

Voedingstips voor peuters en kleuters

Leeftijdsgrens tussen peuter en kleuter

Een peuter is tussen 18 maanden en 3 jaar oud.
Een kleuter is tussen 3 jaar en 6 jaar oud.

Inleiding

Groei:

- Kinderen kunnen van dag tot dag een sterk wisselende activiteit vertonen en zullen dan ook een sterk wisselende behoefte aan energie hebben.
- De eetlust van een kind wordt bepaald door zijn groei en door zijn activiteit. Zo kan het zijn dat een kind de ene dag meer en de andere dag wat minder eet.
- Vanaf de peuterleeftijd daalt de groeisnelheid in vergelijking met het eerste levensjaar. Het is normaal dat peuters dan minder gaan eten.

Aantal eetmomenten:

- Kinderen tussen 1 en 6 jaar groeien snel en zijn erg actief. Voor een goede energieverdeling en ter preventie van tandbederf is het best om de maaltijden te spreiden over 3 hoofdmaaltijden en maximum 3 tussendoortjes. Beperk het volume van de tussendoortjes.
- De eetmomenten moeten duidelijk afgebakend worden: vaste tijdstippen en vaste plaatsen.
- Kies tussendoortjes zoals fruit, yoghurt, pudding, brood, ontbijtgranen, groenten, want zij vullen de maaltijden aan.

Vetten in de voeding:

- Wees matig met vet, maar hou er rekening mee dat kinderen tot 4 jaar relatief meer vet nodig hebben dan volwassenen.

Theoretische aanbevelingen¹

De procentuele verdeling van de energie uit koolhydraten, vetten en eiwitten dient vanaf de leeftijd van 4 jaar de energieverdeling bij volwassenen progressief te benaderen en zich dus respectievelijk te verhouden als:

- minimum 55 energie-% koolhydraten
- 30 – 35 en% in de leeftijd na 3 jaar en streven naar de aanbevelingen van maximaal 30 en% vanaf de leeftijd van 6 jaar
- ongeveer 10 à 15 energie-% eiwitten

¹ De Hoge Gezondheidsraad. (2003) Voedingsaanbevelingen voor België. Herziene versie 2003. Brussel, Ministerie van Sociale Zaken, Volksgezondheid en Leefmilieu, 84 p. Te raadplegen op www.health.fgov.be

Leeftijd (jaren)	Gemiddeld gewicht (kg)		Gemiddelde energiebehoefte (kcal/kg/dag)	
	Jongen	Meisje	Jongen	Meisje
1,5	11,5	11,0	95	95
2,5	14,0	13,0	95	95
3,5	15,5	15,0	94	90
4,5	17,5	17,0	90	87
5,5	19,5	19,5	87	84

Bron: Hoge gezondheidsraad. (2003) Voedingsaanbevelingen voor België: herziene versie 2000. Ministerie van Sociale Zaken, Volksgezondheid en Leefmilieu, 84p.

Koolhydraten en vetten zijn belangrijk voor het energiemetabolisme, maar essentiële vetzuren en voedingsvezels spelen een bijkomende belangrijke nutritionele rol. Voor kinderen en jongeren onder de 18 jaar zijn er extra aanbevelingen m.b.t. **essentiële vetzuren**:

Aanbevelingen VETTEN	1 tot 3 jaar	3 tot 6 jaar
Totaal vet	35 tot 40 en%	30 - 35 en%
Verzadigde vetzuren	8 - 12 en%	8 -12 en%
Enkelvoudige vetzuren	> 12 en%	> 12 en%
Meervoudige vetzuren	> 8 en%	> 8 en%
Cholesterol	< 300 mg/dag	< 300 mg/dag

BRON: Hoge Gezondheidsraad (2003) Voedingsaanbevelingen voor België. Herziene versie 2003. Te raadplegen op www.health.fgov.be

Peuters hebben in vergelijking met volwassenen een hogere vetbehoefte. Peuters hebben immers een grote energiebehoefte, maar een kleine maag. De energiebehoefte dekken door dezelfde aanbevelingen qua koolhydraten als voor volwassenen zou praktisch niet mogelijk maar ook niet wenselijk zijn. Peuters hebben een relatief vetrijke voeding (35 à 40 energie-%) nodig om te groeien en voor hun hersen- en celontwikkeling. Kies voor vetten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren.

Water is een fundamenteel nutriënt en vormt zowel bij zuigelingen als bij oudere kinderen het belangrijkste bestanddeel van het organisme (60 à 75 % van het lichaamsgewicht).

De aanbevolen hoeveelheid **voedingsvezels** voor kinderen onder de 18 jaar wordt door De Hoge Gezondheidsraad niet beschreven.

Hier wordt de regel, ontwikkeld door de American Academy of Pediatrics (AAP), toegepast: minimum 'leeftijd in jaren + 5'. Bv. een kleuter van 4 jaar heeft dagelijks minimum 4 + 5 = 9 gram voedingsvezels nodig. Voer geleidelijk voedingsmiddelen in die rijk zijn aan voedingsvezels. Tot de leeftijd van 2 jaar mogen echter nog niet te veel vezels gegeven worden aangezien ze ook risico's kunnen inhouden voor jonge kinderen:

- ✓ een voeding rijk aan voedingsvezels is een voeding die weinig energie bevat dit terwijl jonge kinderen veel energie nodig hebben. Teveel vezels bij jonge kinderen kan aanleiding geven tot een vertraagde groei en ontwikkeling.
- ✓ een te snelle inschakeling van vezels kan ook leiden tot buikklachten
- ✓ voedingsvezels kunnen ook de opname van voedingsstoffen zoals ijzer, zink, magnesium en calcium verminderen.

Praktische voedingsaanbevelingen¹: richtlijnen* voor inname per dag voor peuters en kleuters

<i>Voedingsmiddel</i>	<i>Peuter (1,5 - 3 jaar)</i>	<i>Kleuter (3 - 6 jaar)</i>
Water Vocht	0,5 - 1 liter	1,5 liter
Graanproducten en aardappelen Brood Aardappelen	1 - 3 sneden 1 - 2 stuks (50 - 100 g)	3 - 5 sneden 1 - 4 stuks (50-200 g)
Groenten Vervang gekookte groenten af en toe door rauwe groenten	1 - 2 groentelepels (50 - 100 g)	2 - 3 groentelepels (100 - 150 g)
Fruit	1 - 2 stuks (100 - 200 g)	1 - 2 stuks (100 - 200 g)
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten Melk (volle melk tot de leeftijd van 4 jaar) Kaas	4 bekertjes (500 ml) 1/2 sneetje (10 g)	4 bekertjes (500 ml) 1/2-1 sneetje (10- 20 g)
Vlees, vis, eieren en vervangproducten Vleeswaren Vlees, gevogelte, vis (rauw gewogen) Vlees, gevogelte, vis (gaar gewogen) OF Vleesvervanger (tofu, tempé, mycoproteïne) OF Ei OF Peulvruchten (droog gewogen) Peulvruchten (gaar gewogen)	1/2 sneetje (10 g) 65 g 50 g OF 50 g OF 1 per week OF 1 - 2 eetlepels 2 - 4 eetlepels	idem 1/2-1 sneetje (10-15 g) 65 - 100 g 50 - 75 g OF 50 - 75 g OF 1 per week OF 3 eetlepels 3 - 5 eetlepels
Smeer- en bereidingsvet Zachte margarine op brood Zachte margarine of olie voor de bereiding	5 g per sneetje max. 15 g	5 g per sneetje 15 g
Restgroep		

* *Dagelijks variëren binnen elke groep.*

¹ Kind & Gezin. *Aan tafel! Alles over eten en leren eten. Brochure (editie 2007)*

Aandachtspunten voor peuters en kleuters

Vetgebruik bij peuters en kleuters:

- Peuters en kleuters moeten voldoende vet krijgen via hun voeding:
 - Peuters en kleuters die te weinig vet krijgen, groeien slecht en komen weinig bij in gewicht. Bij een strenge vetbeperking kan een tekort optreden aan essentiële vetzuren die noodzakelijk zijn voor de groei, de hersenontwikkeling en de celstofwisseling.
 - Vetten vertragen de maaglediging en zo ook de passage door de dunne darm. Een vetarme voeding kan *peuterdiarree* veroorzaken
- Vóór de leeftijd van één jaar zorgen borstvoeding of een aangepaste zuigelingenvoeding, de toevoeging van vetstof aan de maaltijd en het smeren van de boterham voor de aanbrenge van vet.
- Na de leeftijd van één jaar krijgt het kind een gevarieerde gezonde voeding, met speciale aandacht voor vetstoffen. Laat de vetstoffen niet weg uit de voeding.
 - Kies voor volle melk tot 4 jaar, ga pas over naar halfvolle melk vanaf 4 jaar.
 - Besmeer brood met een mespunt margarine.
 - Gebruik vet bij de bereiding van de warme maaltijd.
 - Let naast de hoeveelheid vet ook op het soort vet in de voeding: kies voor vetten rijk aan onverzadigde vetzuren.
- Wees matig met vet maar hou er rekening mee dat kinderen tot 4 jaar relatief meer vet nodig hebben dan volwassenen.

Anders eten (bv. vegetarisch)

- Vegetarisme is een voeding waarbij men er bewust voor kiest om geen vlees of vis te eten. Als men kiest om geen dierlijke producten te consumeren, dus ook geen melk, ei of kaas, spreekt men van een veganistische voeding.
- Kinderen hebben altijd melk, calciumverrijkte sojadrinks of kaas nodig in hun voeding. Rijstdrank, haverdrink en notenmelk kunnen melk niet vervangen.
- Let er bij de kinderen zeer sterk op dat vlees of vis volwaardig wordt vervangen. Zie voor meer info fiche 'vegetarische voeding'.
- Een veganistische voeding is niet aangeraden bij kinderen. Een vegetarische voeding kan wel, mits een goede opvolging en begeleiding (van bv. een diëtiste).

Wilt u meer lezen over voeding bij peuters en kleuters?

- **Kind & Gezin (2007)** *Aan tafel! Alles over eten en leren eten.*
- **Kind en Gezin (2006)** *Wat eten we vandaag? Tips en recepten voor gezonde baby- en peutervoeding*
- www.kindengezin.be
- Moyson, N., Roothoof, E. (2002): *Van eetlast naar eetlust: eetproblemen van babyleeftijd tot volwassenheid.* Acco: Leuven, 228 p.
- NICE (2004) **123 aan tafel.** De actieve voedingsdriehoek voor kleuters + voorleesboekje met recepten voor kleuters. Te raadplegen op www.123aantafel.be
- Stegeman, N.E. (1997) *Voeding bij gezondheid en ziekte.* Wolters Noordhoff, Groningen. P.270-276.
- Tolboom, J., Verheyen, M. (1996): *Voeding van het gezonde kind.* In: Informatorium voor Voeding en Diëtetiek, Bohn Stafleu Van Loghum. Voedingsleer, band I, Ia24-Ia46.
- Van Den Driessche, M., Veereman-Wauters, G. (2000): *Peutervoeding: meer dan mee-eten uit de pot.* Nutrinenews, december.
- Van Winckel, M. (1995): *Voeding voor de gezonde zuigeling, peuter en kleuter.* Vademecum Voeding, december.
- VLK & CIS. (2001): *5 maal eten, spel voor 5 tot 8 jarigen.*
- Voedingscentrum (1999): Voedingsadvisering bij jonge kinderen. 193 p.

In de praktijk: eettips voor peuters en kleuters

Maaltijden zijn gezellige momenten in het gezinsleven. Maar peuters vinden het jammer om voedsel alleen maar op te eten, terwijl ze er zoveel ander leuks mee kunnen doen. Zij vinden trouwens niet altijd alles wat er op hun bordje komt even lekker.

Een kind zal gauw ervaren dat het zijn ouders 'uit zijn hand kan laten eten'. Het voelt zich machtig wanneer het van zijn ouders alles gedaan krijgt als het toch maar een hapje eten naar binnen slikt. Ouders zullen alles proberen om hun kind te doen eten. Wanneer deze toestand aanhoudt, gaan zowel ouders als kind gespannen aan tafel, en dit is niet bevorderlijk voor de eetlust.

Vaardigheden en sociale aspecten

OUDER: bepaalt wat en hoe het kind eet

KIND: bepaalt hoeveel het eet

- De ouder is verantwoordelijk voor wat er op tafel komt. Een peuter is nog niet in staat om te kiezen. Geef het kind langzaam inspraak in het menu. Laat het bv. kiezen tussen een tweetal door jezelf bepaalde 'gezonde' menu's
- Verwittig het kind vooraf dat het eten bijna klaar is, zodat het zijn spel kan afronden.
- Een kind eet liever niet alleen. Het is veel leuker om met de rest van het gezin samen aan tafel te zitten in een rustige, aangename sfeer.
- Een kind wil op een bepaalde leeftijd alles zelf doen. Ook eten. Geef het een lepeltje waarmee het zijn gang kan gaan. Het is normaal dat een kindje morst bij deze experimenten. Hou een handdoek of slabbetje bij de hand.
- Vanaf 18 maanden moet een kind gestimuleerd worden om zelf te eten, ook als het dit niet zelf vraagt. Een kind dat zelf kan eten, hoeft je niet te helpen (tenzij het ziek of erg moe is).
- Blijf geduldig en vriendelijk en geef zo weinig mogelijk commentaar. Het bord hoeft niet leeg te zijn.
- Een 'leeg bord' hoeft niet beloond te worden.
- Laat een kind in de mate van het mogelijke meehelpen met bv. het dekken van de tafel.
- Geef als ouder zelf het goede voorbeeld. Kinderen hebben behoefte aan een voorbeeld en zullen dit imiteren.
- Een verrassing op het bord: bv. aangepast eetmateriaal, dit kan zorgen voor een leuke sfeer.

Stel vaste regels:

- Beperk de duur van de maaltijd tot ongeveer 20 minuten.
- Eet zoveel mogelijk op vaste tijdstippen en op een vaste plaats. Voor peuters is gewoontevorming heel belangrijk. Baken eetmomenten duidelijk af.
- Laat het kind niet al spelend eten of loop er niet met de lepel achteraan.
- Eten moet aan tafel gebeuren.

Energie:

- De voedingsbehoefte vermindert na 1 jaar. Het kan geen kwaad wanneer je peuter soms een maaltijd overslaat. Stop hem tussendoor niet van alles toe maar laat hem wachten tot het volgende eetmoment. Zo krijgt hij de kans om zich hongerig te voelen.
- Naarmate kinderen opgroeien, gaat ook hun voedingsinname verschillen. Vergelijk een kind dus niet met een ander kind.

- Schep kleine hoeveelheden in het bordje. Kinderen met weinig eetlust verliezen helemaal de moed bij een vol bord. Een groter bord met een kleine hoeveelheid is vaak ook aantrekkelijker dan volle kleine borden.
- Verwacht geen grote honger wanneer een kind erg moe of onrustig is.

Drinken:

- Zorg dat een kind voldoende drinkt.
- Drinken na een maaltijd of als tussendoortje is te verkiezen. Te veel drinken vóór of tijdens een maaltijd remt de eetlust.
- Geef de voorkeur aan water, vers vruchten -of groentesap, soep, bouillon en kruidenthee.
- Melk is geen dorstlesser maar een voedingsmiddel.
- Kies alleen bij speciale gelegenheden voor frisdranken (ook licht frisdrank).

Vaste voedingsmiddelen:

- Probeer volkorenproducten in de voeding in te voeren vanaf de leeftijd van 18 maanden en van zodra het kind goed kan kauwen.
- Besmeer de boterhammen met margarine en gebruik ook vet bij de bereiding.
- Zout toevoegen is niet nodig.
- Kies voor de helft hartig en voor de helft zoet beleg: kies voor variatie met fruit, kaas, groenten, mager vlees en ei. Bijvoorbeeld 1 boterham met confituur en een andere boterham met magere vleeswaren.
- Verhoog bij erg actieve kinderen de hoeveelheid brood en aardappelen, liever dan de hoeveelheid vetrijke producten.

Eetmomenten:

- Bakken eetmomenten duidelijk af.
- Geef geen snoep tussen de maaltijden. Hou snoep, koekjes en frisdranken voor speciale gelegenheden: leer hen er met mate van te genieten.
- Beperk tussendoortjes
- Vermijd energierijke tussendoortjes.

De 5 gulden regels voor een geslaagde maaltijd:

1. Dwing een kind nooit om te eten. Dwingen werkt averechts. Laat het kind plezier beleven bij het leren eten en drinken.
2. Dring niet aan wat hoeveelheden betreft. Stop wanneer een kind aangeeft dat het genoeg heeft. Laat niet merken dat je ongerust bent wanneer het niet eet.
3. Varieer de smaken en laat het kind proeven. Ga er niet te snel van uit dat het iets niet lust. Smaken evolueren.
4. Geef een kind tijd om ervaring op te doen met nieuwe voedselstructuren en smaken.
5. Blijf altijd geduldig en vriendelijk, maar duidelijk. Laat niet toe dat het kind van 'eten' een machtsmiddel maakt.

Hoe kan je aan de hand van de actieve voedingsdriehoek een dagmenu voor kinderen samenstellen?

Variatiemogelijkheden per eetmoment bekeken per groep van de actieve voedingsdriehoek

Ontbijt:

- water, lichte kruidenthee
- volkoren- of bruin brood, knäckebröd, ontbijtgranen
- een stuk fruit zoals appel, peer, banaan, sinaasappel of sinaasappelsap
- melk, yoghurt, plattekaas, kaas, calciumverrijkte sojadrink
- ei, vleeswaren
- zachte margarine
- confituur, stroop

Warme maaltijd (middagmaal of avondmaal):

- water
- aardappelen, volkorendeegwaren, bruine rijst, couscous, gierst
- elke groentesoort
- elke fruitsoort
- yoghurt, vla, pap, pudding
- vlees, vis, gevogelte, ei, peulvruchten of vleesvervangers
- zachte margarine of bak- of braadvet, olie

Tweede broodmaaltijd (middagmaal of avondmaal):

- water, lichte thee of kruidenthee
- volkoren- of bruin brood, knäckebröd, ontbijtgranen
- rauwkostslaasje
- vers fruit
- melk, yoghurt, kaas, plattekaas, calciumverrijkte sojadrink
- vlees, vis, peulvruchten, ei, vleesvervangers
- zachte margarine

Tussendoortjes:

- water
- een sneetje brood, knäckebröd of beschuit, ontbijtgranen, gepofte granen (bv. rijstwafel), baby- of kinderbiscuit
- een rauwe wortel, enkele radijsjes, een selderijstengel
- een stuk seizoenfruit, vers fruitsap
- een glaasje melk of yoghurt, pudding, rijstpap, platte kaas



Kind & Gezin

Hallepoortlaan 27
1060 Brussel
tel: 078 150 100
e-mail: info@kindengezin.be
www.kindengezin.be

De fiche over peuter- en
kleutervoeding is tot stand
gekomen dankzij een
samenwerking tussen
het VIG en Kind & Gezin.



VIG
2005
Vlaamse Interdisciplinaire Groeigrup

G. Schildknechtstraat 9
1020 Brussel
tel: 02 422 49 49
e-mail: vig@vig.be
www.vig.be