



Patiënteninformatie

Gezonde voeding voor peuters



Inhoud

Inhoud	2
Van peuter naar kleuter	3
De voedingsdriehoek per kleur	4
Bovenaan staat de zone 'water'	4
• Donkergroene zone	5
Groenten	5
Fruit	5
Graanproducten en aardappelen	6
Noten en zaden	6
• Lichtgroene zone	7
Melkproducten en calcium verrijkte sojaproducten	7
Vlees, vis, ei, peulvruchten en vervangproducten	8
• Oranje zone	9
Smeer- en bereidingsvet	9
• Rode zone	9
Wat staat er dagelijks op de menu	10
• Ontbijt	11
Wat neem ik nu als ontbijt?	11
• Tussendoortjes	11
• Hoe vaak moet ik bewegen?	12
• Hoe lang mag ik stilzitten?	12
Contact	13

Van peuter naar kleuter

Het voedingsschema van je peuter begint meer en meer te lijken op dat van een volwassene. Eet je gezin evenwichtig en gevarieerd, dan mag je kindje nu mee-eten. Let wel op de specifieke behoeften voor zijn jonge leeftijd: voldoende calcium, ijzer, vet en niet te veel eiwitten. Een kind is immers geen kleine volwassene.

Zorg ervoor dat je je kindje van jongs af aan gezonde voedingsprincipes aanleert. Gezonde voeding levert alle voedingsstoffen die nodig zijn voor de groei en een goede ontwikkeling. Ze helpt bovendien bij het voorkomen van welvaartsziekten, zoals overgewicht, tandbederf, moeilijke ontlasting, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, kanker, diabetes, enz. Om je te helpen bij de opbouw van een gezond voedingspatroon, is er de voedingsdriehoek.



De voedingsdriehoek per kleur

Bovenaan staat de zone 'water'



Vocht is onmisbaar voor ons lichaam. Het doet meer dan alleen de dorst lessen. Vocht is een transportmiddel om voedingsstoffen aan te voeren en afvalstoffen te verwijderen. Via urine, stoelgang, ademhaling en zweet verliezen we heel wat vocht. Bepaalde voedingsmiddelen (groenten, fruit, vlees, aardappelen, ...) bevatten veel water. Toch moet je nog extra vocht drinken.

Een kind tussen 1 en 3 jaar zou 500 ml vocht (voorkeur water) moeten drinken. Hierbij worden de melkvoedingen niet meegerekend. In totaal zou je kind ½ liter – 1 liter vocht moeten opnemen.

- 👉 Water geniet de dagelijkse voorkeur. Het is de beste dorstlesser en een goede gewoonte van bij de start.
- 👉 Lichte kruiden- en of vruchtenthee zonder suiker of honing kan eens een leuke afwisseling zijn.
- 👉 Melk is naast drank vooral een voedingsmiddel want het bevat heel wat voedingsstoffen.
- 👉 Koffie, zwarte of groene thee, energiedranken, (light) frisdranken en alcohol zijn niet geschikt voor kinderen.



Donkergroene zone



Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, en plantaardige oliën. Hoe hoger het product in de driehoek staat, hoe meer je ervan nodig hebt.

Groenten

Groenten bieden meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Vooral groene groenten zijn een prima ijzerbron. Geef je kind zo veel mogelijk groenten bij elke maaltijd, zelfs als tussendoortje. Verse groenten (gekookt of rauw) bevatten minder zout dan groenten in blik of in glas. Niet-bereide diepgevroren groenten zijn een goed alternatief voor verse groenten.

Vanaf de leeftijd van één jaar kan je groenten al eens fijngesneden of geraspt uitproberen. Wacht er mee totdat je peuter al flink kan kauwen. Snij de rauwkost ook heel fijn. Zo kan je peuter zich niet verslikken.

Fruit

Fruit staat net als groenten garant voor koolhydraten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Omdat groenten en fruit verschillende voedingsstoffen bevatten, moeten ze allebei dagelijks gegeten worden en is afwisseling binnen elke groep noodzakelijk.

Vanaf nu kan je een aantal fruitsoorten geven die pitten bevatten of moeilijkere structuur (velletjes, vezelig) hebben zoals: druiven, kersen, bessen en ananas.

Graanproducten en aardappelen

Deze groep levert koolhydraten, eiwitten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Lichtbruin brood kan om mee te starten. Volle graanproducten, zoals volkorenbrood, volkorendeegwaren, volle rijst, muesli en havermout, zijn rijker aan vitamine B, ijzer en voedingsvezels dan gewone graanproducten.

Hierdoor kunnen ze bij jonge kinderen krampen en winderigheid veroorzaken. Wacht met volkorenbrood- en volkoren deegwaren totdat je kindje voldoende tandjes heeft om het te kauwen.

Vanaf de leeftijd van 12 maanden kan je peuter ook eens cornflakes en ontbijtgranen eten. Maak ze fijn. Door het lange weken kunnen grote graanvlokken immers kleverig worden en wordt het moeilijker om ze door te slikken. Geef de voorkeur aan niet-gesuikerde ontbijtgranen.

Noten en zaden

Naast gezonde vetten bevatten noten en zaden veel eiwitten, vezels en verschillende vitaminen en mineralen zoals calcium en magnesium, kalium en zink, ijzer en vitamine E. Kies voor pasta of moes zonder toevoegingen. Om verslikking te vermijden, geef je geen hele noten aan kinderen jonger dan 4 jaar.

Lichtgroene zone

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren.



Melkproducten en calcium verrijkte sojaproducten

Kinderen krijgen bij voorkeur borstvoeding of een aangepaste melkvoeding tot de leeftijd van 3 jaar. Kinderen tussen 18 maanden en 3 jaar drinken groeimelk zonder toegevoegde suiker en aroma's en/of aangevuld met volle melk.

De aanbevolen hoeveelheid melk voor peuters is 2 à 3 bekertjes. Deze hoeveelheden zijn nodig voor een evenwichtig en gevarieerd eetpatroon maar meer is overdreven. Dan krijgt je kind te veel eiwit en calcium binnen. Als je kindje te veel melk drinkt heeft het geen zin in andere voeding en hierdoor krijgt het een tekort aan ijzer, zink en essentiële vetzuren.

Er kan tussen 2 à 3 jaar geleidelijk gecombineerd worden met gewone koemelkproducten (en sojaproducten) binnen deze hoeveelheden. Beperk gesuikerde melkdranken.

Vlees, vis, ei, peulvruchten en vervangproducten

Deze voedingsmiddelen leveren eiwitten, vitamine B en ijzer. Het is niet nodig om elke dag vlees of vis te eten. Plantaardige eiwitbronnen, die vlees kunnen vervangen, zijn peulvruchten, sojaproducten zoals tofu, mycoproteïne (Quorn®) en seitan. Peulvruchten hebben een hoog eiwit- en vezelgehalte en bevatten daarnaast veel zetmeel, vitamine B en ijzer.

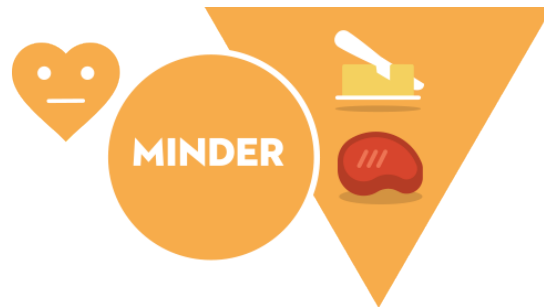
Het is aan te bevelen om voor voldoende afwisseling te zorgen bij de warme maaltijd. Een voorbeeld van een weekmenu:

-  Twee keer vers wit vlees: gevogelte zoals kip of kalkoen;
-  Twee keer mager vlees: zoals biefstuk en varkenshaasje;
-  Een keer (vette) vis zoals zalm;
-  Een keer peulvruchten (zoals linzen of kikkererwten) of plantaardige vervangproducten (zoals tofu of quorn);
-  Een keer ei.

Beperk het vleesgebruik tot maximaal één maaltijd per dag: als beleg op de boterham of bij de warme maaltijd.

Oranje zone

Hier staan de voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid bij hoge consumptie: rood vlees, boter, kokos- en palmolie.



Smeer- en bereidingsvet

Onder smeer- en bereidingsvetten verstaan we olie, margarines, minarines, boter en halfvolle boter. Kinderen onder de 4 jaar hebben vet nodig voor een normale groei en ontwikkeling. Beperk het gebruik van vetstof niet in de voeding van jonge kinderen, maar kies wel voor vetstoffen die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren (olie en zachte plantaardige margarines). Minarine is niet geschikt voor jonge kinderen.

Rode zone

Dit zijn sterk bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstige effect op de gezondheid is aangetoond. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, snoep, gebak, allerlei snacks, fastfood, ...

En voor peuters? Verbied ze niet, maar leer je kind er mee omgaan: af en toe in kleine porties.



Wat staat er dagelijks op de menu

Voedingsmiddel	1 – 3 jaar
Water	½ liter
Brood	1 – 3 snede(n)
Aardappelen	1 – 2 stuk(s) (50 à 100 g)
Groenten	1 – 2 groentelepel(s) (50 à 100 g)
Fruit	1 – 2 stuk(s) (100 à 200 g)
Melk	2 à 3 bekertjes (350 – 500 ml)
Vlees(waren), gevogelte, vis (rauw) of vleesvervangers	25 – 50 gram
Of ei	1 per week
Of peulvruchten (droog gewogen)	1 eetlepel (15 gram)
(gaar gewogen)	3 eetlepels (50 gram)
Margarine op brood	1 koffielepeltje per sneetje (5 gram)
Margarine voor de bereiding	Max. 1 eetlepel (15 gram)

3 vaste maaltijden (ontbijt – 2e broodmaaltijd – warme maaltijd)
 + maximaal 2 tussendoortjes
 + borst- en/of flesvoeding
 + voldoende beweging
 + water

Ontbijt

“Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag.” Zeker peuters hebben voldoende krachten nodig om te spelen en te groeien. Sla je het ontbijt over, dan kan je nog moeilijk de behoefte aan vitaminen, mineralen en voedingsvezels dekken met de volgende maaltijden.

Wat neem ik nu als ontbijt?

-  Kies voor vezelrijk bruin brood of volkorenbrood. Geen zin in een boterham? Wissel dan af met ontbijtgranen zoals muesli of havermout. Kies liefst niet-gesuikerde ontbijtgranen.
-  Neem dagelijks 2 à 3 bekertjes melk of afgeleide, ongesuikerde producten.
-  Vervang een sneetje mager vlees eens door een eitje, hummus, notenpasta. Eet brood met beleg, niet andersom.
-  Tot 4 jaar besmeer je de boterham met een zachte plantaardige margarine rijk aan onverzadigde vetzuren.
-  Zoetigheden behoren tot de rode zone van de voedingsdriehoek. Ze zijn een toemaatje, overdrijf er niet mee. Vul het ontbijt af en toe aan met confituur, appelstroop of honing.

Tussendoortjes

Door het enorme aanbod zou je bijna de hele dag door kunnen eten. Geef je peuter gezonde tussendoortjes zoals een stukje fruit, een potje ongesuikerde yoghurt, stukjes rauwe groenten, groentesoep, een sneetje brood of muesli.

Ongezonde tussendoortjes remmen de eetlust af en brengen geen noodzakelijke voedingsstoffen aan. Hou zoete en zoute snacks, zoals chips en koekjes, voor speciale gelegenheden. Verbied ze niet, maar leer je kind er mee omgaan: af en toe in kleine porties.

Geef je je kind toch eens een snoepje, dan doe je dat het best aansluitend bij een maaltijd en niet enkele uren later. Als we vaker suikers in de mond nemen, dan verhoogt het risico op tandbederf of cariës heel erg. Geef je tanden de tijd om te ‘herstellen’ van een maaltijd of tussendoortjes.

De bewegingsdriehoek



Hoe vaak moet ik bewegen?

Voor peuters wordt minstens 3 uur beweging per dag aan lichte, matige of hoge intensiteit aanbevolen. Belangrijk zijn variatie van beweging, op maat van hun leeftijd en waar ze plezier aan beleven. Ook met afwisseling van omgeving (binnen/buiten) en ondergrond (vloer, gras, mat, ...).

-  Samen spelen
-  Springen
-  Evenwichtsoefeningen
-  Balspelletjes

Hoe lang mag ik stilzitten?

Voor peuters wordt langdurige periodes van lang stilzitten afgeraden (slapen niet inbegrepen) en wordt aanbevolen om deze regelmatig te onderbreken. Dit omvat onafgebroken zitten of geïmmobiliseerd zijn bv. In de kinderwagen, kinderstoel gedurende meer dan 1 uur.

Tot 2 jaar wordt televisie of beeldscherm kijken sterk afgeraden. Tussen 2 en 6 jaar worden beeldschermactiviteiten best beperkt tot maximum 1 uur per dag.

Bij peuters en kleuters is er een verband tussen lang stilzitten en overgewicht, zwaarlijvigheid en een lagere fitheid.

Contact

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kan u contact opnemen met de pediatrische diëtisten. U kan ons bereiken via dietistenSJ@azturnhout.be

-  Lena Jacobs
-  Xante Mijndendonckx
-  Nele Van Hal

Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven - Kind en Gezin

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout



V.U.: Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout