

Tanja Visser
Hoefstraat 19
1705 EJ Heerhugowaard
Tevens spreekuur in Schagen in Gezondheidscentrum Hoep-Zuid
Tel. 072-5711475
info@dieetcare.nl
www.dieetcare.nl

Het stimuleren van gezond en natuurlijk eten bij kinderen

Ongezond eetgedrag bij kinderen leidend tot gezondheidsproblemen, zoals overgewicht, gewrichtsklachten en diabetes, is wereldwijd een groeiend probleem. Reclame voor ongezonde voeding en dranken en de houding van ouders blijken van grote invloed op het eetgedrag van kinderen. Ouders en andere mensen betrokken bij de zorg en opvoeding van kinderen kunnen hen helpen door ze minder bloot te stellen aan reclame voor ongezond eten en het maken van gezonde keuzes te stimuleren.

Reclame kijken en ongezonde keuzes

Een systematische review van de Mc Master University laat zien dat reclame voor ongezond voeding en suikerhoudende dranken een direct effect heeft op het eetgedrag van kinderen. Kinderen die deze reclames keken aten meer en neigden naar ongezondere voedingskeuzes dan wanneer zij geen reclame keken (1). Als ouders een hoge betrokkenheid tonen en hun kinderen ondersteunen zijn kinderen eerder geneigd gezonde keuzes te maken (2). Ouders kunnen natuurlijk en gezond eten stimuleren door voldoende vullende, gezonde basisproducten aan te bieden, zoals groenten, fruit, volkorenbrood, volle graanproducten, water en kruidenthee. Dit voorkomt lekkere trek tussendoor.



Stop kindermarketing

De Alliantie Stop Kindermarketing Ongezonde Voeding vindt het onacceptabel, dat de populariteit van een merk, kinderidool of tekenfilmfiguur commercieel wordt geëxploiteerd om kinderen te verleiden tot het eten en drinken van ongezonde voedingsmiddelen, zoals frisdrank, chips, koekjes en ijs (3) Het onderzoek van de McMaster University heeft 29 onderzoeken bestudeerd om het effect te bepalen van kindermarketing. Er werd ook gekeken naar de calorie-inname en dieetvoorkeuren van meer dan 6000 kinderen (zowel voor als na blootstelling aan reclames voor ongezonde voeding en dranken). Het onderzoek laat duidelijk zien dat kinderen die reclame kijken meer gaan eten en drinken (1).

Gemiddeld kijken basisschoolkinderen zo'n twee uur televisie per dag. Hier komt vaak nog 30 minuten aan tijd bij voor computerspelletjes (4). Aangeraden wordt om het t.v. kijken, computeren en gamen te beperken tot maximaal 1 uur per dag bij kinderen in de basisschool leeftijd (5).

Snacken en snaaien

De meeste kinderen in Nederland consumeren te veel tussendoortjes en dranken. Dit is ongezond. Het kan leiden tot o.a. overgewicht, verstoring van de darmflora (microbioom), tekorten aan vitamines, mineralen en essentiële vetzuren diabetes type 2 en hart- en vaatandoeningen kan vergroten.

Gemiddeld eten Nederlandse kinderen van 7 tot en met 12 jaar 3,3 snacks op een dag. De gemiddelde inname van suikerhoudende dranken is bijna 600 ml per dag. Dat staat gelijk aan 70 gram suiker ofwel 14 klontjes suiker. Regelmatig snacken en/of suikerhoudende drankjes drinken zorgt ervoor dat er minder plek is voor basisproducten zoals fruit, groenten, noten en volkoren granen. Dit kan leiden tot onvoldoende inname van belangrijke vitamines, mineralen, sporenelementen, vezels en essentiële vetzuren, nodig voor de groei en ontwikkeling van het kind.

Kinderen in de basisschoolleeftijd eten nog steeds te weinig fruit, groente, vis en vezels. De voedselconsumptie-peiling, uitgevoerd door het RIVM (Centrum voor Voeding en Gezondheid) laat zien dat een deel van de bevolking tussen de 7 en 69 jaar, waaronder kinderen, minder vitamine A, B1, C en E, magnesium, kalium, ijzer, calcium en zink binnen krijgt dan wordt aanbevolen (6).

Daarnaast wordt het advies om extra vitamine D te geven niet altijd opgevolgd.

Kinderen krijgen regelmatig te veel van het verkeerde en te weinig van het goede binnen. De juiste voeding is noodzakelijk om de darmflora optimaal te houden, de weerstand te verhogen en het kind in de groei te ondersteunen en de hersenontwikkeling te stimuleren. (6)

De praktijkervaring van natuuriëtenisten laat ook zien dat de balans van het aanbod in de voeding regelmatig niet goed ligt. Meer van het goede is noodzakelijk! Begeleiding voor ouders en kind in het maken van de juiste keuzes kan hierbij nodig zijn. Een voorbeeld uit de juiste basis is meer groenten en fruit, peulvruchten, volkoren granen en natuurlijke vetten aanbieden zoals olijfolie extra vierge, hennepzaadolie en walnootolie.

Betrokkenheid van ouders

Een promotieonderzoek van Dorus Gevers laat zien dat kinderen van ouders die betrokkenheid tonen en ondersteuning bieden de laagste consumptie van vet- en suikerrijke tussendoortjes hebben (2). Kinderen van betrokken ouders laten eerder snacks en andere ongezonde tussendoortjes staan. Dit komt omdat de ouders geen snacks in huis halen, zodat er ook geen verleiding is. Daarnaast hanteren deze betrokken ouders vaak relatief strikte regels ten aanzien van tussendoortjes.

Het bevorderen van gezonde eetpatronen onder kinderen is noodzakelijk. Ouders spelen hierin een belangrijke rol. De brochure van natuuriëtenisten Judith Rolf en Tanja Visser 'Natuurlijke Kindervoeding tijdens de basisschoolperiode' ondersteunt ouders graag hierin.



Het kind op de basisschool

Lezen, schrijven, rekenen, fietsen, omgaan met vriendjes en vriendinnetjes. Een kind van 4 tot en met 12 jaar leert veel. In de leeftijd van 0 tot 4 jaar hebben ouders nog veel invloed op het eetgedrag van hun kind. Langzaam zal dat steeds meer gaan veranderen. Kinderen leren hun eigen

boterham smeren en helpen graag mee met kokkerellen. Afhankelijk van de leeftijd en zelfstandigheid kan het kind al zelf een (eenvoudige) maaltijd klaarmaken. Het kind wordt steeds zelfstandiger. Het mag leren zelf de juiste keuzes te maken.

In de leeftijd van 2 tot 12 jaar ontwikkelt het kind al een heel eigen eetpatroon. Dit zal vaak de rest van het leven min of meer vastgehouden worden. Het is een belangrijke periode om het kind kennis mee te geven over gezonde en natuurlijke voeding.

Wat is nu eigenlijk gezond?

Kinderen mogen leren eigen voedselkeuzes te maken en een eigen smaak te ontwikkelen. Dit kan een hele uitdaging zijn met verleidingen in de supermarkt, als het kind ergens anders gaat spelen, op feestjes en partijtjes komt en de vele traktaties die het krijgt, die zowel gezond als ongezond kunnen zijn. Het is een belangrijke periode om het kind kennis te laten maken met verschillende producten en smaken en te leren wat gezond is en wat uitzonderingsproducten zijn. Hiervan hebben ouders én het kind hun hele leven profijt.

Kies producten van biologische of biologisch-dynamische teelt.

Biologische producten worden aangegeven met het EKO-, Demeter- en/of het Europese keurmerk. Producten met deze keurmerken bevatten geen ongewenste toevoegingen en worden op een mens-, milieu- en diervriendelijke manier geproduceerd. Bovendien zijn ze rijker aan mineralen, weerstandsverhogende- en ontstekingsremmende stoffen (zoals bioflavonoïden en geconjugeerd linolzuur (CLA)) dan niet biologische producten.

De juiste basis

Verse producten, zoals verse groenten, fruit, vlees en vis zijn rijker aan voedingsstoffen en smaak dan bewerkte producten, zoals pizza uit de diepvries, groenten uit een pot en sardientjes of een knakworst uit blik. Verse producten bevatten geen ongewenste toevoegingen.

Laat het grootste gedeelte van wat het kind eet bestaan uit groenten, fruit, volkoren graan, peulvruchten, koudgeperste oliën en natuurlijke vetten zoals roomboter, ghee en kokosolie extra vierge, ongebrand noten en zaden en verse kruiden en specerijen. Dit alles aangevuld met vlees, vis en zuivel. Hierbij gaat de voorkeur uitgaat naar biologisch vlees, vette vis en biologische volle zuivelproducten.

Eten en drinken op school

Gezonde pauzehapjes en schoollunches zorgen ervoor, dat kinderen fit de schooldag door komt. Ze bevorderen een goede concentratie, coördinatie en geheugen. Op steeds meer scholen gelden vanwege gezondheidsredenen bepaalde eet- en drinkregels, zoals een snoepverbod of het meenemen van fruit als pauzehap. Indien dit nog niet zo is, kunnen ouders samen met de leerkrachten en directie kijken of er draagvlak is voor het doorvoeren van maatregelen die gezond eetgedrag op school stimuleren.

Enkele voorbeelden van gezonde pauzehapjes zijn:

- Een vrucht of een bakje met stukjes vers fruit



- Een volkorencracker of volkorenboterham met roomboter en beleg, zoals notenpasta, hummus, vegetarische spread, gekookt ei, roerei, kaas, cottage cheese, magere vleeswaren (kipfilet, ham, rookvlees, runderrollade), plakjes groenten en fruit
- Een mueslibol of snee volkorennotenbrood met roomboter
- Een klein bakje ongebrande noten en/of ongezwaveld, gedroogd fruit
- Een paar volkorensoepstengels met een dip van hummus of zelfgemaakte kruidenkward.

Als dranken zijn geschikt bronwater of water met eventueel wat citroensap voor de smaak, groentensap, zelfgemaakte smoothie van vers fruit, biologische volle melk, yoghurt of karnemelk en voor oudere kinderen in een thermosbeker: kruidenthee zonder suiker of bouillon zonder smaakversterker.

Eten met aandacht

Aandacht voor wat het kind eet begint bij het betrekken van het kind bij het kopen en klaar maken van de maaltijden. Neem het kind mee naar de supermarkt. Nog leuker is een bezoek aan een markt of de boer. Kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar kunnen al goed helpen. Laat het kind de gesneden groenten bijvoorbeeld in de pan doen of zelf iets snijden of roeren. Let er natuurlijk op dat dit veilig gaat i.v.m. de hitte of scherpe messen.

Neem de tijd om te eten. Rustig aan tafel zitten kan zeker voor jonge kinderen lastig zijn. Voor veel jonge kinderen is 15 minuten stil aan tafel zitten al lang genoeg. Dit mogen ze nog leren. Laat de I-pad, telefoons en speelgoed weg van de eettafel en zet de tv uit. Spreek bijvoorbeeld af wanneer je kind al wat ouder is, dat het aan tafel blijft zitten totdat iedereen aan tafel is uitgegeten.

Thuis restaurantje ‘spelen’

Maak het eten aan tafel aantrekkelijk door de tafel mooi te dekken. Steek bijvoorbeeld een kaarsje aan en vouw een servet op een mooie manier. Rustige muziek, zoals klassieke muziek, kan het ook aantrekkelijker maken om met aandacht te eten. Kinderen zijn heel gevoelig voor sfeer. Mooi bestek, een interessant glas met water en een leuk tafelkleed kunnen het kind motiveren om met plezier en aandacht te eten.

Ga in gesprek met het kind door af en toe een vraag te stellen tijdens het eten. Dit is een mooi moment om de dag door te nemen met elkaar of om meer te vertellen over het eten wat op het bord ligt.

Brochure Natuurlijke kindervoeding

In de brochure ‘Natuurlijke Kindervoeding tijdens de basisschoolperiode’ krijgen ouders praktische informatie over de juiste natuurlijke voeding, hoe om te gaan met snacken en snoepen, gebruik van voedingssupplementen en het ontwikkelen van een gezond eetpatroon. Dagmenu’s en recepten zorgen ervoor dat ouders meteen aan de slag kunnen gaan.

Daarnaast besteedt deze brochure aandacht aan het ontwikkelen van een gezonde levensstijl. Zo komen onderwerpen aan bod, zoals bewegen, slapen en omgaan met tv-kijken, computers en mobiele telefoons.

De brochure is te bestellen via www.dieetcare-webshop.nl

Vragen en persoonlijk advies

Heb je vragen over voeding voor jouw kind(eren) of wil je een persoonlijk advies?
Dan ben je hiervoor van harte welkom in onze praktijken.

Judith Rolf (www.peervoeding.nl) en **Tanja Visser** (www.dieetcare.nl) , natuurdiëtisten en zelfmoeders van 2 kinderen

Recept voor gezond snoepen



Notenvruchtenballetjes met kokos (10-12 stuks)

1 onbespoten citroen (natuurwinkel)

100 gram ongezwavelde gedroogde abrikozen (natuurwinkel)

50 gram amandelpasta (amandelmoes, natuurwinkel)

3 eetlepels geraspte kokos

Rasp de citroen en pers de citroen uit. Pureer de abrikozen met 1/2 theelepel citroenrasp, 1 theelepel citroensap, 1 eetlepel geraspte kokos en 1 eetlepel water tot een gladde, stevige massa. Vorm er 10-12 balletjes van en rol deze door de kokos. De balletjes zijn in de koelkast bewaard nog enkele dagen houdbaar.

Bronnen:

(1) Sadeghirad, B., Duhaney, T., Motaghipisheh, S., Campbell, N. R. C., & Johnston, B. C. (2016). *Influence of unhealthy food and beverage marketing on children's dietary intake and preference: a systematic review and meta-analysis of randomized trials*. Tijdschrift: Obesity Reviews <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.12445/full>

(2) Gevers, D. (2016). *Parental influences on child snacking: advancing research*. Maastricht: Universiteit Maastricht

(3) Consumentenbond (2016). <https://www.consumentenbond.nl/nieuws/2016/nieuw-succes-in-aanpak-kindermarketing-van-ongezonde-voedingsmiddelen> Geraadpleegd 31 augustus 2016.

(4) Kijkwijzer (2016). <http://www.kijkwijzer.nl/mediagebruik/page85.html>. Geraadpleegd op 31 augustus 2016

(5) Rolf, J., Visser, T. (2016) *Natuurlijke Kindervoeding tijdens de Basisschoolperiode*.

(6) RIVM, VCP-BASIS 7-69 jaar (2007-2010)