

Voedings- en bewegingstips voor peuters en kleuters

Inleiding

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.

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 2 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.

Theoretische aanbevelingen¹

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

- Koolhydraten: minimum 55 energie%
- Vetten:
 - Voor kinderen tussen 1 en 3 jaar: 35-40 energie%
 - Vanaf 3 jaar: 30 – 35 energie%
- Eiwitten: ongeveer 10 à 15 energie%

¹ Hoge Gezondheidsraad (2009) Voedingsaanbevelingen voor België. Herzien versie 2009. *Ministerie van Sociale Zaken, Volksgezondheid en Leefmilieu*, 91p. Te raadplegen op www.health.fgov.be

Tabel 1: Gemiddelde energiebehoefte per leeftijd

Leeftijd (jaren)	Gemiddeld gewicht (kg)		Gemiddelde energiebehoefte (kcal/kg/dag)	
	<i>Jongen</i>	<i>Meisje</i>	<i>Jongen</i>	<i>Meisje</i>
2	11,5	10,8	81	79
3	13,5	13,0	83	80
4	15,7	15,1	79	76
5	17,7	16,8	76	73
6	19,7	18,5	74	70

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:

Tabel 2: Aanbeveling van vetten voor kinderen tussen 1 en 3 jaar

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

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 is*:

- voor een kind tussen 1 en 3 jaar: 15 g voedingsvezels per dag
- voor een meisje van 4 tot 8 jaar 20g per dag en voor een jongen 25g per dag.

Voer geleidelijk voedingsmiddelen in die rijk zijn aan voedingsvezels.

Tot de leeftijd van 2 jaar mogen nog niet te veel vezels gegeven worden, aangezien ze 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 de opname van voedingsstoffen zoals ijzer, zink, magnesium en calcium verminderen.

Voor peuters en kleuter is de aanbeveling om **beweging** zoveel mogelijk te stimuleren, bij voorkeur meer dan 3uur per dag (licht, matig of intensief).

Peuters en kleuters moeten langdurige periodes van **sedentair gedrag** beperken (slapen niet inbegrepen). Er wordt sterk afgeraden om peuters jonger dan twee jaar televisie of beeldscherm te laten kijken.²

² Canadian Society for Exercise Physiology, 2011; Commonwealth of Australia, 2010

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

Voedingsmiddel	Peuter (1,5 - 3 jaar)	Kleuter (3 - 6 jaar)
Lichaamsbeweging	zoveel mogelijk stimuleren om te bewegen, bij voorkeur meer dan 3 uur per dag	3 uur bewegen per dag (licht, matig of intensief)
Water	0,5 liter	0,5 - 1 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	<i>Kinderen jonger dan 3 jaar drinken bij voorkeur groeimelk zonder toegevoegde suiker en aroma's en/of aangevuld met volle melk.</i> 2 tot 3 bekertjes (tussen 350 en 500 ml) 1/2 sneetje (10 g)	<i>Kinderen van 3 tot 4jaar drinken bij voorkeur volle melk. Vanaf 4 jaar gaat de voorkeur naar halfvolle melk.</i> 2 tot 3 bekertjes (tussen 350 en 500 ml) 1/2-1 sneetje (10- 20 g)
Vlees, vis, eieren en vervangproducten Vlees(waren), gevogelte, vis (rauw gewogen) Vleesvervanger (tofu, tempé, mycoproteïne, seitan) OF Ei OF Peulvruchten (droog gewogen) Peulvruchten (gaar gewogen) Paddenstoelen Aanvullend notenpasta of -moes	25-50 g (opbouwend) OF 25-50 g OF 1 per week OF 1 eetlepel (15 g) 3 eetlepels (50 g) 50 g gare 2x 15g	50-75 g (opbouwend) OF 50 - 75 g OF 1 per week OF 2 eetlepels (30 g) 6 eetlepels (100 g) 100 g gare 2x 15 g
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 – Voedingsmiddelen – Sedentair gedrag	Niet nodig Max. 10 En% Beperken, beeldschermtijd bij kinderen jonger dan 2 jaar wordt sterk afgeraden	Niet nodig Max. 10 En% Beperken en regelmatig onderbreken

* Dagelijks variëren binnen elke groep.

¹ Kind & Gezin. Aan tafel! Alles over eten en leren eten. Brochure (editie 2012)

Aandachtspunten voor peuters en kleuters

Vet

- 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 aanbreng 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
- Praktische tips:
 - 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.

Melk

- Het is aangewezen dat kinderen tot de leeftijd van 3 jaar een aangepaste melkvoeding krijgen, op deze leeftijd is dat opvolgvoeding en mogelijk groeimelk *zonder toegevoegde suiker en aroma's*.³ Groeimelk is verrijkt met mineralen, vitaminen en essentiële vetzuren t.o.v. koemelk en bevat een lager eiwitgehalte. Kinderen van 3 tot 4 jaar drinken bij voorkeur volle melk. Vanaf 4 jaar gaat de voorkeur naar halfvolle melk.

Vitamine D

- Er wordt aanbevolen alle kinderen dagelijks 400 IE (internationale eenheden) vitamine D te geven, vanaf de geboorte tot en met de leeftijd van 6 jaar, het hele jaar door, onafhankelijk van de melkvoeding. Extra toediening van vitamine D binnen bepaalde grenzen is veilig, terwijl een tekort aan vitamine D erg moeilijk op te sporen is en ernstige gevolgen kan hebben (rachitis, een botaandoening).

Vegetarische voeding

- 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 sojaproducten of kaas nodig in hun voeding. Rijstdrank, haverdrink, en notenmelk (bv. hazelnoot- of amandel-) bevatten onvoldoende eiwitten met een hoge biologische waarde en kunnen dus melk, kaas of calciumverrijkte sojaproducten niet vervangen,

Het is vrijwel onmogelijk om met uitsluitend gewone koemelk binnen de Europese en Belgische voedingsaanbevelingen voor baby's en peuters te blijven. Het hoge eiwitgehalte van koemelk (of andere, zoals geiten-, paarden of gewone sojamelk) overbelast de nieren van het kind. Te veel eiwitten kan zwaarlijvigheid veroorzaken. (Overleg Kind en Gezin, VVKindergeneeskunde, maart 2013).

- Let er bij kinderen zeer sterk op dat vlees of vis volwaardig wordt vervangen. Zie voor meer info fiche 'vegetarische voeding' in de 'praktische voedings- en bewegingsgids'.⁴
- Een veganistische voeding is niet aangeraden bij kinderen. Een vegetarische voeding kan wel, mits een goede opvolging en begeleiding van bv. een diëtiste.

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 wat het zal eten of drinken. Geef het kind langzaam inspraak in het menu. Laat het bv. kiezen tussen een tweetal door jezelf bepaalde 'gezonde' menu's.
- Maak de keuze voor gezonde voeding makkelijker door deze zo veel mogelijk en in een makkelijke vorm (vb fruit in stukjes, klein flesje water steeds binnen handbereik) aan te bieden. Vermijd echter anderzijds een te strikt verbod op bepaalde voedingsmiddelen. Leer je kind hiervan genieten met mate.
- 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. De tv gaat uit en er wordt niet gespeeld aan tafel.
- 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, hoef 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.
- Stimuleer een kind om van alles wat op tafel komt minstens 1 keer te proeven. Geef niet te snel op. De smaak van kinderen moet ontwikkelen. Wat ze vandaag nog niet lusten, eten ze volgende keer misschien al wat liever. Een kind moet tot 10 à 15 keer proeven vooraleer het sommige smaken leert appreciëren.

⁴ <http://www.vigez.be/index.php?page=59&detail=227>

- Een 'leeg bord' hoeft niet beloond te worden, met een dessert od. Geef wel positieve aandacht voor goed gedrag aan tafel. Blijft het kind flink aan tafel, proeft het van alles, blijft de sfeer gezellig, dan is een complimentje nooit te veel. Negeer vervelend gedrag zo veel mogelijk.
- Laat een kind in de mate van het mogelijke meehelpen met bv. het dekken van de tafel, roeren, iets in de kookpot mogen gieten. Ook bij het plannen van de maaltijden en het boodschappen doen, wordt een kind graag betrokken.
- Geef als ouder zelf het goede voorbeeld. Kinderen hebben behoefte aan een voorbeeld en zullen dit imiteren. Eet niet alleen gezond en gevarieerd, maar leef ook zelf goede eetgewoontes na. Als mama de krant mag lezen aan tafel, waarom zou een kind dan niet mogen spelen?
- Een verrassing op het bord: bv. aangepast eetmateriaal, dit kan zorgen voor een leuke sfeer.
- Maak het eten aantrekkelijk. Maak een gezichtje met de groentjes of steek eens stukjes fruit op een spiesje. Ook hierbij kan een kind al meer helpen dan je denkt. De kans dat kinderen meer gevarieerd eten en eens iets nieuws proeven vergroot.
- Leer het kind spelenderwijs over eten. Benoem bijvoorbeeld de groenten- en fruitsoorten die gebruikt worden.

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. Bakken eetmomenten duidelijk af.
- Laat het kind niet al spelend eten of loop er niet met de lepel achteraan.
- Eten moet aan tafel gebeuren. Ook een tussendoortje eet je aan tafel.

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 en kruidenthee.
- Beperk de hoeveelheid vruchten- of groentesap tot maximum 1 beker/glas per dag.
- Melk is geen dorstlesser maar een voedingsmiddel.
- Kies alleen bij speciale gelegenheden voor frisdranken.
- Light dranken gezoet met kunstmatige zoetmiddelen zijn niet geschikt voor jonge kinderen.

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

Wilt u meer lezen over voeding bij peuters en kleuters?

- Kind & Gezin (2013) Gezond eten en bewegen. *Brochure* 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.(2007): *Voeding van het gezonde jonge kind (0-4 jaar)*. In: Online Informatarium voor Voeding en Diëtetiek, Bohn Stafleu Van Loghum. Voedingsleer aanvulling 66.
- Van Den Driessche, M., Veereman-Wauters, G. (2000): *Peutervoeding: meer dan mee-eten uit de pot*. Nutrinews, december.
- VVK-voedingscel en Kind & Gezin (2008) Vegetarische voeding. Informatiebrochure voor hulpverleners in de gezondheidszorg. Te raadplegen op www.vvkindergeneeskunde.be.
- VVKindergeneeskunde (2012) Richtlijnen over borstvoeding en kunstvoeding voor zuigelingen van 0 tot 12 maand, versie 2012. www.vvkindergeneeskunde.be

Versie maart 2014

Kind & Gezin

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

Deze fiche is tot stand gekomen dankzij een samenwerking tussen het VIGeZ en Kind & Gezin.

vigez
thuis in gezond leven.

G. Schildknechtstraat 9
1020 Brussel
tel: 02 422 49 49
e-mail: info@vigez.be
www.vigez.be/voeding
www.gezondheidstest.be