misschien ergens zorgen over en vertaalt dit door zijn of haar eetgedrag te veranderen.

- 6 Kinderen zien reclames van voedingsmiddelen. Adviseer ouders daarom duidelijke afspraken te maken over de keuzevrijheid van het kind.

Als ouder bepaal je wat en wanneer je kind eet. Je kind mag bepalen hoeveel het eet.

Bron: voedingscentrum 2016

FIGUUR 2 Voorbeeld dagmenu kind 1 t/m 3 jaar



FIGUUR 3 Voorbeeld dagmenu kind 4 t/m 8 jaar

Overbruggingsplan

Voor het stimuleren van een gezonde leefstijl en de behandeling van overgewicht bij kinderen worden diverse leefstijlinterventies aangeboden die inspelen op gezonde voeding, bewegen en gedrag. Binnen de jeugdgezondheidszorg wordt het 'Overbruggingsplan' gehanteerd. Het 'Overbruggingsplan' richt zich op vijf elementen (BBOFT) waarvan bekend is dat ze veelbelovend zijn in de aanpak van overgewicht bij kinderen. (JGZ-richtlijn Voeding en Eetgedrag, 2013)

- 1 het bevorderen van **B**orstvoeding
- 2 meer **B**uiten spelen en bewegen
- 3 regelmatig en goed **O**ntbijten
- 4 het verminderen van gebruik van gezoute **F**risdranken
- 5 minder voor **T**v of computer zitten

Ouders kunnen door de jeugdgezondheidszorg actief bij de behandeling van het kind betrokken worden. In sommige gevallen kan in overleg met de ouders het kind thuis worden bezocht. Als professional krijg je op deze manier meer inzicht in de thuissituatie en de leefomgeving van het kind. Hierdoor kan het behandelplan nog meer worden aangepast op de persoonlijke situatie van het kind. (JGZ-richtlijn Overgewicht).



JOGG-aanpak

JOGG staat voor Jongeren op Gezond Gewicht. Samen met haar partners streeft JOGG naar een samenleving waarin alle kinderen en jongeren wonen, leren, recreëren en werken in een gezonde omgeving met structureel aandacht voor een gezonde leefstijl in het algemeen en voor een gezond gewicht in het bijzonder. Om dit te bereiken worden krachten in één gemeente gebundeld, zoals het uitvoeren van allerlei activiteiten in de wijk, op school en in het gezin. Het bijzondere aan de JOGG-aanpak is dat publieke en private partijen zowel op landelijk niveau als in de gemeente samenwerken. Samen vormen zij de omgeving waarin jongeren opgroeien. Initiatieven worden daardoor breed uitgevoerd, zijn zowel aantrekkelijk als nuttig en worden jaren voortgezet. Een gemeente betreft in haar aanpak alle aspecten die bijdragen aan het voorkomen van overgewicht en obesitas: educatie, werken, wonen, sociale omgeving, fysieke activiteit, veiligheid van de woon/speelomgeving, gezondheidszorg, sportaanbod en levensmiddelenaanbod. Daarbinnen wordt gezonder eten en meer bewegen gemakkelijker en leuker gemaakt. Kijk voor meer informatie op: www.jongerenopgezondgewicht.nl

jongeren op gezond gewicht

Een autoritatieve opvoedstijl draagt bij aan de ontwikkeling van het eetgedrag van het kind. Ouders bieden hierbij ruimte en stimulans, maar spreken ook bij de leeftijd passende regels af.

Bron: JGZ-richtlijn Voeding en Eetgedrag, 2013