

DE SPECIFIEKE BEHOEFTE N TOT DRIE JAAR

Voldoende vetstoffen

- Tussen nul en drie jaar verdubbelt een kind zijn lengte en verviervoudigt zijn gewicht. Vetten zijn essentieel voor die snelle groei en dragen bij tot de ontwikkeling van de hersenen. Tot 40% van de energie wordt geleverd door vetten (bij een volwassene 30 à 35%). Denk eraan om goede vetten toe te voegen en regelmatig af te wisselen. Smeer bijvoorbeeld boter of margarine op de boterham en meng een scheutje olijfolie, koolzaadolie of sojaolie onder de groenten.

Groeimelk: de beste optie

- Voor kinderen die geen borstvoeding meer krijgen, is opvolgmelk of groeimelk de beste optie op de leeftijd vanaf twaalf à vijftien maanden. Een kind heeft immers tot drie jaar aangepaste melk nodig.

Groeimelk voldoet aan de specifieke behoeften van het kind (weinig eiwitten, meer ijzer en vitamine D), terwijl volle of halvolle koemelk te veel eiwitten levert en geen ijzer en vitamine D bevat.

Per 100 ml	Volle melk	Halfvolle melk	Groeimelk vanaf 1 jaar
Eiwitten (g)	3,3	3,3	1,5
IJzer (mg)	0,0	0,0	1,2
Vitamine D (µg)	0,1	0,0	1,7*

*500 ml groeimelk = 75% vitamine D behoeften

Nubel 2017
6^e editie

Geen zout vóór 2,5 jaar

- Tot de leeftijd van 2,5 jaar zijn de nieren nog niet volgroeid: ze werken nog niet zoals bij een volwassene. Crèches en ziekenhuizen doen geen zout in het eten voor peuters.

Als je soep of een ander gerecht maakt, zet dan eerst een portie opzij voor je kleinste telg en breng pas daarna de rest op smaak met zout.



Voor meer informatie:

viasano.be



viasano
partnergroep



Belgische Cardiologische Liga

diabetes Liga



UDLF



gezond
eten...

'T IS VOOR HET
LEVEN!



Peuters van achttien maanden eten alles, maar hebben wel specifieke behoeften tot de leeftijd van drie jaar, onder meer voor melk, zout en vetten.

Ze beginnen dan ook mee te eten met de rest van het gezin en ontwikkelen hun eigen - gezonde en minder gezonde - eetgewoonten. Goede eetgewoonten bij peuters vloeien voort uit het eetgedrag van het hele gezin.

GOEDE eetgewoonten

VOOR DE REST VAN JE LEVEN



goed om te weten:

Tussen de leeftijd van één en twee jaar halen kinderen veel vocht uit hun voeding. Als je kind zijn glas water bij de maaltijd niet wil, doet hij dit omdat hij geen dorst heeft. Voeg jij er dan siroop aan toe om je kind toch te doen drinken, dan zal je kind het opdrinken om de zoete smaak, niet omdat het dorst heeft.



WATER, MEER NIET!

Als je kind dorst heeft, geef het dan water. Dat is de enige drank die het nodig heeft. Andere dranken, zoals fruitsappen, fruitdranken, aanlengsiroop, frisdranken en gearomatiseerd gezoet water en dergelijke, beschouw je beter als een traktatie! Aan tafel is water de beste keuze voor het hele gezin. Zo vermijd je meteen ook verleiding.



VLEES IN KLEINE HOEVEELHEDEN

Kinderen hebben elke dag een kleine hoeveelheid vlees, vis of ei nodig. Te veel vlees levert te veel eiwitten (die kinderen al uit melk halen). Een goede maatstaf voor de hoeveelheid vlees is de handpalm: die wordt groter met de leeftijd, net zoals de juiste portie vlees.



VOLHOUDEN MET GROENTEN

Je kind at eerst wel groenten, maar zegt nu NEE. Dat is normaal. Die NEE is een manier om zich te doen gelden en wijst op angst voor iets nieuws. Laat de moed niet zakken. Blijf je kinderen groenten aanbieden. Als ze niet willen, dwing hen dan niet en vervang het bord ook niet door een gerecht dat ze wel lekker vinden. Geleidelijk aan zal het gedrag van je kind veranderen, zeker als de ouders en grotere broers of zussen het goede voorbeeld geven.



MINIMAAL ÉÉN STUK VERS FRUIT PER DAG

Fruit is onmisbaar in een evenwichtig eetpatroon, gezien het rijk is aan vitaminen en mineralen. Fruit maakt deel uit van de eerste vaste voeding die een kind leert proeven en valt altijd in de smaak. Die gewoonte is dan ook gemakkelijk vol te houden: geef je kind elke dag een stuk fruit bij de lunch, als tussendoortje of na de maaltijd. Let op dat je het fruit niet vervangt door melkproducten.

De rol van de ouders? Niet altijd even gemakkelijk!

- Gezonde eetgewoonten zijn het resultaat van een leerproces, dat wordt bemoeilijkt door de vele verleidingen in onze omgeving. Producten verbieden of je kind dwingen helpt niet, want zodra je uit de buurt bent, zal je kind toch zijn zin doen.
- Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat je beter zowel inwerkt op het gedrag van je kind (een kader uitzetten, bespreken, onderhandelen, fouten accepteren enz.) als op zijn omgeving (ouders die het goede voorbeeld geven en er voor zorgen dat er niet te veel verleidingen zijn).

Tot slot mag je als ouder niet té bezorgd zijn. Het is normaal dat een kind bepaalde dingen niet lust en weigert om ze te eten. Je doet het prima als ouder als je je kind begeleidt bij het ontdekken van een gevarieerde voeding.

