

# Goede voeding, kinderen 1 - 4 jaar

**Ieder kind heeft een goede voeding nodig, dat is bekend. Daarbij moet ook benadrukt worden dat geen enkel kind hetzelfde is. Een goede voeding bestaat uit voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen, vezels en vocht. Ook zorgt een goede voeding voor energie voor de groei en beweging van uw kind. Alle voedingsstoffen bij elkaar zorgen voor een goede ontwikkeling van uw kind.**

In deze brochure wordt informatie gegeven over een goede en gezonde voeding en bijbehorende aandachtspunten.

### **Voedingsadviezen voor peuters en kleuters: 1 t/m 4 jaar**

Na het eerste jaar ontwikkelt uw kind zich steeds meer als een peuter. Uw kind kan al beter kauwen en bijten. Uw kind gaat langzaam oefenen met zelf eten en het is tijd om de opvolgmelk te vervangen door gewone melkproducten. Uw kind kan in principe alles mee-eten. Soms zult u het eten wel wat fijner moeten snijden. En blijf wel letten op het zout. Het is nog steeds beter om geen zout te gebruiken.

Het is belangrijk om uw kind gezonde eetgewoontes aan te leren: eet op vaste tijden en gevarieerd. Een goede, gevarieerde voeding geeft weerstand en zorgt voor de groei van alle weefsels in het lichaam.

De hoeveelheid energie die een kind nodig heeft kan per periode sterk verschillen. De ene keer eet uw kind nou eenmaal meer dan de andere keer.

Hierna volgt een overzicht van hoeveelheden van voedingsmiddelen die een kind per dag gemiddeld nodig heeft.

	<b>1 t/m 3 jaar</b>	<b>4 jaar</b>
Brood	2-3 sneetjes	3-4 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten	1-2 stuks of opscheplepels ( 50-100g)	2-3 stuks of opscheplepels (100-150g)
Groente	1-2 opscheplepels (50-100 g)	2-3 opscheplepels (100-150g)
Fruit	1,5 portie (150 g)	1,5 portie (150 g)
Melk en melkproducten	300 ml (2-3 bekertjes/schaaltjes)	400 ml (3-4 bekertjes/schaaltjes)
Kaas	½ plakje (10 g)	½ plakje (10 g)
Vlees(waren), vis*, kip, of vleesvervangers	60 gram	60-80 gram
Dieetmargarine	5 gram per snee brood	5 gram per snee brood
Vloeibaar bak- en-braadproduct, olie	1 eetlepel voor de bereiding van de warme maaltijd	1 eetlepel voor de bereiding van de warme maaltijd
Vocht	¾ liter drinkvocht (incl. de melk)	1 liter drinkvocht (incl. de melk)

\* Eet twee keer per week vis, waarvan ten minste één keer vette vis

## **Brood**

Met name de bruine en volkoren soorten zijn belangrijke leveranciers van voedingsvezels (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**

Aardappelen bevatten veel vitamine C (voor weerstand tegen infecties, gezonde tanden, botten en bloedvaten), rijst en pasta veel B-vitamines. Daarnaast bevatten deze producten ook veel voedingsvezels, mits er gekozen wordt voor zilvervriesrijst en volkoren pasta. Bij een pastamaaltijd hoort ook altijd groente.

## **Groente en fruit**

Ook groente en fruit zijn rijk aan voedingsvezels, vitamine C en caroteen (onderdeel van vitamine A, dat zorgt voor groei en goede ontwikkeling van de ogen). Groente bevat bovendien ook vaak ijzer en beschermende stoffen die je kind tegen allerlei ziektes beschermen. Vruchtensap is vaak een goede vervanger van fruit als het om vitamine C gaat, maar levert lang niet zoveel voedingsvezels! Appelmoes en stoofpeertjes zijn gestoofd fruit en kunnen daarom groente niet vervangen.

## **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 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 2-4 kleine bekertjes (afhankelijk van de leeftijd) 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(waren), 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, wissel vlees of kip af met twee keer per week vis en kies eens voor peulvruchten. Varieer met magere en vette soorten.

## **Margarine / bak- en braadproduct / olie**

In Nederland wordt aan margarine en halvarine vitamine A (voor goede groei en ontwikkeling van de ogen) en vitamine D (voor sterke botten en tanden) toegevoegd. Deze vetoplosbare vitamines zijn belangrijk en worden door broodsmeersel en bereidingsvet bij de warme maaltijd geleverd. Daarnaast leveren deze producten onverzadigde vetten die onmisbaar zijn voor de groei en ontwikkeling. 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. Gebruik dus een dieetmargarine voor op het brood van uw kind. En kies een dieetmargarine, vloeibare margarine of vloeibaar bak- en braadproduct voor de bereiding van de warme maaltijd, deze bevatten weinig verzadigd, slecht 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  $\frac{3}{4}$  -1 liter drinkvocht per dag nodig (afhankelijk van de leeftijd). 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 tanden. Kies voor tussendoor ook voor water, (vruchten)thee of limonade zonder toegevoegd suiker (bijvoorbeeld de diverse soorten diksap).

## **Tussendoortjes**

Het is het beste om ervoor te zorgen dat uw kind een regelmatig eet- en drinkritme krijgt en niet vaker dan driemaal iets tussendoor 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, speciale kinderkoekjes, een plakje ontbijtkoek, soepstengels, rijstwafels, popcorn, fruit, stukjes komkommer of wortel of een doosje rozijntjes.

## **Extra vitamine D**

Kinderen in de groei hebben veel vitamine D nodig. Vitamine D is goed voor de botten en tanden. Kinderen hebben dagelijks ongeveer 10 microgram vitamine D nodig. U kunt speciale druppeltjes of tabletjes met vitamine D voor uw kind kopen bij de apotheek of drogist.

## **Algemene tips**

- Houd een vast tijdstip aan voor maaltijden en tussendoor-momenten. Zorg dat uw kind niet te moe is voor de avondmaaltijd.
- Eet zo veel mogelijk met het hele gezin tegelijk. Maak het gezellig maar niet te lang.
- Uw kind doet u na. Geef dus het goede voorbeeld: eet gezond, zet de tv uit en ga niet lezen aan tafel.
- Laat uw kind af en toe zelf kiezen (bijvoorbeeld tussen twee soorten beleg of twee groentesoorten).
- Schep een klein beetje op en laat uw kind dan zelf bepalen hoeveel het opeet. Het bordje hoeft niet leeg.
- Als uw kind niet of weinig wil eten van wat op zijn bordje ligt, geef dan ook niks anders en geen extra tussendoortjes om de maaltijd te vervangen. Met dat laatste houdt u het slechte eten tijdens 'etenstijd' namelijk in stand.
- Beloon uw kind niet (extra) als het zijn bord met groente opgegeten heeft. Hierdoor kan het gaan denken dat groente eigenlijk niet lekker zijn. Ga uw kind ook niet straffen door bijvoorbeeld het toetje niet te geven.
- Geef uw kind een compliment als hij of zij gezellig aan tafel heeft gezeten.

## **Algemeen Ontbijten**

De tijd tussen het ontbijt en de laatste maaltijd van de vorige dag is bij kinderen gemiddeld 12-14 uur. Ontbijten is dus noodzakelijk, omdat uw kind een flinke hoeveelheid energie nodig heeft voor zijn bezigheden op speelzaal of school. Wanneer uw kind niet ontbijt heeft het kans op een tekort aan voedingsstoffen. Dit kan leiden tot concentratieverlies, prikkelbaarheid en moeheid. Hierdoor kunnen de schoolprestaties van uw kind negatief beïnvloed worden.

Sommige kinderen hebben 's morgens veel moeite met het eten van een boterham. Een bord pap of een schaalje melk of yoghurt met vezelrijke ontbijtgranen kan een uitkomst bieden voor slechte ontbijters. Uit onderzoek is gebleken dat het percentage schoolkinderen dat niet of nauwelijks ontbijt toeneemt met de leeftijd. Wees er dus alert op dat uw kind een goed ontbijt gebruikt. Goed eten bij de hoofdmaaltijden en het ontbijt is er daar één van, kan ook het gebruik van veel (slechte) tussendoortjes verminderen. Tevens wordt hierdoor ook het risico op overgewicht verminderd.

## **Gezonde tanden**

Het gebit kan op twee manieren door eten en drinken worden aangetast: door tandcariës (gaatjes) en door tanderosie. Tandcariës ontstaat door bacteriën in de mond. Deze zetten suikers uit voeding om in zuur. Dit gebeurt iedere keer als er voedsel in de mond komt. Dit zuur veroorzaakt na een tijd gaatjes in tanden en kiezen. Daarom is het belangrijk het aantal eetmomenten per dag te beperken tot 6 à 7. Verder is het belangrijk dat u de tanden van uw kind twee keer per dag poetst met peutertandpasta.

Bij tanderosie zijn niet de suikers maar de zuren uit met name frisdranken en sappen de boosdoener. Deze zuren lossen het tandglazuur over grotere oppervlakken op.

Hoe vaker het tandglazuur met zuur in aanraking komt, hoe sneller het wordt aangetast. Als het gebit wordt beschadigd door tanderosie, is dit onherstelbaar.

### *De fles*

Het beste is om uw kind niet te laten wennen aan een flesje met sap of melk binnen handbereik. Of een fles te geven als uw kind naar bed gaat. Uw kind kan dan namelijk de hele tijd aan het flesje zuigen. Het gevolg is dat de tandjes al heel snel aangetast raken. Leer uw kind dus zo snel mogelijk, vanaf ongeveer negen maanden, uit een gewoon bekertje drinken.

### *Dranken met zoetstof*

Van frisdrank, siroop, yoghurt drank en chocolademelk zijn er varianten waaraan minder of zelfs geen suiker is toegevoegd. Om toch een zoete

smaak te krijgen, zitten er dan zoetstoffen in, zoals cyclamaat. Van cyclamaat krijgen jonge kinderen al snel te veel. Geef daarom niet meer dan 1 à 2 glazen van een drank met cyclamaat per dag. Frisdrank met zoetstof geeft overigens net als gewone frisdrank risico op tanderosie.

## **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 tot de leeftijd van vier jaar 10 microgram extra te geven. Ook zonlicht stimuleert de aanmaak van vitamine D door het lichaam, dus laat uw kind ook regelmatig lekker buitenspelen.

Vergeet echter niet om uw kinderen in te smeren en te beschermen met een zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor. 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 en gezonde 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.

Tevens blijkt dat jonge kinderen vaak al te veel zout (NaCl) binnenkrijgen middels een reguliere voeding, wat een extra belasting is voor de nieren. Strooi en gebruik dus geen extra zout bij het bereiden van de maaltijden, maak niet of nauwelijks gebruik van pakjes, zakjes en kant-en-klarmaaltijden(bijvoorbeeld pizza).

## **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 een kant-en-klaar product, 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 voedingsvezels, vitamines en mineralen. Het is belangrijk om deze aan te vullen. Eet bijvoorbeeld een salade bij de maaltijd of voeg zelf extra groente toe bij de



bereiding of het opwarmen van het gerecht.

## **Overgewicht**

Er blijkt een duidelijke relatie te bestaan tussen het niet ontbijten en het hebben van overgewicht. Een te hoog gewicht is vaak het gevolg van een energierijke voeding met veel snacks tussendoor. Wanneer een kind bij de hoofdmaaltijden slecht eet, heeft het tussendoor sneller trek. De honger wordt dan vaak gestild met suiker- en vetrijke snacks, zoals koek, snoep of chips. Wanneer uw kind regelmatig tussen de maaltijden door iets wil eten kan het beter een portie fruit of een boterham nemen.

Ook is het belangrijk om gezamenlijk aan tafel te eten, zodat uw kind leert bewust te eten.

Naast eetgewoonten en keuze van voedingsmiddelen (zie hiervoor ook [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) kies Schijf van 5 -> eet gevarieerd -> keuzetabel) speelt ook de mate van lichamelijke activiteit een grote rol bij het ontwikkelen van een te hoog gewicht. De televisie en de computer hebben ervoor gezorgd dat kinderen veel meer zittende activiteiten hebben en daardoor minder energie verbruiken. Het kan een oplossing zijn om met uw kind afspraken te maken over hoeveel tijd het achter de computer of voor de televisie mag doorbrengen.

Daarnaast is het verstandig om uw kind te stimuleren om minder zittende activiteiten te hebben en voldoende te bewegen door buiten te spelen, te wandelen en eventueel te fietsen. Voor veel kinderen die te zwaar zijn, is het overgewicht een handicap en een bron voor plagerijen.

## Lastige eters

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

- Houdt vaste eet- en drinkmomenten aan voor ontbijt, lunch, avondeten en tussendoortjes. Eten opdringen heeft geen zin. Tegenzin kan bij kinderen een slechte herinnering tot gevolg hebben. Het kan stimulerend werken om een kind te prijzen wanneer het iets eet wat het niet zo lekker vindt.
- Eet samen met uw kind, zien eten, doet eten. Maak het gezellig aan tafel, zodat uw kind het eten gaat associëren met iets leuks.
- Een kind vindt het leuk om betrokken te worden bij de maaltijd, bijvoorbeeld door het eten te mogen kiezen, mee te helpen met koken en tafeldekken of zelfstandig op te scheppen. Het is ook het beste om ze gewoon 'met de pot mee' te laten eten, want zien eten, doet eten.
- 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 (tot 4) keer tussendoor iets te geven.
- Veel kinderen houden van menggerechten als stampot en pasta. Hierin kunt u makkelijk andere voedingsmiddelen verwerken, zoals vlees en lekker veel groente, die ze misschien anders niet lusten. Ook wanneer u voor uw kind alles door elkaar husselt, kan het minder opvallen wat er allemaal inzit.
- Met name jonge 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.
- 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.
- Gebruik het liefst geen tv of speelgoed als afleiding tijdens het eten. Mocht dit echt niet haalbaar zijn, dan maximaal 1 speeltje om de routine en sfeer rondom het eten rustig te houden.

## 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 bijvoorbeeld voor uw kind dieetmargarine in plaats van dieethalvarine.

Verder is het ook belangrijk om uw kind niet teveel vocht aan te bieden en op vaste momenten, meer dan 1 liter per dag kunnen de darmen van uw kind nog niet aan. Ook voedingsvezels 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 dan beter geen appelsap geven. Geeft u toch appelsap, leng het dan aan met water of gebruik appeldiksap.

### *Nota bene*

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!

## **Voor wie meer wil weten**

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij uw diëtist. Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Vindt het vervolg van *de dieetbehandeling plaats door een diëtist in de 1<sup>ste</sup> lijn*, vraag dan uw huisarts of specialist een verwijzing voor de diëtist bij u in de buurt. Meer informatie over diëtisten in de regio leest u in de brochure 'Afdeling diëtetiek Ziekenhuis Gelderse Vallei' of op de website [www.geldersevallei.nl](http://www.geldersevallei.nl)

Uw vragen kunt u dan stellen aan de diëtist van uw keuze.

Vindt de *dieetbehandeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei* plaats, dan kunt u de diëtisten bereiken op (0318) 43 54 67. Zij zijn bereikbaar tussen 09:00 en 16:30 uur, bij voorkeur bellen tussen 09:00 en 13:00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: [dietetiek@zgv.nl](mailto:dietetiek@zgv.nl)

Voor het *maken of verzetten van afspraken* kunt u contact opnemen met het afsprakenbureau: (0318) 43 54 90.

### *Brochures*

- Gezond eten en bewegen met kinderen van 1 - 4 jaar, gratis te downloaden via [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- Gezond opgroeien. Gratis te bestellen op de website van de Nederlandse Zuivel Organisatie [www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)

### *Overige websites*

- [www.geldersevallei.nl](http://www.geldersevallei.nl)
- [www.lekkerbelangrijk.nl](http://www.lekkerbelangrijk.nl)
- [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl)
- [www.gavoorgezond.nl](http://www.gavoorgezond.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.dubbel30.nl](http://www.dubbel30.nl)

### **Tot slot**

Heeft u persoonlijke begeleiding nodig, vraag dan uw kinderarts een verwijzing voor de diëtist.