

Voedingsbeleid

Kinderdagopvang 't Hofje in Tiel

Door Nicole Lamers,
dietist Liv
Voeding en Leefstijladvies



programma



- Gezond eten, wat is dat eigenlijk ?
- Broodmaaltijd
- Drinken en Tussendoortjes
- Traktaties
- Moeilijke eters
- Beweging

16 november 2010

Kinderen op dagverblijf vaker dik

MAASTRICHT –

Peuters die naar een kinderdagverblijf gaan, zijn vaker te dik dan leeftijdgenootjes die thuisblijven. Kinderen die als 2-jarige al te zwaar zijn, maken meer kans op overgewicht op volwassen leeftijd.

Landelijke trend, dus ook op het KDV



In het verleden had KDV vaak te maken met
(te) **magere** kinderen

Verandering in eetgewoonten

- Niet ontbijten
- Meer tussendoortjes
- Veel suiker en verkeerde vetten in de voeding
- Toename van frisdrankgebruik en andere niet-alcoholische dranken
- Daling van het gebruik van brood, groente en fruit
- Toename gebruik van kant- en klaarmaaltijden

Wat is gezond?



	1 – 3 jaar	4 – 8 jaar
zuivel	300 ml	400 ml
brood	2 – 3 sneetjes	3 – 4 sneetjes
Halvarine	5 gram per snee	5 gram per snee
kaas	½ plak	½ plak
Fruit	1 ½ (totaal 150 gr)	1 ½ (totaal 150 gr)
Aardappel/rijst etc.	75 gram (50 -100)	125 gram (100 -150)
Groente	75 gram (50 -100) 1 – 2 opscheplepels	125 gram (100 -150) 2 – 3 opscheplepels
Vlees/vis/kip/ei/ vleesvervanger	50 – 60 gram	60 - 80 gram
Drinkvocht	¾ liter (incl. melk)	1 liter (incl. melk)

Hoe omgaan met de ADH

- Richtlijn, groeicurve is de leidraad
- Jonge kinderen eten wisselende hoeveelheden
- Invulling is deels cultureel bepaald

En dan nu concreet

- Broodmaaltijden
- Tussendoortjes
- Dranken
- Trakteerbeleid



Broodmaaltijd

1. Soort brood: bruin brood/fijn volkoren?
2. Hoeveelheid brood
3. Korstjes
4. Boter: halvarine of margarine?
5. Beleg: hartig of zoet en een volgorde?
6. Wat is er aan de hand met smeerworst?

Brood

- Opbouwen van hoeveelheid vezels
- Korstjes horen erbij/sabbelen
- Het beleg bepaalt de hoeveelheid calorieën



Beleg, kijk & vergelijk:

	calorieën	natrium
Ham	20	140 mg
Jam, appelstroop	35	-
Sandwichspread	25 – 35	140 mg
Smeerkaas 48+	40	180 mg
boterhamworst	45	170 mg
smeerworst	50	140 mg
vruchtenhagel	60	-
Plak 48+ kaas	75	160 mg
pindakaas	95	35 mg

Handig om eens
in overzicht te
zien, maak er
geen dogma van.



Beleg

- Eerst hartig dan zoet?
- Vet of suiker?
- Variatie/smaakontwikkeling
- Tot 1 jaar geen honing (botulisme)
- (smeer)leverworst, vitamine A
 - 6-12 maanden: max 1 boterham per week
 - 1-3 jaar: max 2-3 boterhammen per week
 - 4-12 jaar: max 1 boterham per dag



Boter/margarine/halvarine

- Onmisbaar voor kinderen in de groei
- Bevat veel goede onverzadigde vetten en weinig slechte verzadigde vetten
- Belangrijke bron van vitamine A en D
- Brood besmeren is een eenvoudige manier om goede vetten en vitamines binnen te krijgen

Vitamine D

Het suppletie advies van toepassing op de leeftijdsgroep
0-4 jaar

- 10 mcg vitamine D, ongeacht de gebruikte soort of de hoeveelheid zuigelingenvoeding

Tussendoor:

- Naast drie hoofdmaaltijden maximaal 4 tussendoortjes nodig
- Kleine porties
- Leeft het kind op tussendoortjes, dan raakt zijn voedingsevenwicht uit balans.
- Een andere goede gewoonte is de peuter géén snoep of eten te geven als troost of beloning

- Fruit in de middag of ochtend of beide ?

Tussendoor:

- Fruit in de middag of ochtend of beide ?
- Crackers, rijstwafels en koek
- Dranken

1. Eerste voorkeur fruit
2. Kijk ik naar suiker of vet?
3. Hoe groot is de verpakking?



Voordelen van fruit

- Levert vitamines, mineralen en voedingsvezels
- Belangrijke bron van Vitamine C, helpt tegen een goede weerstand
- Verkleint de kans op hart- en vaatziekten en bepaalde soorten kanker
- Preventie van overgewicht



Knäckebröd, rijstwafel of koekje ?



	Gram	calorieën
1 knäckebröd met halvarine en gekleurde muisjes	30 gram	120
1 knäckebröd met halvarine en smeerkaas	25 gram	100
1 plak ontbijtkoek met halvarine	40 gram	90
1 rijstwafel met halvarine en smeerkaas	25 gram	80
snee knäckebröd sesam zonder beleg	10 gram	40
1 biscuitje	5 gram	20
1 rijstwafel	5 gram	20

kijk & vergelijk

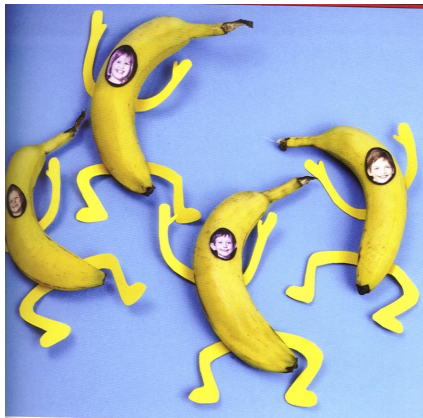
	per stuk	Calorieën
Soepstengel	5 gram	20
Knappertje / San Francisco	6 – 8 gram	20 - 30
Cracotte (zonder beleg)	7 gram	25
Likkoekje / langer vinger	8 gram	25 – 30
Volkorenkoekje	15 – 20 gram	45 - 70
Cream cracker (zonder beleg)	7 gram	50
Ontbijtkoek (zonder boter)	30 gram	80

Over drinken, suiker & diksap	GRAM SUIKER	≈ KLONTJES SUIKER
200 ml yokidrink / yoghurt drank / choc. melk	25 - 28	5 - 5½
200 ml rozenbottelsiroop (1 op 5)	24	5
200 ml limondadesiroop	24	5
200 ml diksap (1 deel diksap op 5½ deel water)	23	4½
200 ml appelsap of sinaasappelsap	21	4
200 ml halfvolle melk	10	2
200 ml thee, helft melk en 1 klontje suiker	9	2
200 ml thee, scheutje melk	2	-

Suiker: goed om te weten:

- Suiker in (dik)sap /sap is gelijk aan suiker uit de suikerpot of in (rozenbottel)siroop
Ongezoete sappen bevatten dus ook suiker
- Zoetstof onder 4 jaar alleen in geval van duidelijke noodzaak tot gewichtsbeheersing (de ene zoetstof is de andere niet)

Traktaties



www.gezondtrakteren.nl

Moeilijke eters

- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Let meer op kwaliteit dan op kwantiteit.
- Structuur, 5 à 6 eetmomenten.
- Niet te veel opscheppen.
- Eerst eten, dan drinken.
- Tussendoor ook basisvoeding.
- Positieve aandacht, geen machtsstrijd.
- Niet moe aan tafel.
- Niet vol aan tafel, geef trek een kans.

Moeilijke eters (2)

- Niet dwingen met “gezond” en “goed voor je”.
- Maak het gezellig aan tafel.
- Geef de maaltijd op een groot bord.
- Is het bestek wel prettig?
- Max. 20 min. aan tafel.
- Betrekken bij boodschappen doen en (voor)bereiding.
- Opbouwen in kleine stappen, waardeer een kleine vordering.
- Veel afwisseling.

Moeilijke eters (3)

- 's nachts niet voeden.
- Snoep/snack-afspraken.
- Durf nee te zeggen.
- Met de pot mee-eten.
- Reageer"emotioneel neutraal "op weigering.
- Betrek de omgeving.
- Evt. multivitamine.
- Houdt evt. een voedingsdagboek bij.

Beweging

- Bewegen heeft een positieve invloed op het tegengaan van overgewicht en bewegingsachterstand.
- Door veel en gevarieerd te bewegen leert een kind vele bewegingen onder de knie te krijgen.
- Bewegen is echter ook belangrijk bij het leren van taal
- Door mee te doen aan bewegingsspelletjes legt een kind contact met leeftijdsgenootjes
- Ze leren samen spelen, maar ook ruzie maken en teleurstellingen verwerken

Waarom wordt er te weinig bewogen ?



- Baby's zitten voor het gemak veel in een wipstoeltje
- Kinderen worden vaker vervoerd met de auto en in de wandelwagen
- Er is steeds minder veilige speelruimte (waaronder vrije natuur) in de bebouwde omgeving
- Kinderen spelen steeds minder buiten
- Televisie kijken en de opkomst van de computer werkt stil zitten in de hand

Waarom wordt er te weinig bewogen ? (2)

- Door tijdgebrek (van ouders) hebben kinderen minder tijd om (buiten) te spelen
- Er is bij veel mensen te weinig kennis over het belang van bewegen

Het is dus noodzaak om vroeg te beginnen met bewegen. Vroeg begonnen is vroeg gewonnen.

Bronnen: www.peuterplace.nl, www.beweegkriebels.nl

Contactgegevens LIV

Voeding- en Leefstijl advies

Nicole Lamers, diëtist

Mobiel: 06-31660757

Email: nicole.lamers@livadvies.nl

Servicecentrum: 088-7500000

info@livadvies.nl www.livadvies.nl

Vergoeding dietist

- Verwijzing huisarts
- Basisverzekering
- 4 behandeluren per kalenderjaar
- Voorlichtingen
- Afspraak via afsprakenbureau 088-7500000

Vragen?

