Part 2

WAT IS GEZONDE VOEDING VOOR KINDJES?

DEEL 2



MICRONUTRIËNTEN



VITAMINEN

vet-oplosbaar

Vitamine ADEK

water oplosbaar

Vitamines B en C

VITAMINEN

Aandachtspunten

Vitamine D

B12

Vitamine D

- Belangrijk voor calcium-metabolisme
- OIV zonlicht - veel voorkomend tekort bij volwassenen
- 10 microgram per dag van 0-6j



MINERALEN

Kalium

Fosfor

Selenium

Calcium

IJzer

Natrium

Zink

Iodium

Magnesium

MINERALEN

Aandachtspunten

IJzer

Calcium

Jodium

ijzer

- Meest voorkomende tekort
- Tekort in kindertijd = serieuze gevolgen op lange termijn
- Fe2+ vs Fe3+
  - dierlijk wordt beter opgenomen maar vermoedelijk ook gelinkt aan T2D
  - opname plantaardig ijzer wordt versterkt door moedermelk, vitamine C en belemmert door oa calcium, melk en cacao
- Probeer aan elke maaltijd een ijzer-bron toe te voegen:
  - Witte bonen
  - Tofu, Tempeh
  - Linzen
  - Vlees
  - Vis
  - Ei



BABY-PROOF BRONNEN VAN IJZER

- Tofu stukjes of verwerken in puree
- Tempeh stukjes
- Geplette bonen of verwerkt in puree
- Volkoren toast stukjes met pindakaas of notenboter
- Volkoren toast met hummus
- Quinoa verwerken in puree
- Stukje vlees of verwerkt in puree
- Stukje vis of verwerkt in puree



calcium

- Cruciaal voor botvorming, zenuwstelsel en spierfunctie

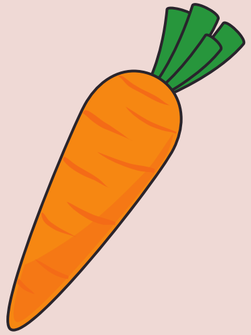
- Moedermelk, kunstvoeding, groeimelk
- 6m-1 jaar: 500-750ml
- 1-5 jaar: 300-500ml

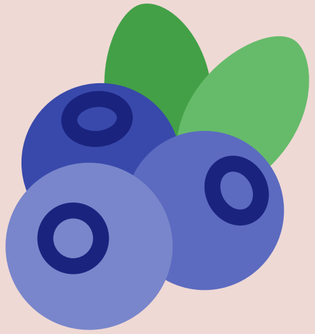
- "Melk" is niet de enige bron, maar wel een goede aanvulling
  - Tofu
  - Gedroogde vijgen
  - Witte bonen
  - Broccoli
  - Boerenkool
  - Spruitjes



FYTONUTRIËNTEN





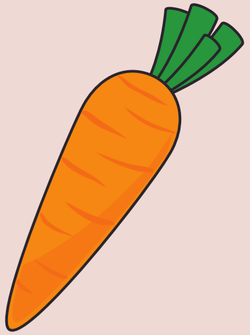




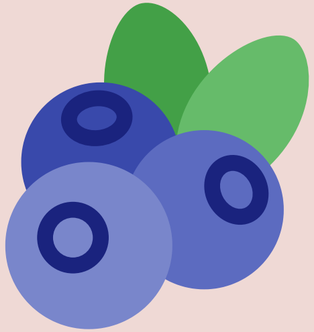
FYTONUTRIËNTEN



Lycopeen: antioxidant + bescherming prostaatkanker



Caroteinoïden (beta-caroteen): gezonde huid, immuun systeem en ogen



Anthocyaninen: antioxidanten, verbeterde memory-function, beschermend effect kanker



Chlorophyll, lutein: beschermend effect kanker, gezond effect ogen

WAT MET ZOUT?



BABY 6-12M

- Nieren nog niet goed ontwikkeld
- Geen zout toevoegen aan voeding
- Zout vermijden in bewerkte producten
- Andere kruiden kunnen wel: look, ui, kurkuma, peper, rozemarijn, ...



PEUTER 1-3J

- Nieren zouden normale/lage concentraties moeten kunnen filteren
- Geen sterk bewijs voor hogere BP latere leeftijd
- Smaakvoorkeuren?
- Niet nodig om super strikt te mijden (kunnen mee-eten), maar probeer op hoeveelheid te letten
- Max 3g/dag (volwassenen 6g)

Take away's

- Het belangrijkste vitamine-tekort is vitamine D - supplement noodzakelijk
- IJzer is het meest voorkomende tekort bij jonge kinderen
- Voldoende calcium opname is heel belangrijk
- Vermijd zout onder 1 jaar en let op met zout vanaf 1 jaar
- Indien volledig veggie of vegan: check hoofdstuk 5

Up Next

De eerste hapjes: 6m-1j

