Part 2

WAT IS GEZONDE VOEDING VOOR KINDJES?

DEEL 1



De 3 macro-nutriënten

1. KOOLHYDRATEN
2. VETTEN
3. PROTEÏNEN



Koolhydraten

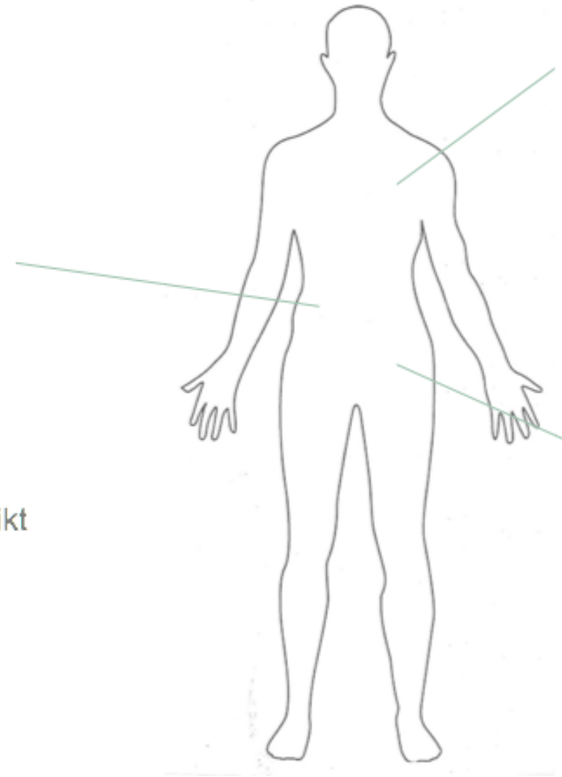
01

Koolhydraten zijn essentieel

Bouwstenen van het lichaam



Worden door alle weefsels gebruikt





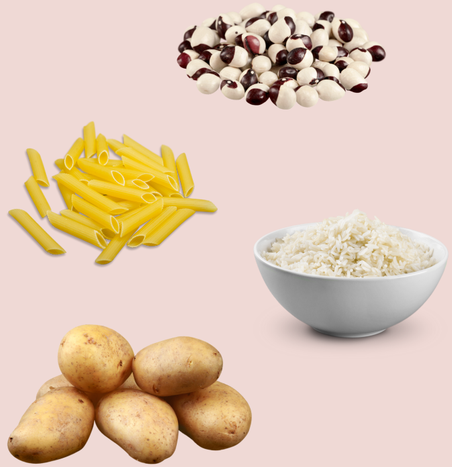
Werking van de hersenen



Gezonde darmen

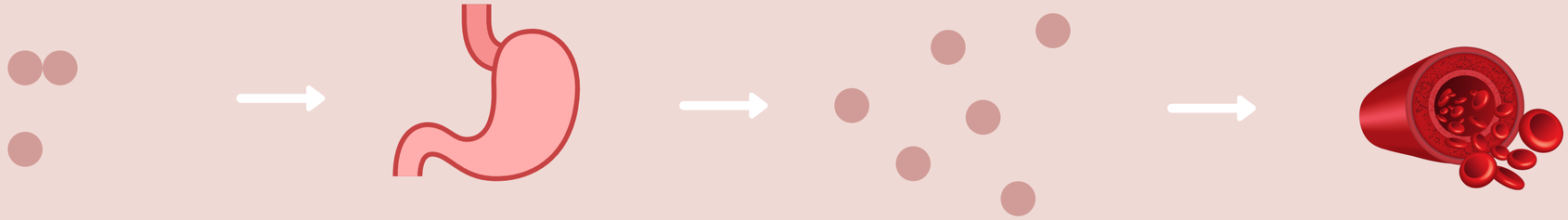
Verschillende types koolhydraten



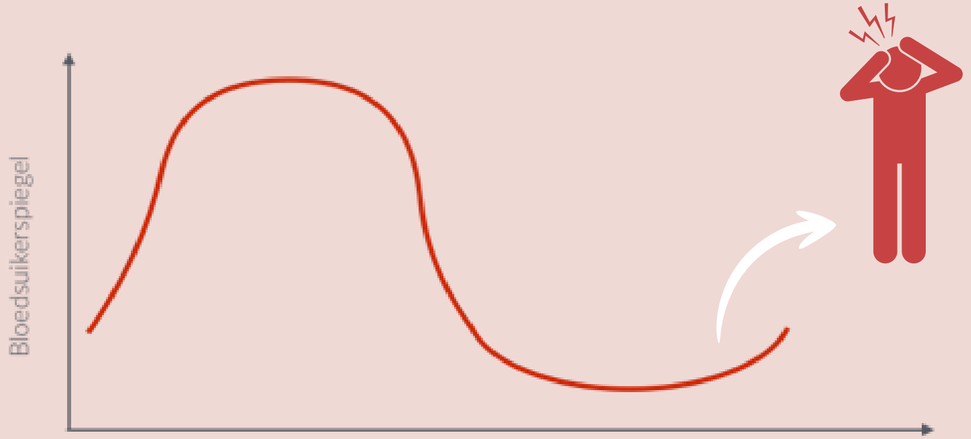




Verschillen in snelheid van vertering

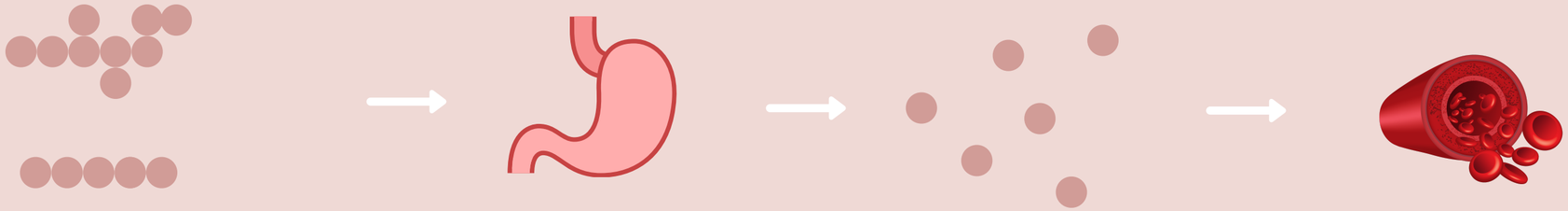




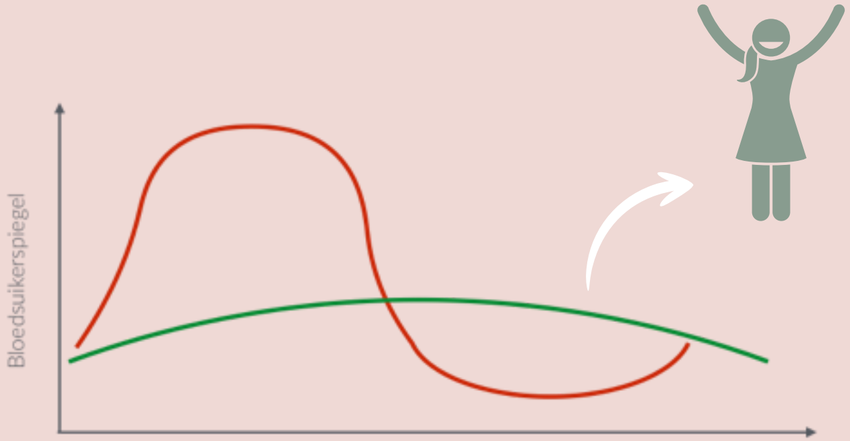


Op het etiket als: kristalsuiker, rietsuiker, sucrose, sacharose, glucosestroop, glucose-fructosestroop, honing, dextrose, fructose

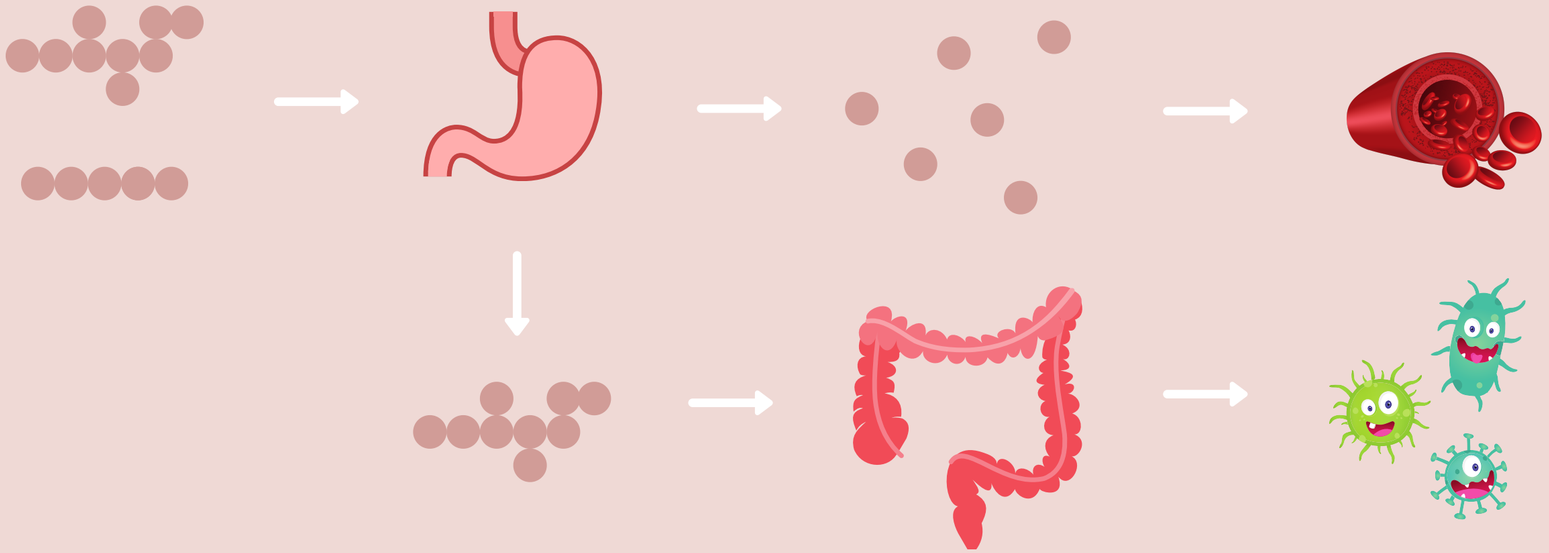
Verschillen in snelheid van vertering







Vezels



Positief effect op gezondheid en beschermend tegen ziekte

Vezels bij kindjes

- Vezels = belangrijk voor de gezondheid van je kindje
- 10g per dag (-3 jaar), 14g per dag (+3j) vs 30g bij volwassenen
- Te veel = constipatie, krampen en diarree
- Onderzoek in België: te weinig over het algemeen
- Zorg er voor dat je kindje steeds genoeg water drinkt - doorheen heel de dag moet water beschikbaar zijn



Groenten en fruit





Bied groenten en fruit aan bij
elke maaltijd en varieer zo
veel mogelijk

Graanproducten en zetmeelbronnen



Bied bij elke maaltijd een zetmeel of graanproduct aan

MAG JE KINDJE VOLKOREN GRAANPRODUCTEN ETEN?



Laat je kindje al op jonge leeftijd gewoon worden aan de volkoren graanproducten maar wissel onder 2 met "gewone" graanproducten indien nodig

MOGEN KINDEREN RIJST ETEN?



1x per week kan er rijst op het menu staan.
Kook de rijst in grote hoeveelheden water.

WAT MET LIGHT PRODUCTEN?





Vetten

02

Vetten zijn essentieel

- Opname vet-oplosbare vitaminen A, D, E en K
- Deel van het celmembraan van elke cel in het lichaam
- Precursor voor hormonen
- Leveren Energie
- Kinderen hebben zeer veel vetten nodig!!!!
    - Moedermelk = 44% vet
    - Peuters = 35-40% dagelijkse calorieën

Vanaf start vaste voeding = voeg een bron van vetten toe aan elke maaltijd

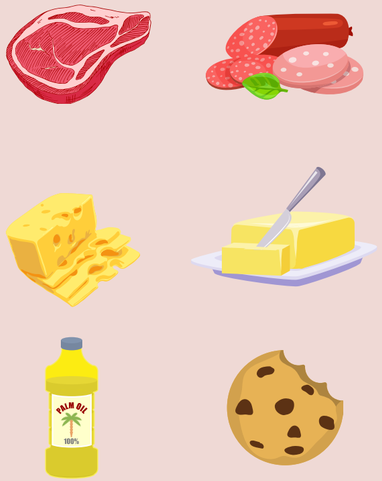


Er zijn verschillende types vet

ONVERZADIGDE VETTEN



VERZADIGDE VETTEN



TRANS VETTEN



KIDDO-PROOF BRONNEN VAN VET

- Noten en zaden*
- "Room" obv cashew
- Geroosterde groenten in olie
- Tempeh/tofu gebakken in olie
- Avocado
- Tahini
- Pindakaas
- Notenboter
- Vlees
- Vis



Omega 3 zaden



CHIA ZAAD



HENNEP ZAAD



LIJNZAAD

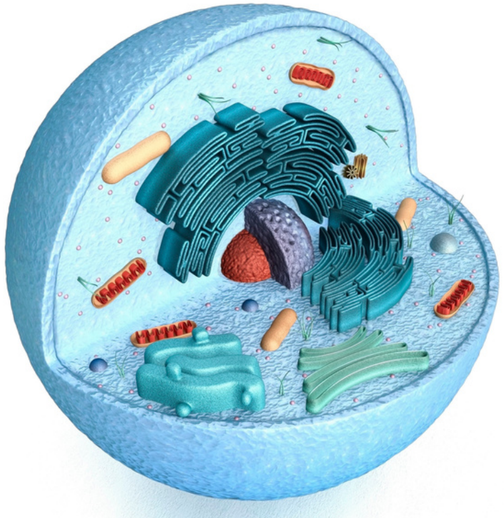
6-9 maand: 1/2 theelepel
9-12 maand: 1 theelepel
1-5 jaar: 1 eetlepel

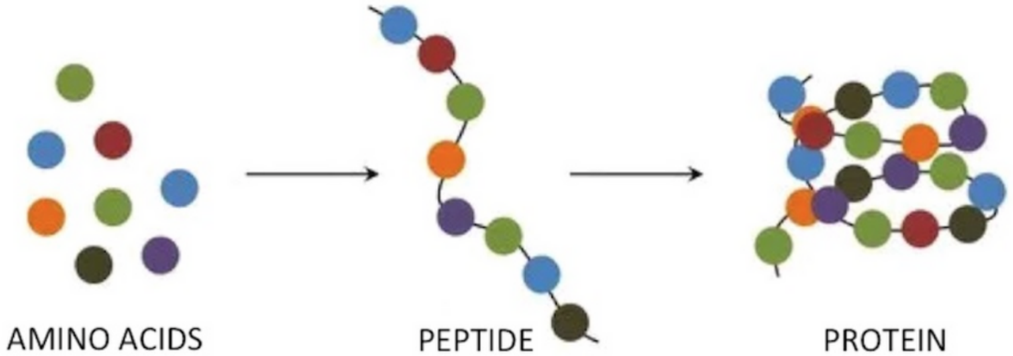


Proteïnen

03

Proteïnen = bouwstenen van het lichaam





Dierlijke proteïnen en plantaardige proteïnen



Vis, vlees, zuivel, ei

Verpakt met:

- vitaminen
- mineralen
- verzadigd vet
- trans vet
- cholesterol

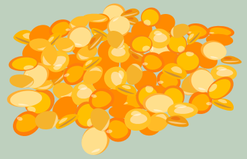


Peulvruchten, sojaproducten, granen, noten en zaden

Verpakt met:

- vitaminen
- mineralen
- vezels
- phytochemicals

Peulvruchten



LINZEN



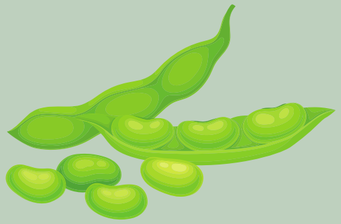
ZWARTE BONEN



RODE BONEN



KIKKERERWTEN



EDAMAME

6-9 maand: 1 eetlepel geplet
9-12 maand: 2-3 eetlepels gekookt (kikkererwten ook gehalveerd)
1-5 jaar: gekookt

Let op met te veel eiwitten



- In België: eiwitinname kinderen (+ volwassenen) vaak te hoog
- Te veel eiwitten onder 2 jaar = verhoogd risico op overgewicht en obesitas als kind en dus op gezondheidsrisico's op latere leeftijd
- Tot 24 maand best beperken
    - 8-12% van de totale energie
    - Zuivelproducten en melk = grootste bron van eiwitten bij kleine kinderen - beperken
    - Moedermelk, kunstmelk, groeimelk = wel geschikt omv lagere EW concentratie

Blijf tussen de min en max voor de melkbehoefte van je mini



BABY 6-12M

500-750ML



PEUTER 1-3J

300-500ML



KLEUTER 3-5J

300-500ML



De praktijk

04

Voldoende koolhydraten en vezels

Veel vetten

Beperkt eiwitten

Dagelijkse aanbevolen hoeveelheid?

		1. KOOLHYDRATEN	2. VETTEN	3. PROTEÏNEN
VOLWASSEN		50-55%	20-30%	12-15%
BABY 0-6M			40-50%	
BABY 6-12M		50-55%	40%	max 8-12%
PEUTER 1-3J		50-55%	35-40%	max 8-12%
KLEUTER 3-5J		50-55%	30-35%	rond 12%

4 categorieën op het bord

Groenten
Fruit



Zetmeelhoudende
producten
en volkoren
granen





Peulvruchten
Noten&zaden
Vlees, Vis
Soja





Een bron van
gezonde vetten







Take away's

- Koolhydraten, vetten, eiwitten en vezels zijn allemaal essentieel voor je kindje
- Je kindje heeft ze in een verschillende verhouding nodig dan jij: meer vet en minder eiwitten
- Geef de voorkeur aan trage koolhydraten en vermijd suiker
- Vermijd bewerkte producten die veel vetten, suiker en zout bevatten
- Let op met te veel proteïnen (zuivelproducten)
- Probeer voedingsmiddelen uit de 4 categorieën aan te bieden tijdens 1 maaltijd/in 1 dag

Up Next

Vitaminen en mineralen: wat is belangrijk bij kindjes en waar komen vaak tekorten voor?

