

Bekijk [hier](#) ook de
toelichting met
links bij de
veelgestelde vragen
voorafgaand aan dit
webinar >>>

Een gezonde start is een kansrijke start

Webinar over voeding en eetgedrag van jonge kinderen

11 november 2020

Programma voor vandaag

- Welkom en aanleiding
Ellen-Joan Wessels - NCJ en Karen van Drongelen - Voedingscentrum
- Van voedingswetenschap en Schijf van Vijf naar misvattingen en hypes
Sophie van der Krieken, expert Voeding & Gezondheid
- Minipauze
- **Aan de slag:** aandachtspunten voor de voeding van jonge kinderen
- Plenaire terugkoppeling en feedback
Louise de Jongste, projectmedewerker Gezonde Start
- Gezonde eetopvoeding
Roel Hermans, expert Voeding & Gedrag
- Minipauze
- **Aan de slag:** toepassing van het voorgaande aan de hand van drie cases
- Pitch van elke groep en feedback
Louise de Jongste, Sophie van der krieken, Roel Hermans
- Afronding en evaluatie



Gezond eten met de Schijf van Vijf

Dr. Sophie van der Krieken
Expert voeding en gezondheid

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Het Voedingscentrum (VC)

Geeft informatie over, en stimuleert consumenten tot **gezondere**, **veilige** en **duurzame** voedingskeuzes

- **Onafhankelijke** stichting (1941)
- 100% gefinancierd door de overheid (VWS*, LNV**)



* Ministerie van Volksgezondheid, welzijn en sport,
** Ministerie van Landbouw Natuur en Voedselkwaliteit

Voedingscentrum: twee strategieën

- **Individueen** motiveren om goed te eten en te laten beschikken over de kennis en vaardigheden om gezonde, veilige en duurzame keuzes te kunnen maken.
- De **omgeving**, zowel thuis als buitenshuis, zo in te richten dat de gezonde, veilige en duurzame keus vanzelfsprekend en bereikbaar is.



Alléén informatie geven is bijna nooit genoeg om gedrag te veranderen



Tools, apps, workshops, lespakketten

Om gat tussen 'weten' en 'doen' te overbruggen

eerlijk over eten
Voedingscentrum

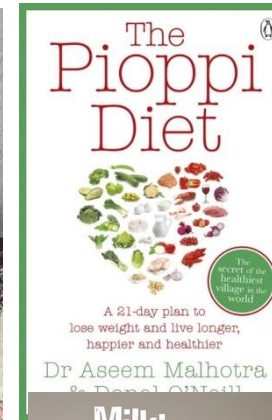
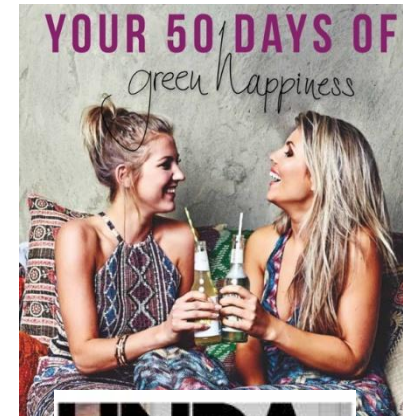
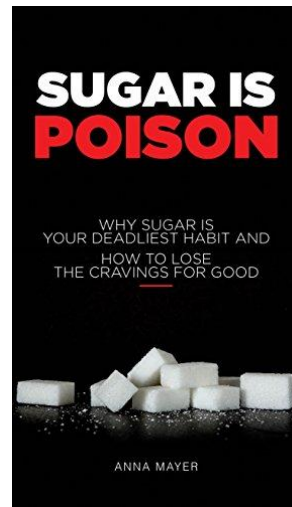
Voorlichtingsmodel: de Schijf van Vijf



**GEZOND &
DUURZAAM**



Gezonde voeding?? 17 miljoen ervaringsdeskundigen ;)

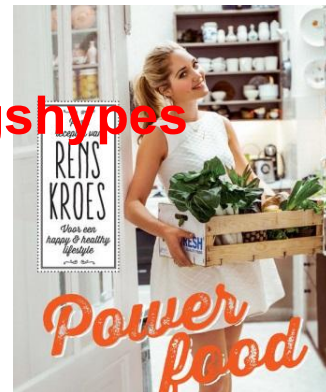


Voedingshypes

De sluipmoordenaars van je brein:
de onthutsende waarheid
over granen, koolhydraten en suiker



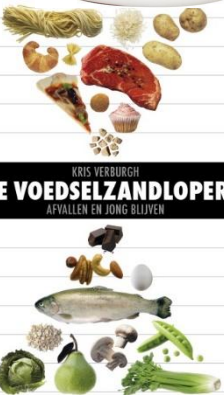
BAANBREKEND AMERIKAANS ONDERZOEK
NAAR DE EFFECTEN VAN GLUTEN OP DE HERSENEN
I.S. DR. DAVID PERLMUTTER



AARDAPPELEN
MAKEN DIK



PASTA
MAAKT DIK



DIËTEN IS
NIETS ETEN



Milk:
Good for Calves,
Bad for Humans



Why
Coconut
Oil Is Good
For Health

Live Fit Lean



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Waar gaat het mis bij voedingshypes?

- Is een voedingsmiddel gezond of ongezond?
- Hoeveel en hoe vaak? Variatie van belang

Aandachtspunten:

- Effecten meestal niet wetenschappelijk onderbouwd
- Teveel 'superfoods' kunnen ook leiden tot klachten
- Eenzijdig voedingspatroon kan leiden tot tekorten
- Weglaten van hele groepen kan leiden tot tekorten



Cherry picking

**VAN EEN ZAADJE
NAAR EEN KROP SLA**

**DAT NOEM IK PAS
SUPERFOOD**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem www.loesje.nl



Hoe komen de adviezen van het Voedingscentrum tot stand?

- Richtlijnen Goede Voeding + Voedingsnormen, [Gezondheidsraad](#)
- [Richtlijn JGZ Voeding en Eetgedrag](#), wetenschappelijke expert commissies
- Aankomende adviezen Gezondheidsraad:
 - Voedingsadvies preconceptie en zwangerschap
 - Voedingsadviezen voor kinderen van 0-2 jaar en tijdens borstvoeding
- Onze voedingsadviezen zijn altijd gebaseerd op [wetenschappelijke consensus](#)



De basis: van onderzoek naar consensus naar advies

- Voedingsonderzoek

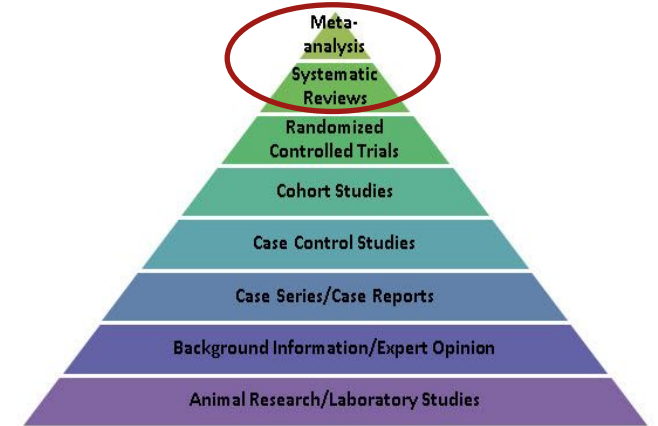


- Weging, *totaliteit van het bewijs*
 - > Wetenschappelijke conclusies, consensus
 - Gezondheidsraad, EFSA, WHO, NHG, JGZ richtlijnen



- Voedingscentrum

Advies en voorlichting naar de consument



Richtlijnen Goede Voeding, Gezondheidsraad



<https://www.gezondheidsraad.nl/binaries/gezondheidsraad/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015/dossier-richtlijnen-goede-voeding-2015.pdf>

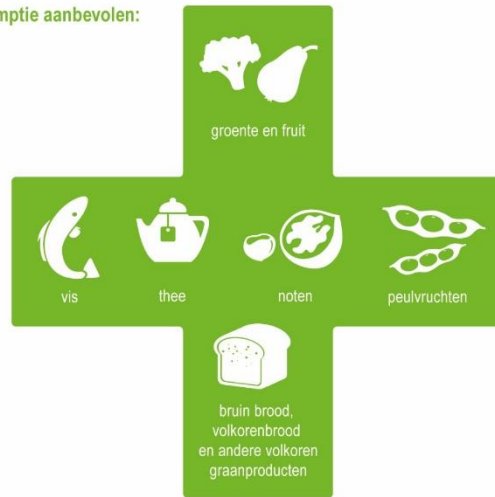
- Relatie tussen voedingsstoffen, voedingsmiddelen en voedingspatronen met de top-10 chronische ziekten en erkende risicofactoren in Nederland
 - *Coronaire hartziekten, beroerte, hartfalen, diabetes mellitus type 2, COPD, borstkanker, darmkanker, longkanker, dementie en cognitieve achteruitgang, en depressie*
 - *Erkende risicofactoren: LDL-cholesterol, bloeddruk en gewicht*

Basis van VC
adviezen

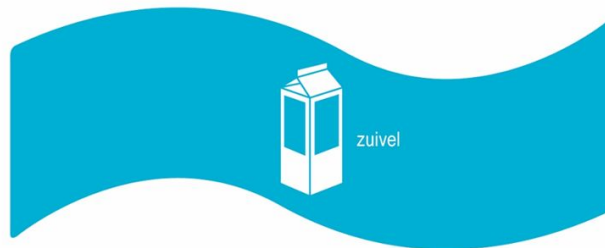
Voedingscentrum eerlijk over eten

Richtlijnen Goede Voeding Gezondheidsraad, preventie chronische ziekten

Hogere consumptie aanbevolen:



Handhaving van de consumptie aanbevolen:



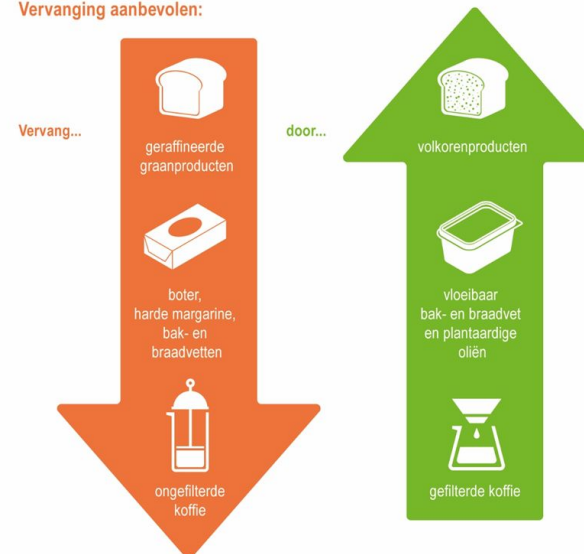
Illustratie
Schwandt Infographics
Uit: Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015.

Beperking van de consumptie aanbevolen:



* behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt

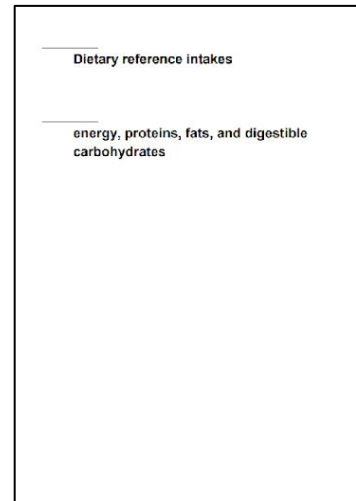
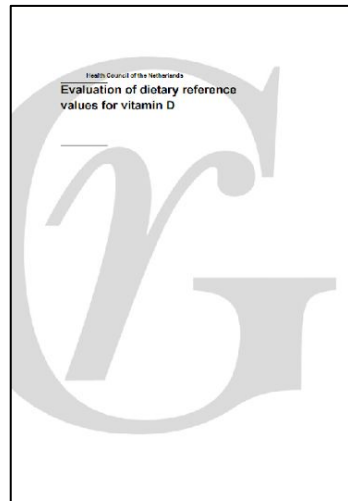
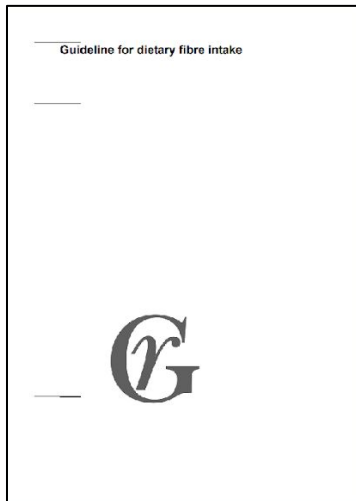
Vervanging aanbevolen:



eerlijk over eten
Voedingscentrum

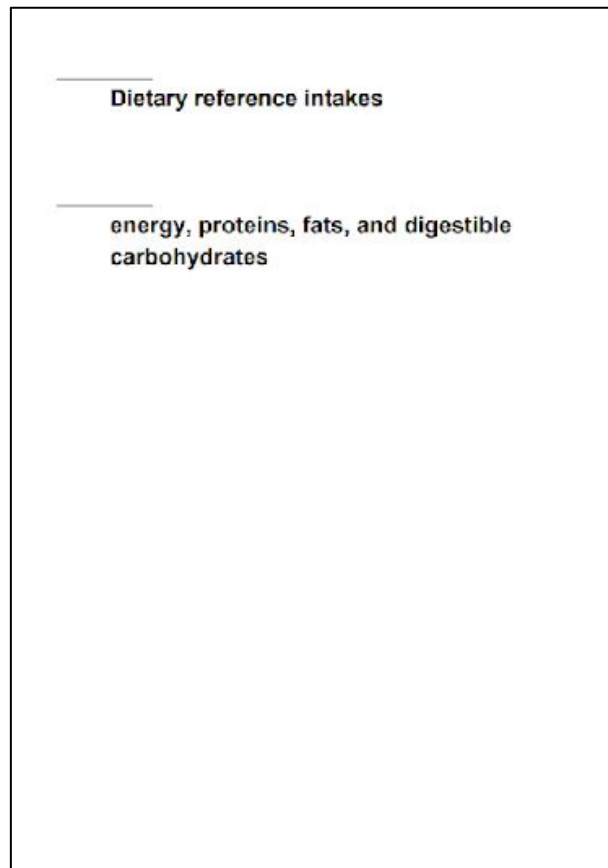
Voedingsstoffen: voedingsnormen en behoefte

- Voedingsnormen
 - Aanbevolen hoeveelheden voor voedingsstoffen
 - Vastgesteld door de Gezondheidsraad op basis van de behoefte
- De behoefte aan een voedingsstof is de inname die:
 - De stofwisseling normaal laat verlopen
 - De kans op chronische ziekten gerelateerd aan die voedingsstof zo klein mogelijk houdt





+



Richtlijnen goede voeding:
'Wat is gezond eten?'

Voedingsnormen:
'Hoeveel daarvan eten?'

Schijf van Vijf
aanbevelingen

Voedingscentrum
eerlijk over eten

Schijf van Vijf-producten

- Leveren gezondheidswinst (Richtlijnen Goede Voeding)
- Bevatten essentiële voedingsstoffen (Voedingsnormen)
- Bevatten niet teveel zout, suiker, verzadigde vetzuren, transvetzuren of te weinig vezel (criteria)



- Kies elke dag voldoende uit iedere productgroep
- Varieer

Productgroepen in de Schijf van Vijf



Groenten (onbewerkt en bewerkt)



Fruit (onbewerkt en bewerkt)



Brood, graanproducten, ontbijtgranen & aardappelen



Noten



Onbewerkt vlees, vleesvervangers, vis, peulvruchten, ei



Melk en melkproducten, 



Smeer- en bereidingsvetten



Water, thee, koffie 

Advies voor niet-Schijf van Vijf producten?



Kinderen tot 4 jaar: vooral Schijf van Vijf.
Evt. dagkeuze als beleg op brood.

Kinderen ouder dan 4 jaar: vooral Schijf van Vijf.
Evt. 1 keer per dag een klein koekje of snoepje



Uitdagen een (eerste) stap zetten

Eten volgens Schijf van Vijf is het ideaal
Elke stap in de goede richting is goed voor je lijf!



Kijk eens wat er allemaal kan op een dag!

Jouw porties in 10 dagmenu's



Vrouw

Man

3

Jaar

Maak je eigen dagmenu met:

- 50-100 gram groente
- 1,5 porties fruit
- 2-3 bruine / volkoren boterhammen
- 1-2 opscheplepels volkoren graanproducten of 1-2 aardappelen
- 1 portie vis / peulvruchten / vlees
- 15 gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout
- 2 porties zuivel
- 0 gram kaas
- 30 gram smeer- en bereidingsvetten
- ± 1 liter vocht

Hoeveel is dat nou, zo'n portie?

Als ik geen vlees eet?

Waarop is dit lijstje gebaseerd?

Link naar:
“[Hoeveel en wat kan ik eten?](#)”

eerlijk over eten
voedingscentrum

Proef de zon

Ontbijt

- 1 (geroosterde) volkoren boterham met light zuivelspread en plakjes peer
- Beker halfvolle melk (1½ dl)

Tussendoor

- Water
- ½ peer

Lunch

- 1 - 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje; 1 belegd met gerookte zalm en 1 notenpasta
- Glas water
- ½ - 1 sinaasappel

Tussendoor

- Lichte thee zonder suiker met 3 dadels

Warme maaltijd

Pasta met Italiaanse balletjes en bleekselderij

- 50 gram tartaar of mager rundergehakt
- 1 opscheplepel tomatenblokjes (50 gram)
- ½ - 1 opscheplepel bleekselderij (25 - 50 gram)
- 1 - 2 opscheplepels volkoren fusilli (50 - 100 gram)
- Schaaltje (1½ dl) halfvolle yoghurt met 1 gedroogde abrikoos
- Glas water

Maak je eigen dagmenu met:

-  50-100 gram groente 
-  1,5 porties fruit
-  2-3 bruine / volkoren boterhammen 
-  1-2 opscheplepels volkoren graanproducten of 1-2 aardappelen 
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees 
-  15 gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout
-  2 porties zuivel
-  0 gram kaas
-  30 gram smeer- en bereidingsvetten
-  ± 1 liter vocht 

Hoeveel is dat nou, zo'n portie?

Als ik geen vlees eet?

Waarop is dit lijstje gebaseerd?



Misvattingen over kindervoeding

Top 10 misvattingen over kindervoeding

- Dranken: frisdrank, diksap, water
- Melkproducten: koemelk, geitenmelk
- Opvolgmelk, peutermelk
- Veganistisch en vegetarisch eten
- Brood = dikmaker, koolhydraten mijden, gluten
- Potjesvoeding vs zelf hapjes maken
- Fruitsuikers, fruit gezond of niet?
- Gezonde tussendoortjes
- Alles pureren, nog geen tanden= geen stukjes
- Koemelkallergie, alternatieven?



Dranken

- Vanaf 6 maanden: water of lauwe slappe vruchtenthee
- Suikerhoudende dranken bevatten vaak veel calorieën, zijn zuur = slecht voor gebit
- Sap, aanmaaklimonade en diksap: geef liever niet, wennen aan zoete smaak
- Drankjes met zoetstoffen, zoete smaak
- Smoothies en knijpfruit niet aanbevelen, geef fruit heel of in stukjes
- Relevante pagina's met info voor ouders:
 - [Leren water drinken](#) vanaf 6 maanden
 - [Wat geef ik te drinken](#) 1-3 jaar
 - [Wat geef ik te drinken](#) 4-12 jaar
 - [Knijpfruit](#)



Melk



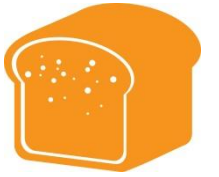
- Vanaf geboorte: borstvoeding (indien niet mogelijk KV)
- Vanaf geboorte - 6 maanden: zuigelingenvoeding (indien geen/te weinig BV)
- Vanaf half jaar - 1 jaar: opvolgmelk (indien geen/te weinig BV)
- Tot 1 jaar en [koemelkallergie](#): hypoallergene voeding
- Vanaf 1 jaar: magere of halfvolle koemelk(producten)
- Melk = belangrijke bron van eiwit, calcium en vitamine B12
- Vervanging?
 - Dreumes of peutermelk niet nodig (algemeen advies)
 - Andere dierlijke melk -> vaak niet halfvol of mager te koop, onderzoek ontbreekt
 - Plantaardige melk -> alleen verrijkte sojadrink met calcium en vit. B12 ok
- Relevante pagina's met info voor ouders:
- [Geitenmelk of sojadrink geschikt?](#)
- [Is geitenmelk beter dan koemelk?](#)
- [Peutermelk en dreumesmelk niet nodig](#)

Vegetarische / veganistische voeding



- Verschil tussen:
 - niets van het dode dier -> vegetarisch
 - niets van levende en dode dier -> veganistisch
- Vegetarisch ([link](#))
 - Let op voldoende eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12
- Veganistisch ([link](#))
 - Let op eiwit, ijzer, vitamine B1, B2, B12 en calcium
 - Vitamine B12 en calcium via verrijkte producten!
 - Contact met diëtist sterk aanbevolen

Brood- en graanproducten:



- Advies GR: *Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood (volwassenen), volkorenbrood of andere volkorenproducten*: verlaging LDL, risico HVZ, diabetes, darmkanker
- Basis voor richtlijn NCJ voeding en eetgedrag
- Brood is bijvoorbeeld een belangrijke bron van jodium
- Je wordt niet dik van brood, energiebalans belangrijk
- Ongeraffineerde koolhydraten passen in gezond voedingspatroon
- Opbouwen vezelgehalte
 - 4-6 maanden: bruin brood of tarwebrood, doop evt in moedermelk
 - 7 maanden: brood met korst
 - volkoren vanaf 1 jaar



Mijn kind kan niet tegen gluten



- 1% van de Nederlanders heeft coeliakie
- Begeleiding diëtist
- Veel mensen claimen glutenintolerant te zijn, terwijl dat niet is vastgesteld
- Aandachtspunt:
- Glutenvrij eten niet nodig? Dan beter laten. Moeilijk vol te houden, complex, duur en er is een risico op een tekort aan vezels, vitamine B1, foliumzuur en jodium

Potjesvoeding

- Voldoet aan strenge regelgeving
- Waar kunnen ouders [op letten bij aankoop?](#)
 - Bevat vaak gemengde smaken, liever los
 - Volkoren (opbouwen)
 - Gezonde vleessoort, vleesvervanger of vis
- Hoe kun je [hapjes zelf maken](#) en veilig invriezen
- [Voorbeeld dagmenu's](#)

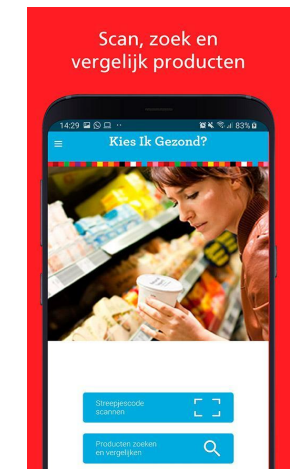
Kookboek met recepten voor eerste hapjes

Het kookboek "Lust ik wel!" is voor alle ouders met kinderen van 0 tot 4 jaar die een gezonde basis willen meegeven aan hun kind. Met de recepten uit het kookboek leert je kind veel verschillende nieuwe smaken te proeven. Je vindt er ideeën voor eerste hapjes en makkelijke en lekkere recepten voor ontbijt, lunch en avondeten. Zodat je kind straks alleen nog maar "Lust ik wel!" zegt!

[Bekijk het boek](#)



[Kies ik gezond? app!](#)



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Tussendoortjes

Wat geef jij je kind
tussendoor?



0-4 jaar

- Poster gericht op kinderen vanaf 4 jaar
- Alleen de **groene** cirkel= ook geschikt voor 0-4 jaar
- Let op stukjesgrootte:
 - Druiven en tomaatjes in lengte doorsnijden
 - Notenpasta ipv handje noten
- Aanbod supermarkt veelal niet gezond voor kinderen
 - Kinder koekjes, toetjes, snoepjes niet nodig
- Pagina [tussendoortjes 1-3 jaar](#)
- Pagina [tussendoortjes 4-12 jaar](#)

Aan de slag: wat eet Noralyn?



0 – 6 maanden



6 – 12 maanden



1 – 4 jaar

Voedingscentrum
eerlijk over eten

Wat eet Noralyn?

Opdracht: bespreek de aandachtspunten voor de voeding per leeftijdsfase

Breakoutrooms:

- Groep 1 aandachtspunten voeding 0-6 maanden
 - Groep 2 aandachtspunten voeding 6-12 maanden
 - Groep 3 aandachtspunten voeding 1-4 jaar
-
- Tijd: 15 minuten
 - Per groep plenaire terugkoppeling en feedback (14:35- 15:05)



5 minuten pauze





0 – 6 maanden



6 – 12 maanden



1 – 4 jaar

Aandachtspunten voor de voeding van kinderen:
Voeding per leeftijdsfase

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Terugkoppeling opdracht aandachtspunten voor de voeding van kinderen

Breakoutrooms:

- Groep 1 aandachtspunten voeding 0-6 maanden
 - Groep 2 aandachtspunten voeding 6-12 maanden
 - Groep 3 aandachtspunten voeding 1-4 jaar
-
- Per groep plenaire terugkoppeling en feedback Voedingscentrum (14:35- 15:05)

Belangrijkste aandachtspunten 0-6 maanden

- Uitsluitend borstvoeding (of kunstvoeding) nodig
 - Responsief voeden / voeden op verzoek
- Bij borstvoeding: vitamine K (eerste 3 mnd)
- Vitamine D
- Tussen 4 en 6 maanden starten met oefenhapjes
(geprakte groente/fruit/iets anders uit de Schijf van Vijf)



Belangrijkste aandachtspunten 6-12 maanden

- Vanaf 6 mnd bijvoeding nodig naast melkvoedingen
- Vanaf 8 mnd maaltijden opbouwen; melkvoedingen geleidelijk afbouwen
 - Textuur geleidelijk opbouwen naar steeds grover ▫ [druiven/tomaten in de lengte doorsnijden](#)
- Smeren met [zachte margarine](#); bij warme maaltijd olie of vloeibare margarine ▫ vet nodig
- Introduceren allergenen (ei en pinda) vóór 8 maanden (of voor 6 maanden bij kans allergie)
 - Notenpasta/pindakaas ivm verslikgevaar
- Wat beter niet geven? ([link](#))
 - Vóór 1 jaar geen honing i.v.m. bacterie
 - Liever geen smeer(lever)worst (ivm vitamine A)
 - Geen toegevoegd zout / zoute voedingsmiddelen
 - Geen harde kaas tot 4 jaar (mozzarella/huttenkäse/zuivelspread wel)
 - Geen rauw vlees



Belangrijkste aandachtspunten 1-4 jaar

- Vanaf 1 jaar koemelk. Speciale melk voor dreumesen/peuters is niet nodig
- Deze groep gebruikt producten die vallen onder de dag- en weekkeuzes, terwijl daar op basis van de energiebehoefte geen ruimte voor is, risico op overgewicht
- Deze groep drinkt regelmatig (dik)sap, wat aanleiding kan zijn voor diarree en cariës
- Jonge kinderen hebben een lage veilige bovengrens voor vitamine A (bv in smeerleverworst)
- Jonge kinderen zijn gevoeliger voor schadelijke bacteriën (bv op voedsel, werk voedselveilig)
- Geen harde kaas tot 4 jaar
- Extra aandacht voor:
 - Aanleren gezond eetgedrag
 - Vitamine D (suppletie) tot de leeftijd van 4 jaar





Gezonde eetopvoeding

Dr. Roel Hermans
Expert Voeding en gedrag

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Gezonde eetgewoonten: waarom?

Het aanleren van gezonde eetgewoonten op jonge leeftijd is belangrijk, want:

1. Gezonde voeding speelt belangrijke rol in fysieke en mentale ontwikkeling van kinderen.
2. Jong geleerd is oud gedaan!

Hoe staat het er voor?

Eetgewoonten van kinderen 0-4 jaar zijn (nog) niet altijd optimaal.

Te weinig

- Fruit
- Groente
- Gezonde smeer- en bereidingsvetten

Te veel

- Suikerhoudende drank
- Snoep

“It takes a village to raise a child”

Maar ouders zijn een goede start 😊

**Brabantse school verplicht
kinderen water te drinken, ouders
boos: 'Water is voor honden'**

**Voeding is religie geworden -
inclusief profeten, duivels en
heilige boeken**

Aan de eiwitshake, of juist niet?

Hoe gezond is kurkuma?

Is melk slecht voor ons?

**'Doodziek van betutteling
overheid'**

De Telegraaf

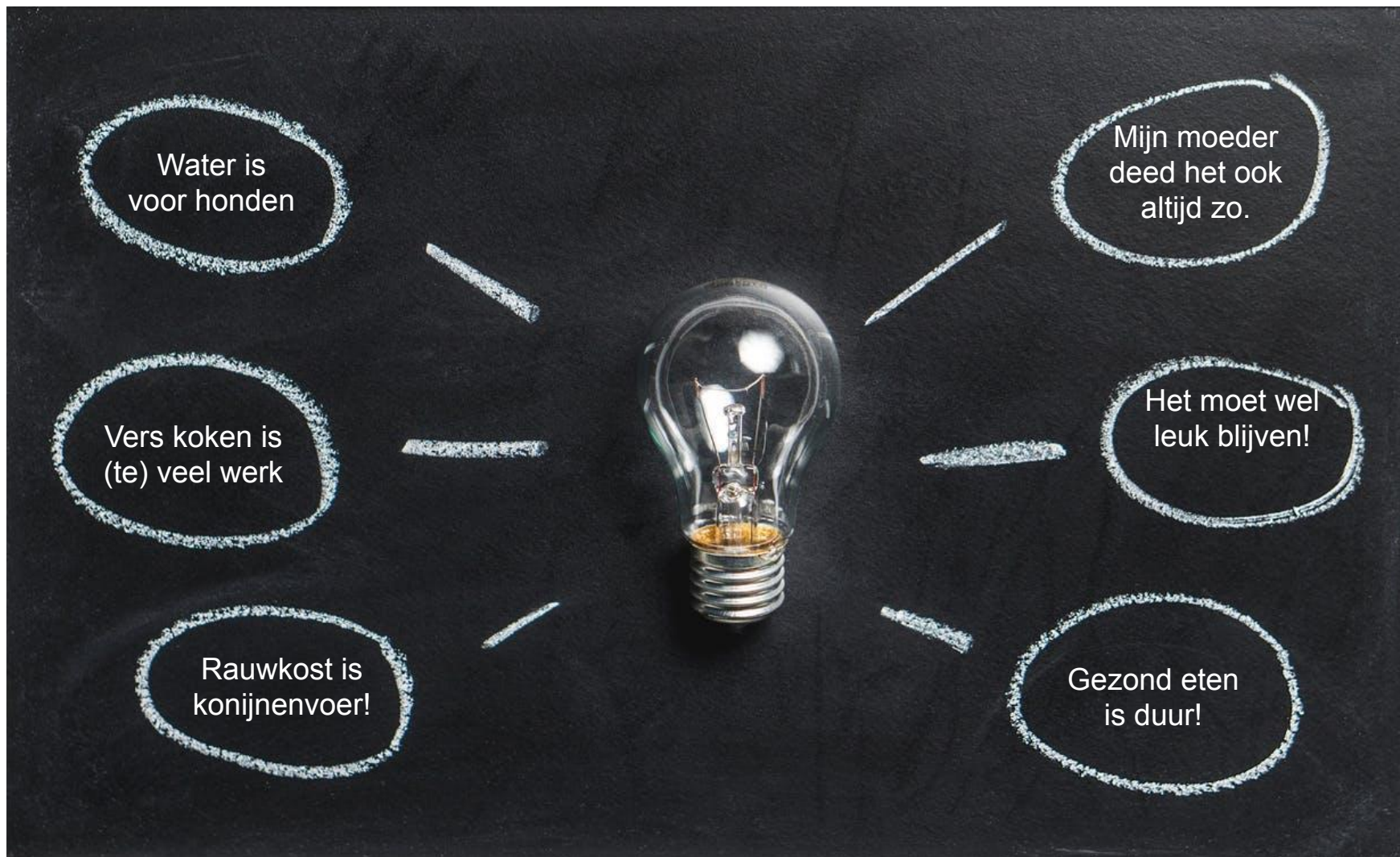
**Mijn kind wil vegetarisch eten: waar
moet ik op letten?**

Suiker is vergif!

COLUMN BERT WAGENDORP

Politici zijn bang voor woedende
mayonaiseverslaafden,
bierbuiken en colajunks die niet
wensen te worden betutteld

Voedingscentrum
eerlijk over eten



Gezonde eetopvoeding

Opvoeding (in algemeen)

1. Opvoedstijl verwijzen naar *hoe* ouders hun kind opvoeden.
2. Opvoedpraktijken verwijzen naar *wat* ouders doen, oftewel specifieke gedragingen van ouders met betrekking tot het gedrag van hun kind.

De invloed van de opvoedpraktijken is afhankelijk van de opvoedstijl van ouders (= *klimaat in het gezin*)

1. Opvoedstijl (algemeen)

Opvoedstijlen

1. Autoritatief (democratisch)
2. Autoritair
3. Toegeeflijk (permissief)
4. Verwaarlozend

Wat zegt de wetenschap?

Autoritatieve opvoedstijl: samenhang met gezond BMI kind

Autoritair, toegeeflijk, verwaarlozend: samenhang met hoger BMI kind

Opvoeding m.b.t. eten en drinken

1. Eetgedrag van ouders
2. Opvoedpraktijken rondom eten & drinken door ouders

Invloed van beide elementen wederom afhankelijk van het opvoedklimaat.

1. Voorbeeldgedrag

- Kinderen worden thuis regelmatig blootgesteld aan het ‘ongewenste gedrag’ van ouders / opvoeders.
- Denk aan:
 - ✓ Eetgedrag van ouders in bijzijn van het kind.
 - ✓ Opmerkingen van ouders over (on)gezond eten.
 - ✓ Blikken van ouders tijdens het eten.

Waarom belangrijk?

- Sterke samenhang tussen voorbeeldgedrag van de ouder(s) en het eetgedrag van het kind.
- Dit effect wordt consistent gevonden in onderzoeken naar invloed ouders op eetgedrag van kinderen.

Bron:

Yee, Lwin, & Ho (2017). The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity.

Wat te doen?

- Ouders bewust maken van de invloed die hun eigen eetgedrag heeft op dat van hun kind.
- Ouders ondersteunen bij leefstijlverandering:
‘Als ouders gezonde(re) keuzes maken, dan verandert het eetgedrag van de kinderen automatisch mee.’

Doe voor!

- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Laat andere kinderen het goede voorbeeld geven.
- Laat kinderen het goede voorbeeld zien, bijvoorbeeld op televisie en via vlogs.

Stelling

Een vader of moeder met overgewicht is geen goed rolmodel voor kinderen.

Eens / oneens

2. Opvoedpraktijken

Ouders zetten allerlei manieren in om het eetgedrag van hun kind te beïnvloeden:

- bewust en onbewust
- direct en indirect



Opvoedpraktijken en eetgedrag

- Regels en structuur ('structuur bieden') ✓
- Uitleggen en betrekken ('autonomie ondersteunen') ✓
- Controle, troost en beloning ('dwangmatige controle uitoefenen') ✗



Regels en structuur bieden



Denk aan:

- ✓ Regels omtrent eten en drinken
- ✓ Grenzen stellen aan eten en drinken
- ✓ Monitoring
- ✓ Beschikbaarheid van (on)gezond eten
- ✓ Toegankelijkheid (on)gezond eten
- ✓ Dagstructuur met vaste eetmomenten
- ✓ Structuur in gezin m.b.t. eten, bijvoorbeeld avondeten aan tafel

Waarom belangrijk?

- Sterke samenhang tussen beschikbaarheid van (on)gezond eten in huis en (on)gezond eetgedrag van het kind.
- Regels zijn effectief om ongezond eetgedrag te beperken, met name voor kinderen > 7 jaar .

Bron:

Yee, Lwin, & Ho (2017). The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*.

Wat te doen?

- Ouders bewust maken van de invloed die de beschikbaarheid aan eten en drinken in huis heeft op eetgedrag van het kind.

“Wat je niet in huis hebt, kun je ook niet opeten.”

- Regels opstellen én consequent naleven is vooral belangrijk om ongezond eetgedrag te beperken (denk aan: snoepen, snacken, frisdrank en sap drinken).

“Regels zijn er niet om gebroken te worden.”

Opdracht

Hoe creëer je een gezonde thuisomgeving?



Uitleggen en betrekken



Denk aan:

- ✓ Voorlichting over voeding
- ✓ Samen boodschappen doen, voorbereiden en koken
- ✓ Complimenteren
- ✓ Aanmoedigen / stimuleren

Waarom belangrijk?

- Als kinderen snappen waarom er regels zijn over eten en drinken, is de kans ook groter dat ze er in meegaan.
- Als kinderen bijvoorbeeld helpen met het schoonmaken en snijden van groente zijn ze ook sneller geneigd om te proeven.
- Eten is leuk en lekker! Plezier in eten draagt bij aan een positieve relatie met voeding.

Waarom belangrijk?

- Uitleg en aanmoediging met name belangrijk om gezond eetgedrag te stimuleren.
- Complimenteren m.b.t. gezond eten effectief voor kinderen < 6 jaar.
- Kind betrekken bij koken draagt bij aan ontwikkeling voedselvaardigheden.

Bron:

Yee, Lwin, & Ho (2017). The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*.

Hoe kunnen ouders op een leuke en positieve manier hun kinderen stimuleren om gezond te eten?



Controle, troost en beloning



Denk aan:

- ✓ Dwingen om te eten
- ✓ Eten verbieden
- ✓ Troosten met eten
- ✓ Belonen met eten (om iets gedaan te krijgen)
- ✓ Belonen met eten ('toetje')

Waarom belangrijk?

- Negatieve samenhang tussen dwingen om te eten en gezond eten.
- Positieve samenhang tussen dwingen om te eten ongezond eten.
- Positieve samenhang tussen belonen en ongezond eten door het kind.

Voor de toekomst

We weten dát ouders belangrijk zijn. Maar nog niet altijd even precies óf en hoe ouderlijke praktijken het eetgedrag beïnvloeden.

- Onderzoek vooral gericht op traditionele gezinnen.
- Onderzoek vooral gericht op hoge SEP.
- Onderzoek vaak correlationeel en korte termijn ('oorzaak - gevolg' / ontwikkeling)

Voor de toekomst

- Het daadwerkelijk betrekken van ouders en aansluiten bij dagelijkse beslommeringen van ouders blijft een uitdaging.
- Voeding is één onderwerp. Andere leefstijlonderwerpen (slaap, beweging, inactiviteit) ook belangrijk en bespreek je het liefst in zijn geheel.

A young boy with short brown hair is sitting at a wooden picnic table outdoors. He is wearing a light blue t-shirt with the text "Welcome To The Beach" and is holding a round cookie in his mouth. In the foreground, a silver metal tin filled with cookies sits on the table. The tin has a colorful illustration of a soldier in a red uniform and a woman in a white dress. In the background, a grassy field with a blue and yellow playground structure is visible. Two other children are playing on the structure: a girl in a pink shirt and a boy in a blue shirt. The text "ETEN IS OVERAL" is overlaid in large, white, bold letters on the left side of the image.

**ETEN IS
OVERAL**

Horeca Top 100 2018: Fastfoodformules zijn booming



**FRIETKRAAM VOOR DE DEUR IS
SCHOLEN DOORN IN HET OOG**

**McDonald's streeft naar McDelivery in
alle grote steden**

**Fastfoodketens rukken op in
Nederlandse winkelstraten**

**'Voedselproducenten hebben te
veel vrijheid bij kindermarketing'**

Het babyschap in de supermarkt staat bomvol ongezonde voeding

Aanbiedingen supermarkten doorgaans ongezond

**Strengere regels voor
kindermarketing, 'maar kinderen
blijven doelwit'**

Alleen samen...



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Wat heeft het Voedingscentrum te bieden aan ondersteuning?

Voor professionals

Voor ouders

Materialen Voedingscentrum 0-1 jaar

Voor professionals

- [E-learning - Smaakontwikkeling en eerste hapjes](#)
- Folder [Introduceren van pinda en ei bij baby's](#)



Materialen Voedingscentrum 0-1 jaar

Om te delen met ouders

- Folder [Eerste hapjes](#)
- [Webpagina's voor ouders van baby's](#) over bijvoorbeeld de eerste hapjes en Wat kan ik mijn baby beter niet geven?
- [4-delige videominiserie 'Eerste hapjes'](#)
- [4-delige videominiserie 'Borstvoeding geven'](#)
- Tabel [Wat kun je beter niet geven aan je kind?](#) (4 maanden tot 1 jaar)
- Voorbeelddagmenu's voor [baby's van 8 maanden](#) en [baby's van 10 maanden](#)

Materialen Voedingscentrum 1-4 jaar

Voor professionals

- Map [Praten over gewicht](#)
- Tabel [BMI jongens en meisjes](#)
- Stappenplan [Ouders helpen met lastige situaties in 7 stappen](#) (pdf)
- Factsheet [Invloed van opvoeding op eetgedrag van kinderen](#)

Materialen Voedingscentrum 1-4 jaar

Om te delen met ouders

- Online magazine [Gezond groeien 1-4 jaar](#)
- Folders [Gezond eten en drinken - Kinderen van 1 t/m 3 jaar](#), [Drinken - Wat kun je je kind geven](#), en [Kinderen en een gezond gewicht](#)
- [Webpagina's voor ouders van dreumesen en peuters](#), met onderwerpen als gezond ontbijt, tussendoortjes en avondeten, en de lust-ik-niet-fase

Webshop: gratis voorlichtingsmaterialen

Wat geef jij je kind
tussendoor?



Meer informatie en meer voorbeelden op
www.voedingscentrum.nl/tussendoor

eerlijk over eten
Voedingscentrum



LUST IK WEL!

van eerste hapjes tot alles wat de pot schaft



eerlijk over eten
Voedingscentrum

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Webshop: gratis voorlichtingsmaterialen



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Aan de slag: (voedings)advies geven

Opdracht: casus per leeftijdsgroep

Breakoutrooms:

- Groep 1 casus allergie (0-6 maanden)
- Groep 2 casus vegetarisch eten (6-12 maanden)
- Groep 3 casus moeilijke eter (1-4 jaar)
- Tijd: 25 minuten (16.05 - 16.30 uur)
- Per casus plenair een pitch (max 3 minuten), daarna feedback VC

Casus allergie 0-6 maanden



Noralyn heeft sinds haar geboorte milde eczeem klachten. Ze krijgt borstvoeding. Op het consultatiebureau bespreekt de jeugdverpleegkundige met de moeder dat er vanaf 4 maanden gestart mag worden met de eerste hapjes. Moeder vraagt zich af of haar dochter bepaalde voedingsmiddelen niet mag omdat er allergieën voorkomen in de familie.

- Aandachtspunten in advies
- Welke materialen
- Verwijzing?



Casus vegetarisch eten 6-12 maanden



De ouders van Noralyn (6 maanden) zijn vegetarisch. Moeder geeft zelfverzekerd aan dat ze altijd gezond en gevarieerd eten en dat Noralyn ook prima vegetarisch mee kan eten. Moeder heeft benoemd soms zelfs veganistisch te eten. Noralyn weegt 7,5 kg en is 70 cm lang.

- Welke vragen stel je?
- Aandachtspunten in advies
- Welke materialen
- Verwijzing?





Casus moeilijke eter 1-3 jaar

Noralyn is 2 jaar en eet sinds een aantal maanden eentonig. Op het consultatiebureau geeft moeder aan dat het broodbeleg en de warme maaltijd strijd opleveren. Groente vindt Noralyn 'niet lekker.'

Noralyn wil continu van tafel en is het een strijd om haar aan tafel te houden.

- Welke vragen stel je?
- Aandachtspunten in advies
- Welke materialen
- Verwijzing?



Het eten is in de drinkbeker beland.

5 minuten pauze



(16.00-16.05)

Terugkoppeling (voedings)advies geven

Opdracht: casus per leeftijdsgroep

Pitch (maximaal 3 minuten):

- Groep 1 casus allergie (0-6 maanden)
- Groep 2 casus vegetarisch eten (6-12 maanden)
- Groep 3 casus moeilijke eter (1-4 jaar)

Nabespreking casus allergie 0-6 maanden

- **Aandachtspunten in advies**

- Begin zo vroeg mogelijk met het aanbieden van verschillende soorten voedsel, waaronder pindakaas en ei (vóór de leeftijd van 6 maanden). Overleg wel eerst met de behandelend arts of de diëtist van het kind
- Hoe eerder je pinda of ei geeft, hoe kleiner de kans dat je kind hiervoor allergisch wordt
- Beginnen met een halve theelepel pindakaas zonder stukjes of een theelepel fijngemaakt gebakken of hardgekookt ei

- **Welke materialen**

- [Folder introduceren van pinda en ei bij baby's](#)

Nabespreking casus vegetarisch eten 6-12 maanden

- **Welke vragen stel je?**
 - Welke voedingsmiddelen worden gegeven in plaats van vlees?
- **Aandachtspunten in advies**
 - Een jong kind kan prima [vegetarisch](#) eten. Het is belangrijk dat vlees goed vervangen wordt, zodat het kind voldoende eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12 binnenkrijgt.
 - Vleesvervangers: ei, tempé, tofu of [peulvruchten](#), zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen. Noten zijn ook goede vleesvervangers, maar let dan wel op verstikkingsgevaar. Tot en met 4 jaar alleen notenpasta en pindakaas (zonder suiker en zout).
 - Vitamine C helpt om ijzer uit de voeding te halen. Adviseer daarom bij elke maaltijd ook fruit, dan neemt het lichaam het ijzer beter op.
 - Veganistisch? dus ook geen melk, kaas en eieren? Adviseer dan een vitamine B12-supplement en vraag advies aan een diëtist. Het is erg belangrijk dat een kind geen voedingsstoffen tekort komt, omdat het nog in de groei is.
- **Welke materialen?** [Folder Vegetarisch eten](#)

Nabespreking casus moeilijke eter 1-3 jaar

- **Welke vragen stel je?**
 - Wat is er allemaal al geprobeerd qua groente? En broodbeleg?
 - Wat gaat wél goed?
 - Ouders op één lijn?
- **Aandachtspunten in het advies**
 - Houd de sfeer ontspannen en dwing niet
 - Duidelijke afspraken / regels maken omtrent eten
 - Kleed het eten leuk aan
 - Combineer en maak iets op een andere manier klaar
- **Welke materialen?**
 - 4-delige miniserie [Gezond opvoeden](#)
 - Magazine [Gezond groeien](#)

Voor meer vragen:

- Pagina voor professionals over kindervoeding
<https://www.voedingscentrum.nl/professionals/kindervoeding-0-4-jaar.aspx>
- Nieuwsbrief voor JGZ: meld je aan voor onze nieuwsupdate voor de JGZ en ontvang maandelijks het laatste nieuws over kindervoeding. [Klik hier om aan te melden](#)
- Vragen over voeding? Professionals helpdesk

Per mail: Professionals@voedingscentrum.nl

Per telefoon: 070 306 88 10

maandag van 13:00 - 17:00 en

donderdag van 10:00 - 13:00 uur



Evaluatie

Maak in de chat de volgende zin af:

*Dit webinar over kinder(op)voeding
heeft mij....*



Linkjes met uitleg over onderwerpen waar veel vragen over zijn gesteld:

Dranken:

- Leren water drinken vanaf 6 maanden
- Wat geef ik te drinken 1-3 jaar
- Wat geef ik te drinken 4-13 jaar
- Knijpfruit
- Melk:
- Geitenmelk of sojadrink geschikt?
- Is geitenmelk beter dan koemelk?
- Peutermelk en dreumesmelk niet nodig
- Koemelkallergie: hypoallergene voeding (tot 1 jaar) Vegetarische / veganistische voeding:

• Kan mijn kind vegetarisch eten? • Kan je een kind veganistisch opvoeden? Brood- en graanproducten: • Wordt je dik van brood? • Wanneer mag een baby brood eten? • Ik kan of wil geen brood eten, kan ik brood vervangen? • Welke pap kan ik geven aan mijn baby? Gluten: • Zijn gluten slecht voor je? • Wat is Coeliakie (glutenintolerantie)? Potjesvoeding voor baby's: • Is potjesvoeding gezond? • Bv groentehapjes zelf maken • Bv fruithapjes maken • Oefenhapjes goed bewaren en ontdooien • Voorbeelden van een voedingsschema voor dreumes en peuter



Bedankt.

Broodbeleg

Productgroep	Schijf van Vijf	Dagkeuzes
Broodbeleg (per snee)	▪ Notenpasta ▪ Pindakaas 100% ▪ Zuivelspread ▪ Cottagecheese ▪ Ei ▪ Hummus ▪ Banaan ▪ Appel ▪ Aardbei ▪ Avocado ▪ Groentespread (recepten op site!)	▪ (Halva)jam ▪ Vruchtenhagel ▪ Appelstroop ▪ Komkommersalade ▪ Minder vette en minder zoute vleeswaren

