

Peutervoeding



Uw kind is nu een jaar oud. In het tweede levensjaar verandert er nogal wat op het gebied van voeding. In deze folder worden deze veranderingen verder toegelicht. Daarnaast vindt u een overzicht van de voedingsadviezen die op het consultatiebureau worden gegeven. De richtlijnen zijn algemeen en kunt u natuurlijk aanpassen op uw kind.

Verder vindt u informatie over eetproblemen zoals het omgaan met kinderen die niet willen eten, oorzaken van diarree, obstipatie (verstopping) en bijbehorende voedingsadviezen.

Basis voor de voedingsadviezen aan kinderen en hun ouders zijn de richtlijnen Goede Voeding van de gezondheidsraad.

Peutervoeding

Het aanleren van gezond eetgedrag is op jonge leeftijd al belangrijk. Een gezond voedingspatroon is belangrijk voor een goede voedingsstoffenvoorziening om zo overgewicht en chronische ziekten te voorkomen. Een gezond voedingspatroon is te bereiken door een goede smaakontwikkeling, voldoende variatie en regelmaat.

In de loop van het tweede levensjaar groeit een kind in een veel rustiger tempo dan in het eerste levensjaar. In het tweede jaar komen er 'slechts' enkele kilo's in gewicht bij. De eetlust past zich hierbij aan. Ieder kind heeft een (sterk) wisselende behoefte. Deze kan van dag tot dag verschillen.

Als ouder bepaalt u wat en wanneer uw kind eet. Uw kind bepaalt zelf in grote lijnen hoeveel het eet. Geef daarom kleinere porties. Uw kind kan altijd nog om een tweede portie vragen. Dring geen eten op, want dit kan tot problemen leiden. Als uw kind voldoende groeit in de lengte en in gewicht toeneemt en bovendien vrolijk en actief is, mag u aannemen dat het voldoende eet. Er zijn ook kinderen met een grote eetlust. Dit kan te maken hebben met een periode van snelle groei of extra beweeglijkheid. Wanneer uw kind niet te dik wordt is er niets aan de hand.

Ook op jonge leeftijd is voldoende beweging, met name buiten spelen, belangrijk voor het stimuleren van de eetlust, maar ook ter voorkoming van overgewicht.

Voor de ontwikkeling van de mondmotoriek is goed kauwen van belang, geef dus niet alleen vloeibaar en gemalen voedsel. Verder is het belangrijk dat uw kind uiterlijk op de leeftijd van één jaar uit een gewone beker drinkt.

Wanneer uw kind borstvoeding krijgt, kunt u hiermee doorgaan zolang moeder en kind dat willen. Borstvoeding bevat onder meer afweerstoffen die ook in het tweede jaar uw kind helpen te beschermen tegen infecties.

Variatie

Vanaf de leeftijd van één jaar kan uw kind normaal en gevarieerd met de pot mee eten. Hierbij krijgt uw kind alle benodigde voedingsstoffen binnen, met uitzondering van vitamine D. Bij gevarieerd eten is het gebruik van voedingsmiddelen die verrijkt zijn met een bepaalde voedingsstof niet nodig. Extra aandacht is wel nodig voor de hoeveelheid en soort vet, de hoeveelheid vezels, de ijzervoorziening en de verhouding tussen vloeibare en vaste voedingsmiddelen.

Vet

Vet wordt vooral geleverd door margarine en halvarine en door melk(producten). Omdat melkvet hoofdzakelijk uit verzadigd vet bestaat, kunt u het beste kiezen voor halfvolle en magere melkproducten. Het gebruik van halvarine en margarine op brood of bij de warme maaltijd wordt aanbevolen. Kies hiervoor bij voorkeur de zachte of vloeibare soorten, want deze bevatten weinig verzadigd vet.

Vezels:

Voor een goede darmwerking is het belangrijk dat de voeding van uw kind voldoende voedingsvezels bevat. Door het eten van bruin- of volkoren brood, groenten en fruit en aardappelen, (zilvervlies)rijst en (volkoren) macaroni bij de warme maaltijd zorgt u voor voldoende

vezels. Groente en fruit zijn ook belangrijk voor de preventie van chronische ziekten op latere leeftijd.

IJzer:

Uit onderzoek blijkt dat 1- tot 4-jarigen gemiddeld te weinig ijzer binnen krijgen. Belangrijke ijzerbronnen zijn brood, graanproducten, vlees, vleeswaren, aardappelen en groente. Appelstroop levert ook een flinke portie ijzer. Als uw kind geen vlees eet, is het belangrijk dat het uit andere voedingsmiddelen voldoende ijzer binnenkrijgt. De ijzeropname uit plantaardig voedsel wordt gestimuleerd door het gebruik van vitamine C bij de maaltijd. Vitamine C zit vooral in groente, fruit en vruchtensappen.

Verhouding vloeibare en vaste voedingsmiddelen

Uw kind heeft een halve tot één liter vocht per dag nodig. Als uw kind veel meer drinkt kan het minder honger hebben, minder gaan eten en misschien te weinig vaste voedingsmiddelen binnenkrijgen. Hierdoor krijgt uw kind te weinig vezels en ijzer.

Tot de dranken behoren ook melk en melkproducten. Voor 1- tot 4-jarigen wordt dagelijks ongeveer 300 ml melk en melkproducten geadviseerd.

Thee (zonder suiker), (verdund) vruchtensap en water zijn prima dorstlessers en hebben de voorkeur boven gezoete en/of koolzuurhoudende dranken zoals limonade, frisdrank en drinkyoghurt. Light frisdranken bevatten geen suikers maar wel zoetstoffen. Om de hoeveelheid zoetstoffen niet te groot te laten worden is het advies kleine kinderen maximaal 1 tot 2 glazen light (fris)drank per dag te geven. Aanbevolen wordt het aantal eet- en drinkmomenten te beperken tot zeven per dag. Dit ter preventie van tandbederf. Zeer vaak eten en drinken met korte tussenpozen geeft een continue zuurstoot en vergroot het risico van tandbederf.

Vitamine D

Als uw kind eet wat het gemiddeld op een dag nodig heeft, is in de behoefte aan alle voedingsstoffen voorzien, behalve vitamine D. Deze vitamine kunnen jonge kinderen niet voldoende uit de voeding halen. Daarom moeten kinderen van één tot en met drie jaar iedere dag 10 microgram vitamine D extra krijgen. Dit kan in de vorm van tabletjes of druppeltjes. Hierbij wordt er van uitgegaan dat boterhammen besmeerd worden en dat de kinderen minimaal vijftien minuten per dag buiten zijn. De meeste kinder multivitaminenpreparaten bevatten te weinig vitamine D, zodat ook daarbij nog extra vitamine D gegeven moet worden.

Wat heeft uw kind per dag ongeveer nodig?

Voedingsmiddelen	1 tot 2 jaar	2 tot 4 jaar
Bruin/volkoren brood	1-2 sneetjes	2-3 sneetjes
Kaas	½ plak	½ plak
Vleeswaren	½ plak	½ plak
Melk(producten)	2 bekertjes (300 ml)	2 bekertjes (300 ml)
Fruit	1 stuk (100 gram)	1 ½ stuk (150 gram)
Aardappelen/ Rijst/pasta	1-2 stuks/opschep- Lepel (50-100 gram)	1- 2 stuks/opschep- Lepels (50-100 gram)
Groente	1-2 opscheplepels (50-100 gram)	1-2 opscheplepels (50-100 gram)
Vlees/kip/vis/ei of vleesvervanger	50 gram	50 gram
Margarine/halvarine/ Bak-en braadproduct	15 gram	15 gram
Drinken	½ - 1 liter	½ - 1 liter

Kinderen die niet willen eten

Wanneer een kind ziek is, diarree heeft of tanden krijgt, wil het vaak niet of minder eten. Wanneer dit weer hersteld is, halen kinderen hun achterstand meestal wel weer in.

Het uitproberen van de grenzen (hoe ver kan ik gaan?) en het aangaan van een machtsstrijd zijn daarnaast een veelvoorkomend probleem. Het vergt soms veel geduld en vindingrijkheid om door zo'n periode heen te komen. Vaak voelen kinderen haarfijn aan dat ouders het uitermate belangrijk vinden dat hun kind voldoende en goed eet.

Enkele tips voor het aanleren van goede eetgewoontes:

- Probeer zo min mogelijk een strijd aan te gaan.
- Bied elke maaltijd gewoon aan, in kleine hoeveelheden en haal het eten weg als de maaltijd voorbij is (20 tot 30 minuten).
- Serveer indien u dat gewend bent een klein nagerecht maar vervang niet de hele maaltijd door een dessert.
- Probeer ontspannen te blijven en niet te veel druk uit te oefenen.
- Blijf het eten positief benaderen en beloon elk hapje met een complimentje.
- Schep kleine beetjes op zodat uw kind gemakkelijker het bord kan leegeten.
- Probeer uw kind van alles een beetje te laten proeven en prijs uw kind als het doet wat u vraagt.
- Eet niet voor de televisie/computer of tijdens het spelen.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Geef uw kind geen extra tussendoortjes, ook geen extra (zuivel)drinkjes.
- Laat uw kind af en toe zelf kiezen. Maak de keuze niet te groot: laat kiezen uit twee soorten fruit of beleg.

Soms willen peuters per se zelf eten, terwijl hun motoriek nog wat ongecontroleerd is. Een knoeipartij is dan haast onvermijdelijk. Geef uw kind in dat geval wel de ruimte om zelf te oefenen, maar bepaal zelf waarmee. Uw kind een lepel in de hand geven, terwijl u ondertussen uw kind hapjes geeft kan al heel wat oplossen.

Als uw kind er echt een drama van maakt, laat het dan eens een maaltijd niet meedoen. Geef wel aan dat u het jammer vindt dat uw kind er niet bij is als de rest van het gezin gezellig een tafel zit. De meeste kinderen houden dat niet lang vol en willen toch graag meedoen.

Wanneer u meer advies of begeleiding wilt, neem dan contact op met de jeugdverpleegkundige. Ook in het groeiboekje staan enkele adviezen met betrekking tot het eetgedrag van uw peuter. Verder is er op dit gebied een aantal folders te verkrijgen bij het Voedingscentrum.

Tussendoortjes en snoepen

Snoepjes, koekjes, zoutjes en dranken zoals melk- en yoghurt drankjes en frisdrank vullen de maag. Als een peuter veel snoept, is er voor het gewone eten soms geen plaats meer. Als uw kind tussendoor snoep vraagt, kan het om aandacht vragen, maar ook gewoon honger hebben. U kunt dan het beste kiezen voor een gezond alternatief, zodat de zin in snoepen minder wordt. Kinderen vinden snoep nu eenmaal heerlijk. Het is overigens moeilijk het snoepen helemaal te verbieden. Voor het gebit is het beter snoep niet de hele dag door te geven, maar te beperken tot een of twee keer per dag. Geef bij voorkeur geen plakkerig snoep.

Structuur in de voeding, zoals drie hoofdmaaltijden, twee keer wat tussendoor en een vast snoepmoment voorkomt soms een hoop gezeur. Een tussendoortje kan zijn: een stukje fruit, komkommer, wortel of snoeptomaatje, een volkorenbiscuitje, soepstengel of rijstwafel, rozijntjes, kindermuesli.

Het vragen om snoep kan ook aandacht vragen zijn. Uw peuter dan even knuffelen, een boekje lezen of even samen spelen kan de aandacht van het snoep afleiden.

Teveel snoep kan ook bijdragen tot het ontstaan van overgewicht. Dit komt bij kinderen steeds vaker en op steeds jongere leeftijd voor. Ook kinderen die te weinig bewegen hebben meer kans om dik te worden. Geef uw kind daarom elke dag de kans om flink te bewegen,

het liefst een aantal keren per dag, vooral buiten. Laat uw kind niet teveel en te lang in de buggy zitten.

Voor jonge kinderen is één uur tv kijken per dag meer dan voldoende. Voor leuke beweegtips www.beweegkriebels.nl. Op het consultatiebureau wordt de lengte en het gewicht van uw kind bijgehouden en afgezet tegen de landelijke normering. Een speciale folder voor peuters met overgewicht wordt uitgegeven door het Voedingscentrum.

Diarree

Tot de leeftijd van drie of vier jaar is het normaal dat een peuter één tot drie keer per dag brijachtige of gevormde ontlasting heeft. Hierin kunnen onverteerde voedselresten aanwezig zijn, doordat kinderen op deze leeftijd slecht kauwen.

Bij diarree is de ontlasting dunner en frequenter dan normaal. Het is bij diarree van belang extra op de voeding te letten. Uw kind verliest veel vocht en zouten. Om uitdroging te voorkomen is het noodzakelijk dat uw kind voldoende drinkt, tenminste evenveel als normaal. Bij spugen en heftige diarree is het belangrijk om de huisarts in te lichten.

Diarree kan onder andere veroorzaakt worden door een onevenwichtige voeding met te veel vruchtensap en vocht en te weinig vet en vezels. Ook infecties, nervositeit, onhygiënisch voedsel of keukengerie of het gebruik van antibiotica kan diarree veroorzaken.

Appelsap

Voorals appelsap bevat in vergelijking met overige vruchtensappen meer fructose dan glucose. Dit kan bij gebruik van meer dan een halve liter per dag aanleiding geven tot een slechte opname van fructose, waardoor bij peuters nogal eens diarree ontstaat.

Geef niet meer dan 2 tot 3 bekertjes per dag, bij voorkeur aangelengd met water. Troebel appelsap geeft minder kans op diarree.

Voedingsadviezen bij diarree

In principe kan uw kind gewoon eten wanneer het dat wil. Misschien bent u geneigd de voeding vetarm te maken, maar dat is niet nodig. Het vet in de voeding zorgt er onder meer voor dat het voedsel minder snel de maag en darmen passeert en dat de ontlasting wordt gebonden. Dit betekent dat u uw kind gewoon melk, margarine, kaas en dergelijke kunt geven. Wees wel voorzichtig met suikers en geef niet meer melkproducten dan uw kind gewend is.

Het is verstandig prikkelende voedingsmiddelen beperkt te gebruiken of zelfs te vermijden. De volgende voedingsmiddelen kunnen prikkelend op de darmen werken:

- suiker en suikerrijke voedingsmiddelen
- ui, prei, peulvruchten, harde koolsoorten, nieuwe aardappelen
- harde schillen, pitten of grove vezels
- krenten, rozijnen, pruimen en andere zuidvruchten
- erg koude en warme dranken en gerechten
- koolzuurhoudende dranken
- ontbijtkoek
- erg zoete en zure spijzen
- hardgebakken en gefrituurde gerechten
- scherpe kruiden en specerijen
- te veel melk en melkproducten
- te veel fruit en vruchtensappen

Suiker-zoutoplossing (ORS)

Alleen bij ernstige diarree wordt ORS (een speciale suiker- zoutoplossing) geadviseerd. Breng bij gebruik van ORS altijd uw huisarts op de hoogte. Geef deze oplossing altijd apart, zodat u er zeker van bent dat uw kind alles binnenkrijgt. Daarnaast kan uw kind 'gewoon' blijven eten en drinken.

De mengsels zijn te koop bij apotheek en drogist. De gebruiksaanwijzing vindt u op de verpakking. Er zijn verschillende producten in de handel, sommige hebben een smaakje, zodat kinderen deze gemakkelijker drinken.

Obstipatie

Er komen aanzienlijke variaties voor in frequentie en hardheid van de ontlasting, zonder dat er sprake hoeft te zijn van obstipatie. Kenmerkend voor obstipatie is dat de ontlasting droog, hard en moeilijk uit te scheiden is (niet te verwarren met het normale persen dat bij elke ontlasting hoort). Ook neemt de frequentie vaak af. Factoren die van invloed zijn op het ontstaan van obstipatie zijn erfelijkheid, te weinig vochtgebruik, voeding (hoeveelheid en samenstelling), darmafwijkingen, maar ook psychische en emotionele factoren, bijvoorbeeld als gevolg van verkeerde zindelijkheidstraining. Een kind is vaak 'trots' op hetgeen het geproduceerd heeft. Als ouders dit verkeerd aanpakken en hun kind te snel zindelijk willen hebben kan zich dit uiten in het ophouden van ontlasting. Ook kunnen ingrijpende of spannende gebeurtenissen een rol spelen, zoals een broertje of zusje krijgen, verhuizen of naar de peuterspeelzaal gaan.

Voedingsadviezen bij obstipatie

- Voldoende drinken, minimaal een liter per dag.
- Voldoende voedingsvezels door gebruik van:
 - bruin brood, volkorenbrood, volkoren biscuits
 - grove graanproducten zoals boekweit, graanvlokken, grutten, havermout, volkoren griesmeel, (kinder)muesli, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni
 - peulvruchten zoals bruine bonen, witte bonen, linzen, kikkererwten
 - niet te gaar gekookte groente, rauwkost
 - vers fruit (met schil), geweekte gedroogde vruchten
 - extra voedingsvezel in de vorm van prebiotica

De volgende producten hebben een mogelijk laxerende werking:

- Groente- of vruchtensappen (eventueel met vruchtvlees)
- Karnemelk, yoghurt (lichtzure melkproducten)
- Ontbijtkoek

De volgende producten hebben een mogelijk stoppende werking:

- wit brood, geroosterd brood, beschuit, kaneelbeschuit
- kaneel
- banaan, geraspte appel, bosbessensap
- sterke thee
- chocolade, cacao
- kwark
- witte rijst

Als er geen verbetering optreedt na verloop van tijd, neem dan altijd contact op met uw huisarts of de arts van het consultatiebureau.

Als u nog vragen heeft of meer informatie wil, dan kunt u contact opnemen met de jeugdverpleegkundige van Rivas, de arts van het consultatiebureau en de diëtist. Zij zijn bereikbaar via Rivas Zorglijn 0900-8440. Meer informatie is ook te vinden op www.rivas.nl of op www.voedingscentrum.nl.

Voor meer informatie en vragen kunt u contact opnemen met uw consultatiebureau via Rivas Zorglijn 0900-8440.