

Consumptie van het kind

1. Dranken

Het wordt aanbevolen dat kleuters dagelijks minimum 1 liter drinken, bij voorkeur water. Af en toe kan dit eens afgewisseld worden met thee of fruitsap. Gesuikerde frisdranken worden best vermeden, gezien deze eigenlijk in de restgroep van de voedingspiramide horen.

	nooit of minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2 dagen per week	3-4 dagen per week	5-6 dagen per week	elke dag	n	ge-middel-de (ml)
water	1%	2%	2%	3%	8%	7%	78%	987	325
koffie en thee	82%	6%	4%	3%	2%	1%	2%	987	9
fruit en groentensap	8%	8%	11%	12%	19%	12%	30%	984	149
light frisdranken	65%	9%	8%	6%	6%	2%	5%	987	24
gesuikerde frisdrank	28%	15%	16%	16%	10%	4%	11%	990	59
soep	7%	12%	13%	16%	22%	14%	16%	990	80
<i>totale hoeveelheid drank zonder melk</i>									646

2. Melkproducten

Naast 1 liter water wordt ook nog aanbevolen om 500 ml melk (en/of melkproducten) per dag te consumeren. Tot de leeftijd van vier jaar kan de kleuter volle melk of melkproducten drinken/eten, vanaf de leeftijd van vier jaar gaat de voorkeur uit naar halfvolle melk en melkproducten. Vanzelfsprekend worden de ongesuikerde soorten geprefereerd..

Voor kleuters wordt naast een halve liter melk ook aanbevolen om ½ tot 1 sneetje kaas per dag te eten. De voorkeur gaat uit naar magere kazen (20+, 30+ -kazen).

	nooit of minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2 dagen per week	3-4 dagen per week	5-6 dagen per week	elke dag	n	ge-middel-de (ml)
therapeutische melk	64%	10%	4%	6%	7%	2%	7%	985	13
sojadrank	87%	5%	2%	1%	2%	1%	4%	984	14
gesuikerde melkdrank	19%	15%	10%	11%	15%	8%	21%	988	94
wittemelk	28%	5%	6%	7%	10%	6%	39%	987	113
platte kaas en yoghurt*	14%	10%	14%	22%	24%	8%	8%	610	41
sojadesserts*	85%	9%	2%	2%	1%	0%	0%	608	3
melkdesserts*	26%	30%	17%	17%	7%	1%	1%	613	18
<i>totale hoeveelheid melkproducten zonder kaas</i>									297

feta geitenkaas mozzarella*	85%	11%	2%	2%	0%	0%	0%	611	0
smeerkaas*	49%	18%	13%	12%	5%	1%	2%	610	2
harde en halfharde kaas*	32%	15%	17%	20%	11%	2%	3%	612	4
andere kaas*	74%	14%	7%	4%	1%	0%	0%	606	1
<i>totale hoeveelheid kaas</i>									7

*enkel bevraagd bij kinderen die ook in 2008 reeds meededen

totale hoeveelheid kaas

3. Graanproducten en aardappelen

Wat graanproducten en aardappelen betreft, wordt voor kleuters aanbevolen om 1 tot 4 gekookte aardappelen (50-200 g) per dag te eten. De voorkeur gaat uit naar gekookte of gestoomde aardappelen. Wanneer er puree wordt gegeten wordt deze best bereid zonder toevoeging van ei en vetstof. Frieten en andere gefrituurde varianten (en gebakken aardappelen) behoren tot de restgroep en worden best zoveel als mogelijk beperkt. Aardappelen kunnen, ter variatie, af en toe vervangen worden door volkoren pasta of ongepelde rijst.

De aanbeveling voor brood is 3 tot 5 sneetjes per dag (25-30 g per sneetje). De voorkeur gaat uit naar ongeraffineerde soorten zoals bruin en volkoren brood. Brood kan bij het ontbijt af en toe vervangen worden door ontbijtgranen. De voorkeur gaat uit naar ongesuikerde muesli.

	nooit of minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2 dagen per week	3-4 dagen per week	5-6 dagen per week	elke dag	n	ge-middel-de (g)
gekookte aardappelen	1%	4%	12%	20%	45%	12%	5%	612	43
aardappelpuree	3%	27%	50%	16%	2%	1%	0%	613	19
gefrituurde aardappelen	4%	28%	57%	10%	1%	0%	0%	611	14
pasta	1%	14%	61%	20%	3%	0%	0%	614	19
rijst	19%	31%	41%	8%	1%	0%	0%	610	10
<i>totale hoeveelheid</i>									105

bruin brood	14%	7%	3%	6%	22%	13%	34%	608	41
wit brood	31%	13%	8%	8%	17%	6%	17%	610	23
beschuit en toast	55%	22%	11%	8%	3%	1%	1%	608	1
sandwiches	23%	26%	31%	13%	5%	1%	1%	610	9
pistolets	27%	34%	32%	6%	1%	0%	0%	607	4
vezelrijke ontbijtgranen	78%	7%	5%	4%	3%	1%	2%	604	2
andere ontbijtgranen	27%	19%	18%	15%	13%	4%	5%	610	7
<i>totale hoeveelheid</i>									88

al deze items werden enkel bevraagd bij kinderen die ook in 2008 reeds meededen

4. Groenten en fruit

Voor kleuters is het aanbevolen om 100-150 g groenten per dag te eten. Deze kunnen zowel bereid (bij voorkeur gestoomd of gekookt) als rauw gegeten worden. De voorkeur gaat uit naar verse groenten of diepvriesgroenten zonder toevoeging van room en/of andere sauzen.

De aanbeveling voor fruit is 1 tot 2 stuks (van 125 g) per dag. Fruit kan als tussendoortje, als dessert maar ook als broodbeleg gegeten worden. De voorkeur gaat naar vers fruit en diepvriesfruit zonder toevoeging van suiker.

Fruitsappen en groentesappen kunnen de inname van fruit en groenten niet vervangen.

	nooit of minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2 dagen per week	3-4 dagen per week	5-6 dagen per week	elke dag	n	ge-middel-de (g)
rauwe groenten	22%	20%	21%	17%	13%	3%	4%	990	20
peulen bonen	67%	19%	11%	2%	1%	0%	0%	990	3
andere bereide groenten	3%	3%	5%	7%	26%	24%	33%	991	51
<i>totale hoeveelheid groenten</i>									74

gedroogd fruit	81%	12%	4%	2%	1%	0%	0%	991	1
blikfruit en vruchtenmoes	38%	32%	22%	6%	1%	0%	0%	985	9
vers fruit	1%	1%	5%	10%	23%	15%	45%	994	109
<i>totale hoeveelheid fruit</i>									119

5. Vlees, vis, ei en vervangproducten

Voor kleuters wordt aangeraden om 75 tot 100g vlees, vis, ei of vervangproducten per dag te eten. De voorkeur gaat uit naar mager vlees (bijvoorbeeld kippenfilet, varkensmignonette, kalkoenfilet en biefstuk). Voor vis worden zowel de magere als de vette soorten aanbevolen, dit omdat vette vis rijk is aan gezonde meervoudig onverzadigde vetzuren. Voorbeelden van magere vis: kabeljauw, tongfilet, rog en pangasius. Voorbeelden van vette vis: zalm, makreel, tonijn en sardienen. Vlees en vis kunnen af en toe vervangen worden door ei en vervangproducten van vlees of vis (bijvoorbeeld: soja, granen en noten). Volgende bereidingswijzen worden best vermeden: paneren, frituren, bakken in een ongezonde vetstof (rijk aan verzadigde vetzuren).

	nooit of minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2 dagen per week	3-4 dagen per week	5-6 dagen per week	elke dag	n	ge-middel-de (g)
vis en vleessalades	64%	17%	10%	7%	2%	0%	0%	610	1
vette vleeswaren	13%	17%	20%	27%	16%	4%	3%	611	5
magere vleeswaren	24%	15%	20%	20%	13%	3%	5%	612	4
gerookte vis	78%	19%	2%	0%	0%	0%	0%	607	1
andere viswaren	85%	12%	3%	0%	0%	0%	0%	609	1
notenpasta	93%	2%	2%	2%	0%	0%	1%	610	0
eieren	18%	44%	31%	5%	1%	0%	0%	613	6
schelp en schaaldieren	57%	37%	6%	1%	0%	0%	0%	610	2
vis	14%	34%	43%	9%	0%	0%	0%	612	13
gevogelte	3%	17%	43%	30%	6%	0%	0%	610	18
gehakt en ander vet vlees	4%	12%	44%	30%	9%	0%	0%	615	20
kotelet en ander halfvet vlees	11%	20%	46%	19%	3%	0%	0%	609	13
gebraad en ander mager vlees	9%	16%	49%	21%	5%	0%	0%	609	14
noten en zaden	66%	19%	8%	5%	2%	0%	0%	992	2
vleesvervangers	88%	7%	2%	1%	1%	0%	0%	604	1
<i>totale hoeveelheid</i>									102

bijna al deze items werden enkel bevraagd bij kinderen die ook in 2008 reeds meededen

6. Vetstof

De aanbeveling voor smeervet is 5 g per sneetje brood. De voorkeur gaat uit naar gezonde soorten, namelijk soorten rijk aan enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetzuren en arm aan verzadigde vetzuren. Richtlijn: maximum 1/3 van het totale vetgehalte mag verzadigd zijn. De aanbeveling voor bereidingvet is 15g of ml per dag. De voorkeur gaat uit naar plantaardige oliesoorten of gezonde andere vetsoorten.

7. Restgroep

Warme of koude vetrijke sausen zoals mayonaise, room, hollandse saus en béarnaisesaus behoren, evenals koeken, snoep en gesuikerde frisdrank tot de restgroep. Producten die tot de restgroep behoren zijn niet noodzakelijk in een gezonde voeding en worden best zoveel mogelijk beperkt.

	nooit of minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2 dage n per week	3-4 dage n per week	5-6 dage n per week	elke dag	n	ge- middel- de (g)
vetstof op brood	42%	4%	3%	6%	7%	5%	32%	610	5

room*	77%	19%	2%	1%	0%	0%	0%	611	0
jus boter*	56%	15%	9%	8%	6%	2%	3%	608	1
ketchup pickles*	20%	23%	27%	16%	9%	2%	3%	612	5
dressing vinaigrette youghurtsaus*	83%	10%	5%	2%	1%	0%	0%	610	0
manyonaises*	31%	24%	28%	12%	4%	0%	0%	610	2
bechamelsaus*	28%	38%	28%	4%	0%	0%	0%	611	4
spaghettisaus*	8%	39%	50%	2%	0%	0%	0%	611	8
andere saus*	49%	25%	12%	7%	5%	1%	1%	613	4

totale hoeveelheid sauzen 24

chocomousse en ijs*	32%	45%	14%	8%	1%	0%	0%	609	7
chocolade*	16%	25%	20%	20%	12%	2%	5%	991	8
snoepgoed	8%	17%	19%	16%	19%	7%	15%	988	6

koffiekoeken	31%	28%	33%	5%	1%	0%	1%	993	8
pannenkoeken	29%	56%	11%	2%	1%	0%	0%	997	7
taart en gebak	52%	40%	7%	0%	0%	0%	0%	990	4
cake	42%	46%	8%	2%	1%	0%	0%	989	2
droge kinderkoeken	20%	9%	9%	11%	18%	10%	23%	988	11
vezelrijke koeken	72%	12%	7%	6%	2%	1%	1%	974	2
wafels	41%	31%	15%	10%	3%	1%	1%	992	4
peperkoek	78%	13%	5%	2%	1%	0%	0%	986	1
andere koeken	20%	15%	12%	16%	18%	6%	13%	980	11

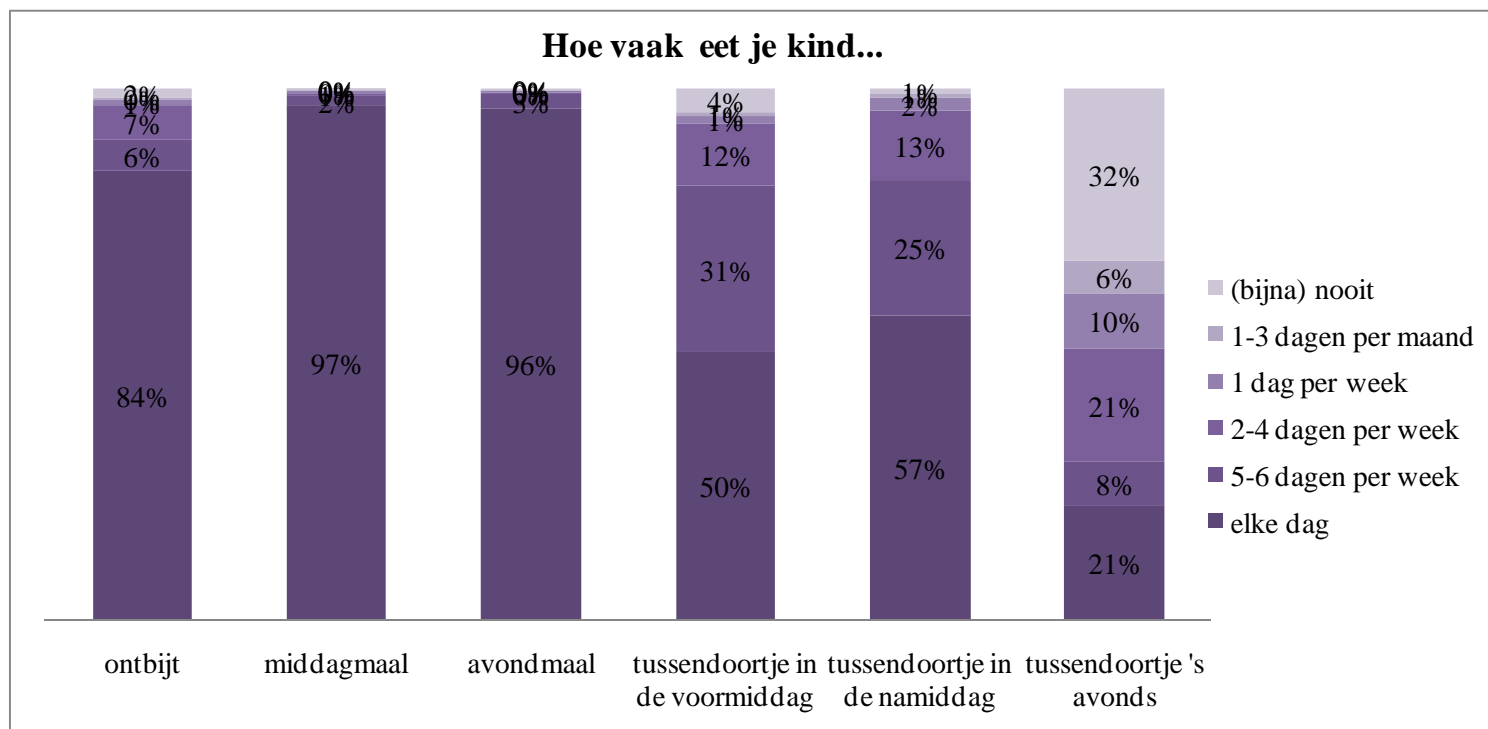
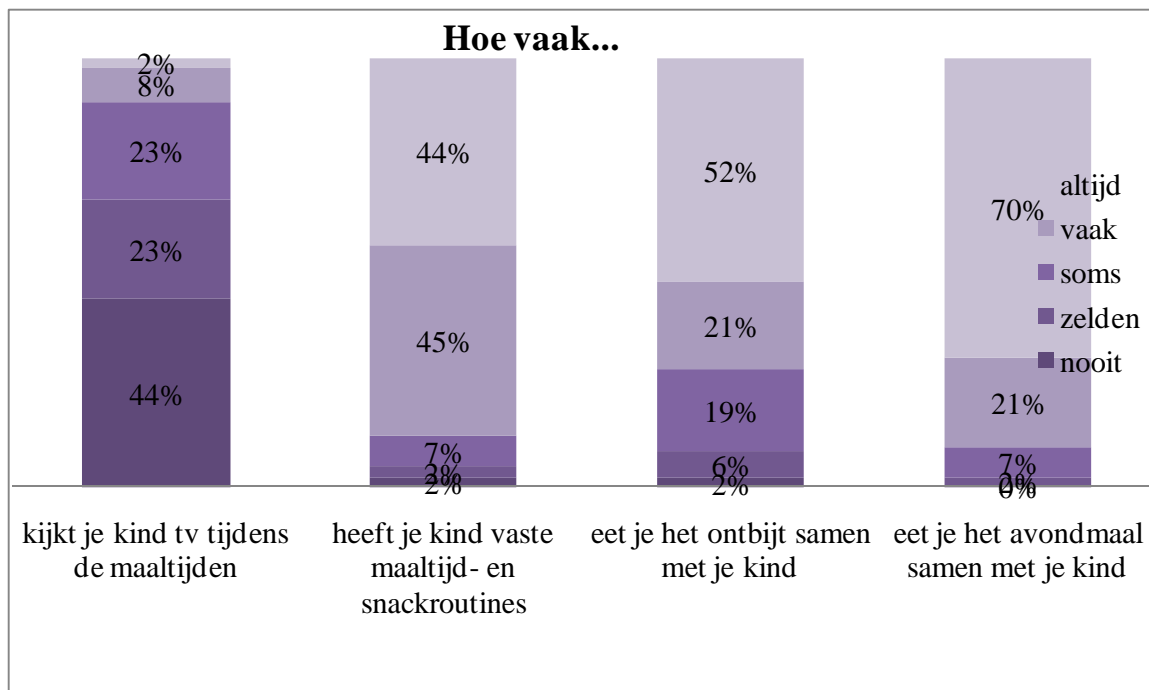
totale hoeveelheid koeken 50

choco*	8%	6%	9%	12%	22%	15%	28%	610	11
zoet beleg*	27%	17%	16%	15%	15%	4%	7%	612	4

hartige snacks (chips...)	13%	37%	34%	12%	3%	1%	0%	990	4
pizza*	44%	49%	7%	0%	0%	0%	0%	612	5
hamburgers hotdogs*	72%	25%	2%	0%	0%	0%	0%	613	2
vlees vissnacks*	56%	36%	6%	1%	0%	0%	0%	607	2

Voedingspatroon van het kind

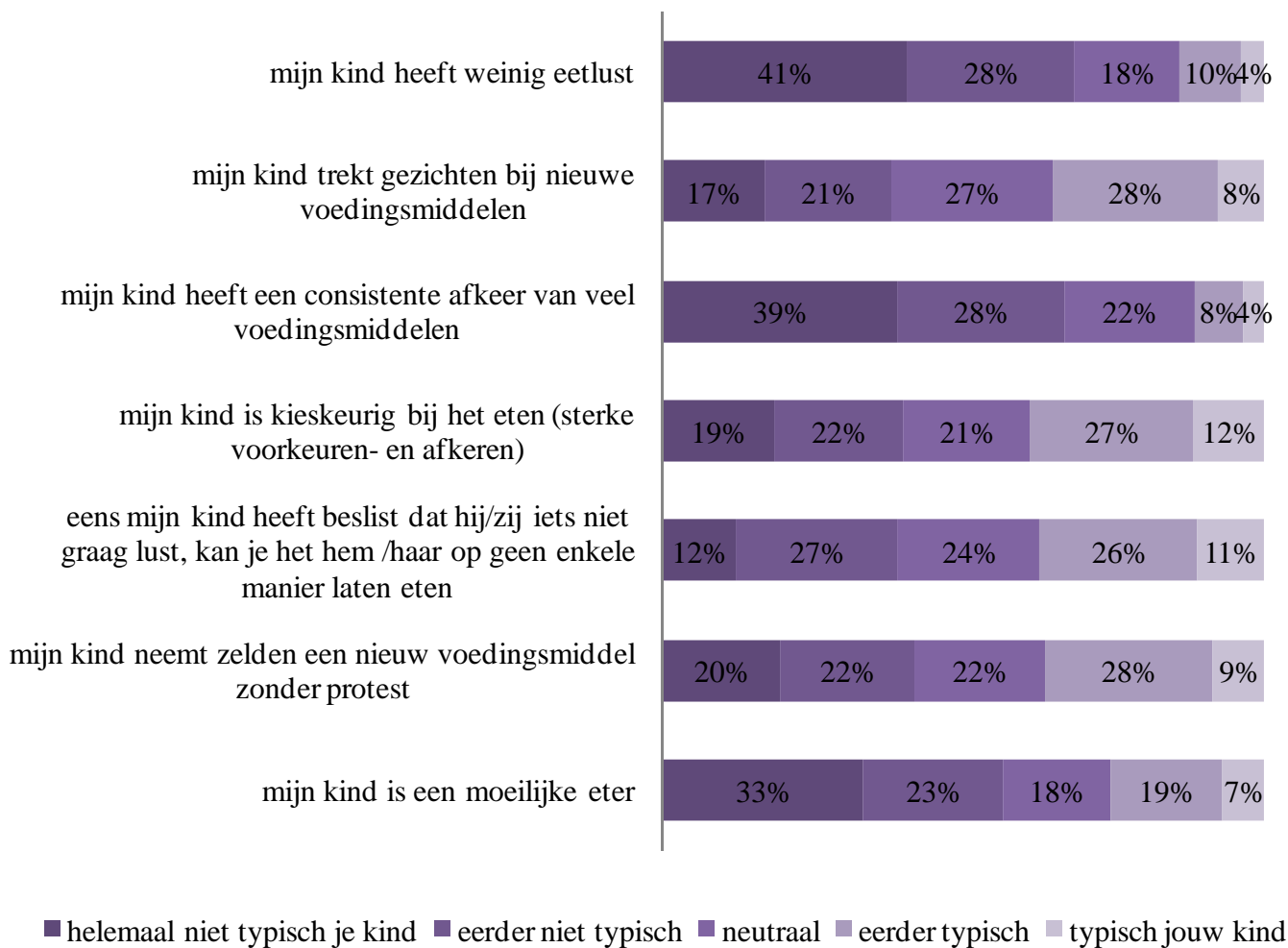
Het is niet aanbevolen om een kleuter tijdens de maaltijd naar tv te laten kijken. Dit zorgt voor onnodige afleiding en verstoring van de familiale sfeer aan tafel. Daarnaast is het belangrijk dat kleuters vaste maaltijd routines hebben, met dagelijks 3 hoofdmaaltijden en dat er samen wordt gegeten. Naast de hoofdmaaltijden is er nog ruimte voor tussendoortjes maar deze mogen de hoofdmaaltijden niet in de weg staan. Als tussendoortje wordt best gekozen voor fruit en/of groenten, ongesuikerde melkproducten of vezelrijke koeken (die arm zijn aan verzadigd vet).



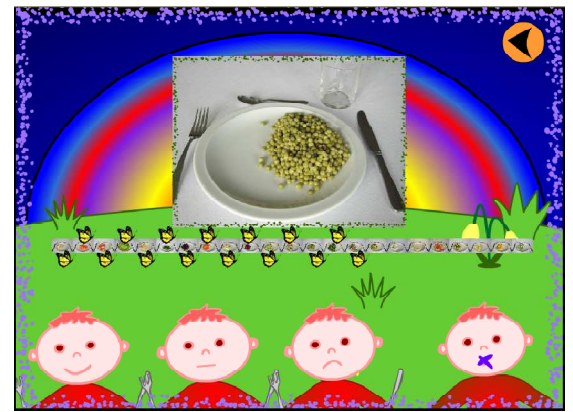
Voedingsvoorkeuren

Het is belangrijk om kleuters kennis te laten maken met verschillende soorten voedingsmiddelen. Zo zijn niet alle groenten en fruit rijk aan dezelfde vitaminen en mineralen waardoor variatie heel belangrijk is. Wanneer een kind iets niet lust na de eerste blootstelling, is er nog geen reden om dit voedingsmiddel te bannen uit zijn/haar voeding. Kinderen moeten tot 10 keer iets proeven alvorens er kan gezegd worden dat ze het echt niet lusten.

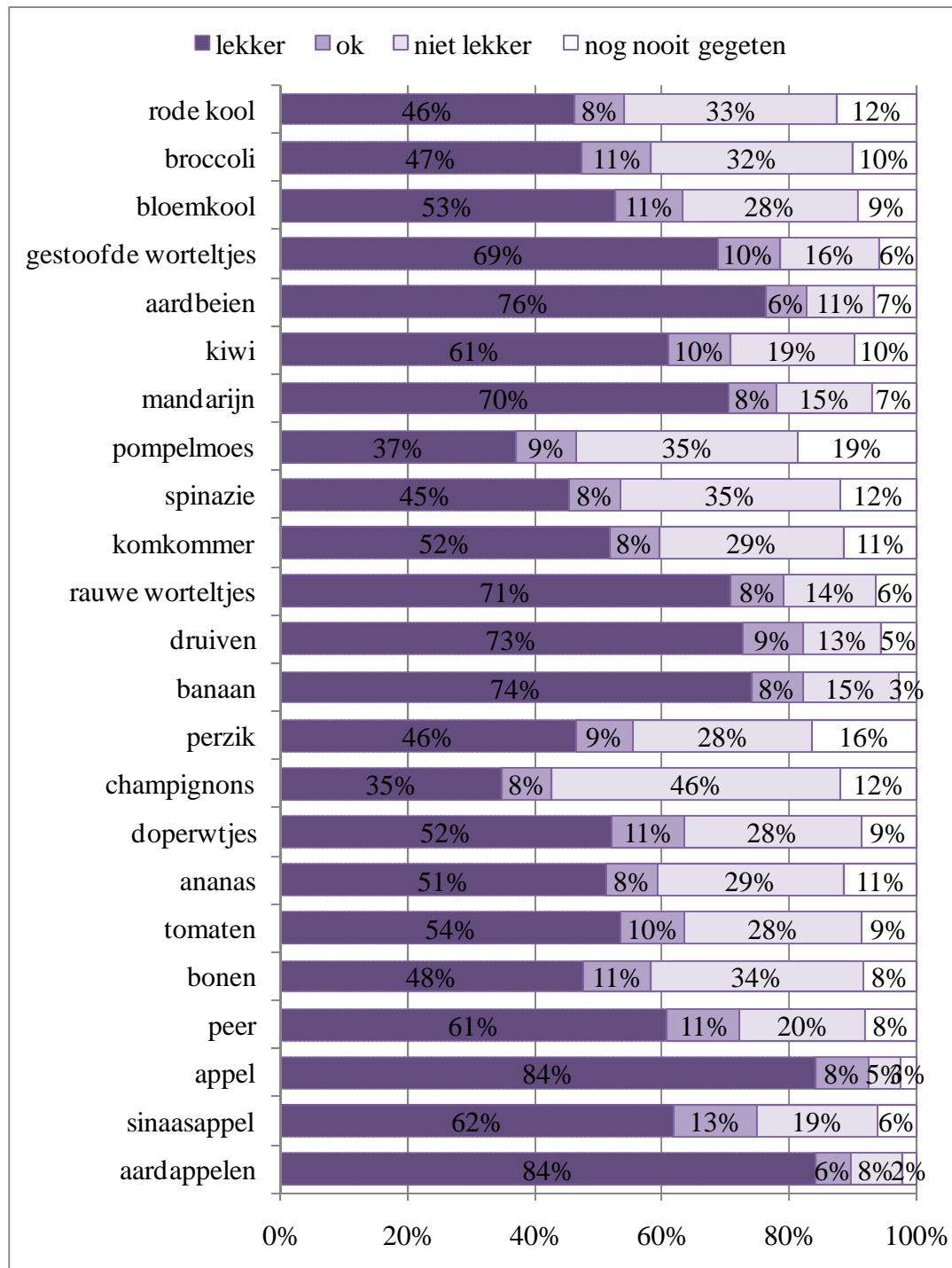
In welke mate zijn volgende uitspraken typisch voor je kind.....



De kleuters zelf werden gevraagd om een computer fruit –en groentenpreferentietestje in te vullen. M.b.t. deze test dienden ze voor 23 verschillende soorten fruit en groenten aan te geven of ze het 'lekker' vonden, 'niet echt lekker maar ook niet echt vies' of 'niet lekker', dit door op een lachend, neutraal of verdrietig mannetje te klikken. Hadden ze een item nog nooit gegeten, dan dienden ze op een vierde mannetje te klikken.



De resultaten zijn weergegeven in onderstaande grafiek.



Voedingskennis van de kleuters

Naast de fruit en groentenpreferenties werd bij de kleuters ook een kort computergestuurd voedingskennistestje afgenomen. Hiervoor werden verschillende afbeeldingen van voedingsmiddelen getoond waarvoor telkens werd gevraagd om het gezondste aan te klikken. Indien ze het antwoord niet wisten konden ze een 'ik weet niet' mannetje aanklikken. Onderstaand zie je de antwoorden van de kleuters met betrekking tot de kennistest weergegeven met telkens in het donker het juiste alternatief.

appel	lolly	weet niet
92%	3%	5%

ijs	yoghurt	weet niet
14%	74%	11%

sinaasappel	fruitsap	weet niet
59%	21%	20%

chocomelk	fristi	melk	weet niet
8%	16%	69%	7%

wit brood	sandwich	bruin brood	weet niet
40%	17%	22%	21%

frietten	gebakkenaardappels	kroketten	aardappels	weet niet
12%	11%	11%	55%	11%

chips	popcorn	smarties	nicnacs	weet niet
8%	36%	10%	15%	30%

chocomelk	fanta	ice tea	cola	weet niet
36%	21%	14%	8%	22%

salami	hesp	hespeworst	weet niet
24%	34%	25%	17%

choco	jam	weet niet
31%	60%	8%

ketchup	mayonaise	weet niet
42%	45%	13%

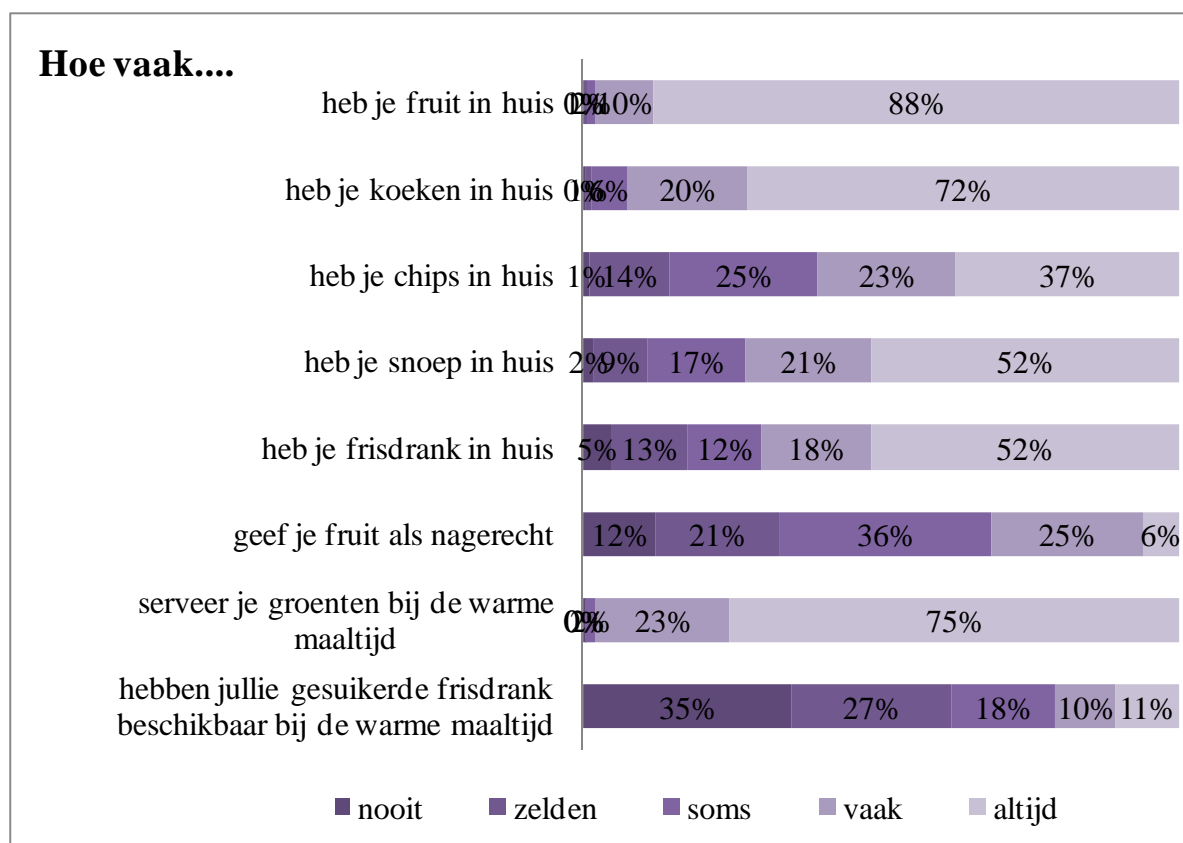
fruit cocktail uit blik	verse fruitsla	weet niet
37%	44%	19%

druiven	rozijnen	weet niet
81%	13%	7%

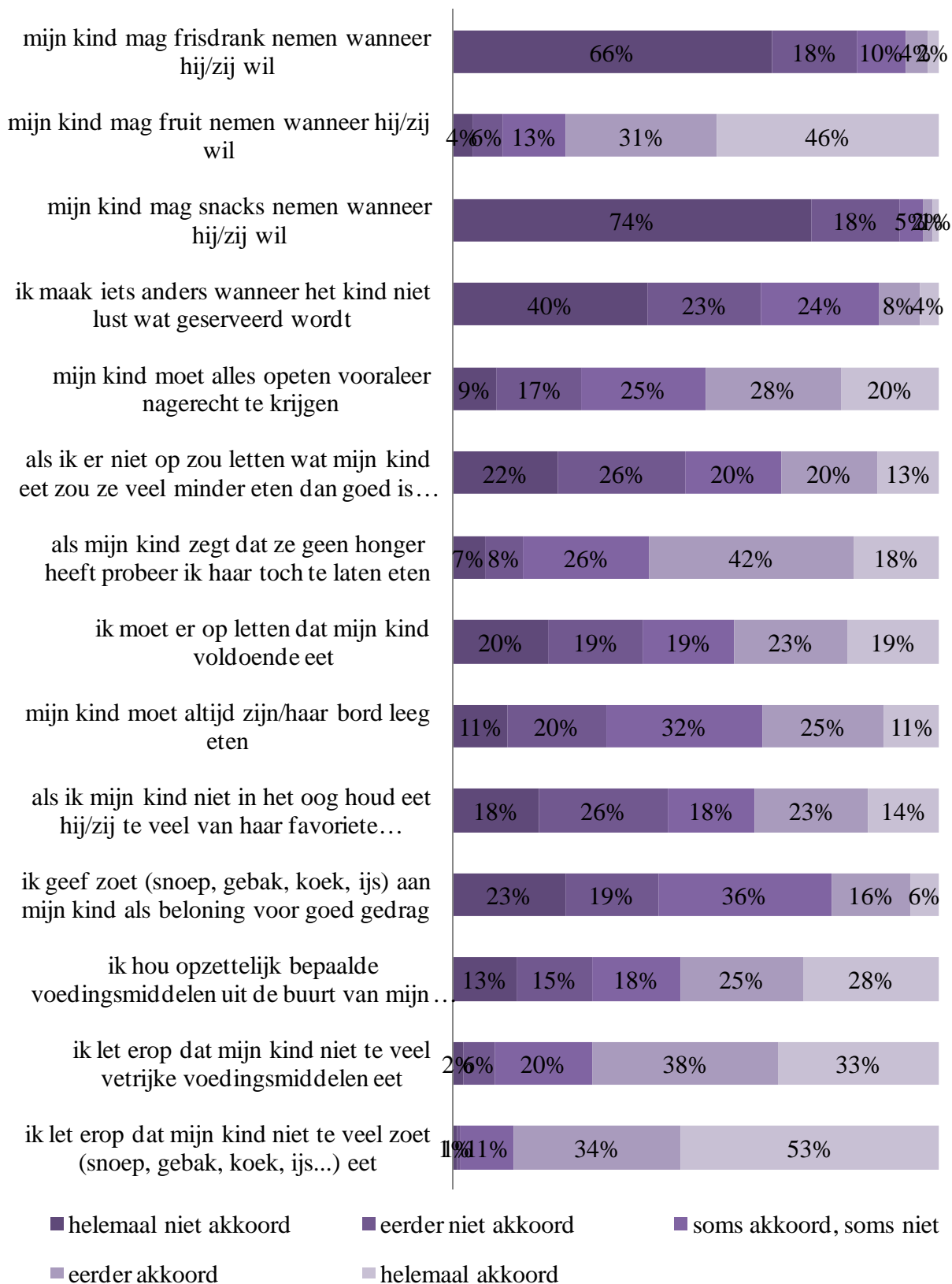
Omgeving van het kind

Met betrekking tot de omgevingsinvloeden op voedingsgewoontes van jonge kinderen spelen vooral ouders een belangrijke rol: zij maken de voeding beschikbaar, hebben een voorbeeldfunctie, kunnen zorgen voor positieve stimulerende interacties tijdens de maaltijden.... Uit de literatuur is het belang van het gedrag van ouders en beschikbaarheid reeds herhaald gebleken. Voedingspraktijken zoals het beperken, monitoren en druk uit oefenen om te eten, kunnen eveneens het gedrag van kinderen veranderen, doch niet altijd in de gewenste richting. In de literatuur zijn hieromtrent nog heel wat onduidelijkheden welke ook met behulp van deze studie verder zullen onderzocht worden.

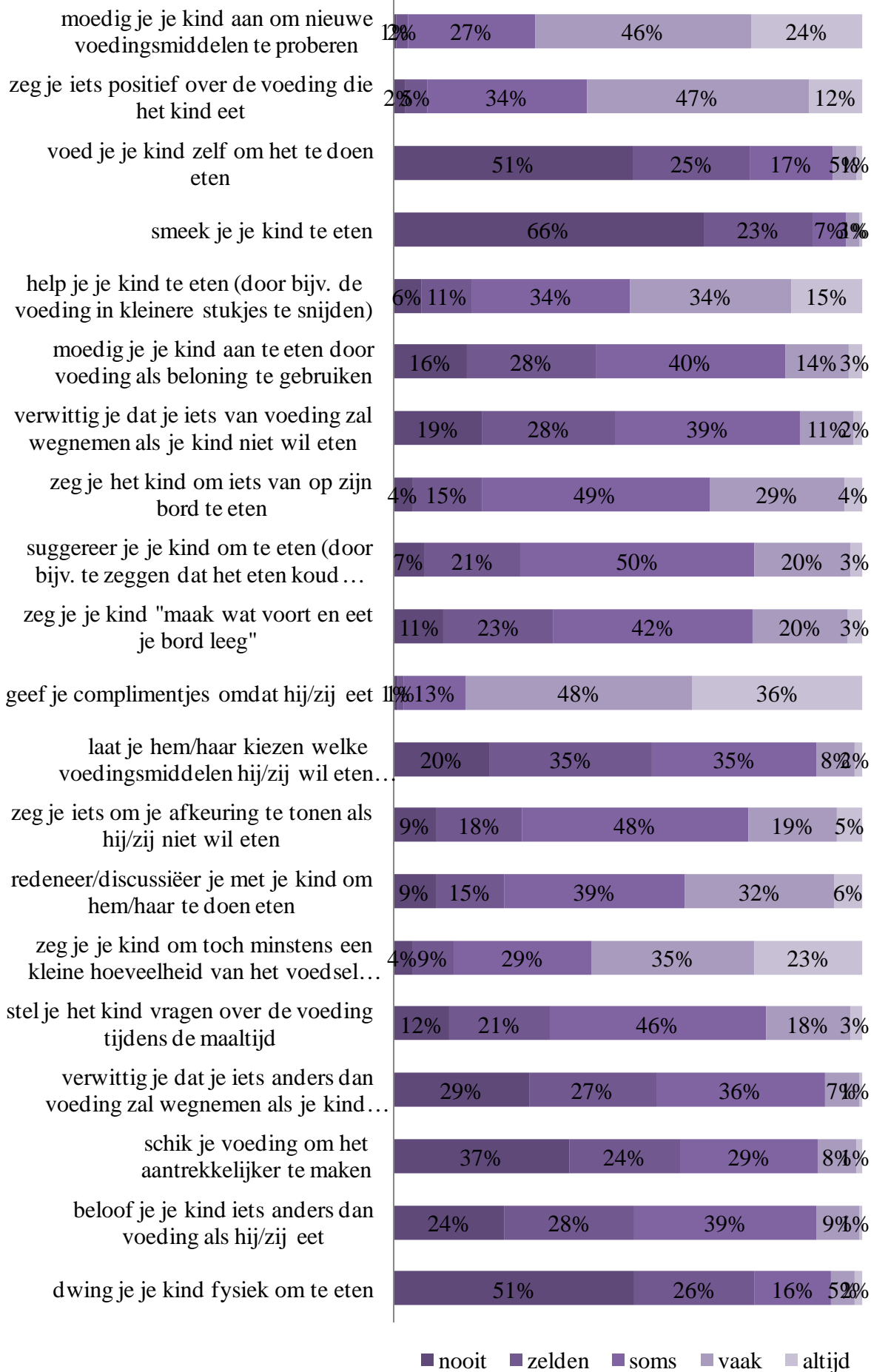
Hoe vaak consumeren de ouders van het kind		nooit of minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2 dagen per week	3-4 dagen per week	5-6 dagen per week	elke dag
fruit	ma	2%	4%	5%	10%	23%	15%	40%
	pa	11%	9%	12%	12%	16%	11%	30%
rauwe groenten	ma	5%	9%	17%	28%	25%	4%	12%
	pa	10%	15%	19%	25%	21%	3%	7%
bereide groenten	ma	1%	1%	2%	6%	30%	23%	38%
	pa	1%	1%	2%	6%	31%	24%	35%
gesuikerde frisdrank	ma	35%	14%	11%	10%	9%	4%	17%
	pa	18%	11%	10%	9%	11%	8%	34%
snoep	ma	12%	14%	16%	16%	18%	7%	17%
	pa	13%	10%	11%	15%	20%	10%	22%
koek/gebak	ma	11%	20%	18%	18%	17%	5%	12%
	pa	16%	17%	15%	15%	17%	6%	14%



In welke mate ga je akkoord met volgende uitspraken..



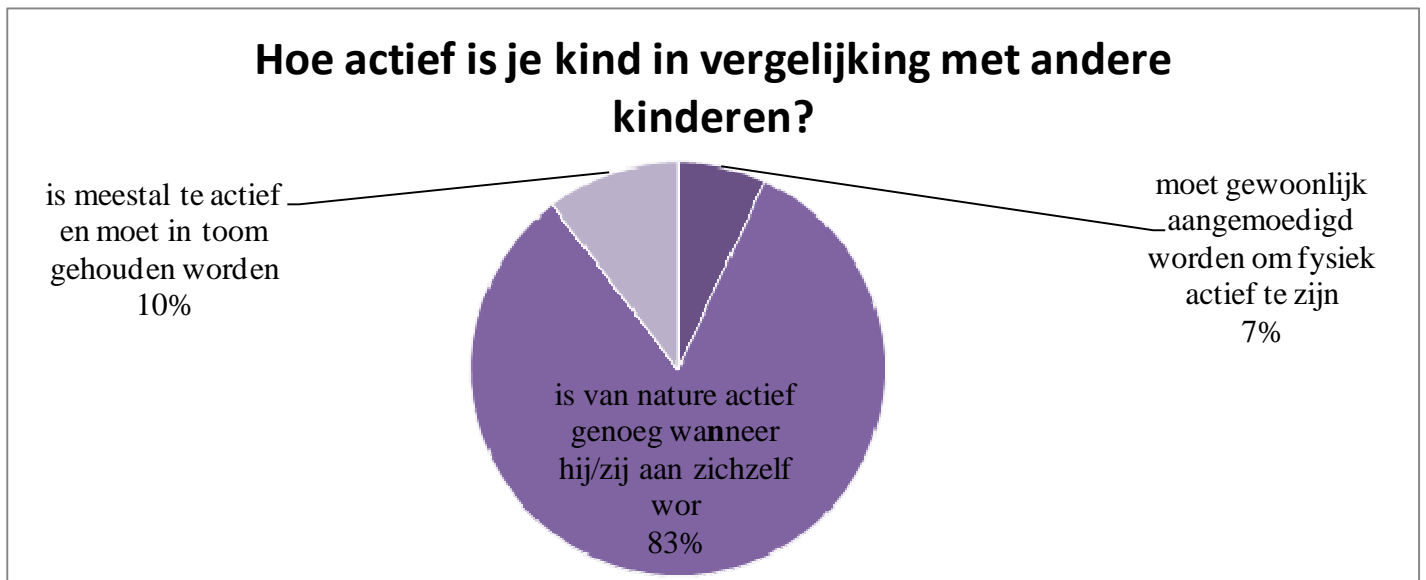
Hoe vaak....



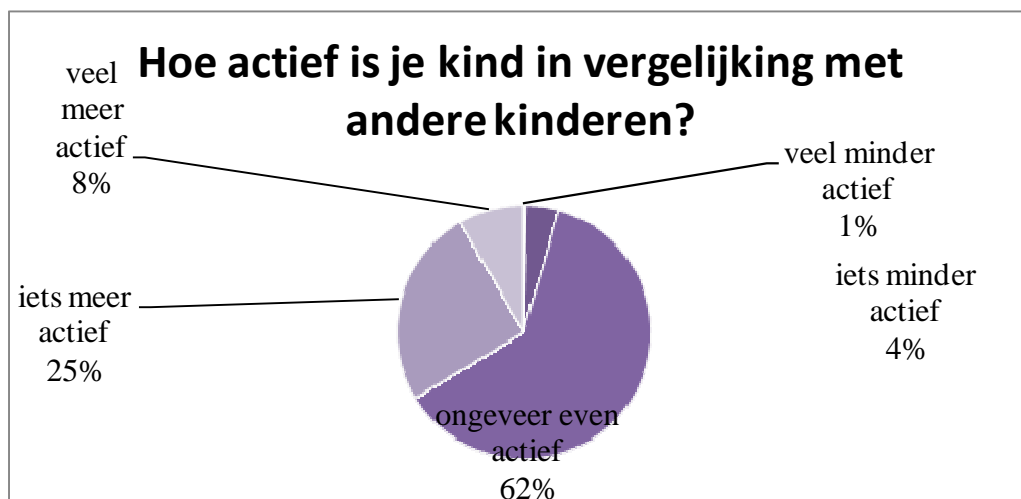
Fysieke activiteit en inactiviteit

Voor kleuters wordt aanbevolen om minimum 60 minuten per dag fysiek actief te zijn. Dit is belangrijk om de energiebalans in evenwicht te houden. Onder bewegen wordt verstaan: lopen, fietsen, dansen, trappen lopen, enz.

We vroegen aan de ouders of hun kind eerder diende aangemoedigd te worden om fysiek actief te zijn, of van zichzelf reeds voldoende actief was of eerder diende ingetoomd te worden. De meeste kinderen blijken reeds van nature voldoende actief.

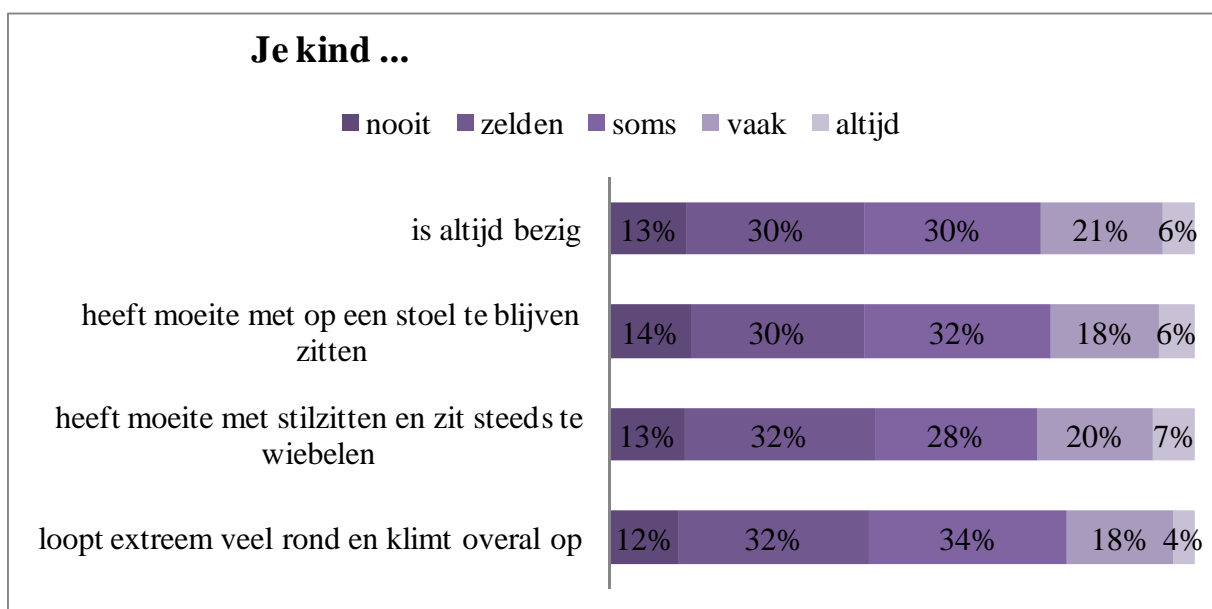
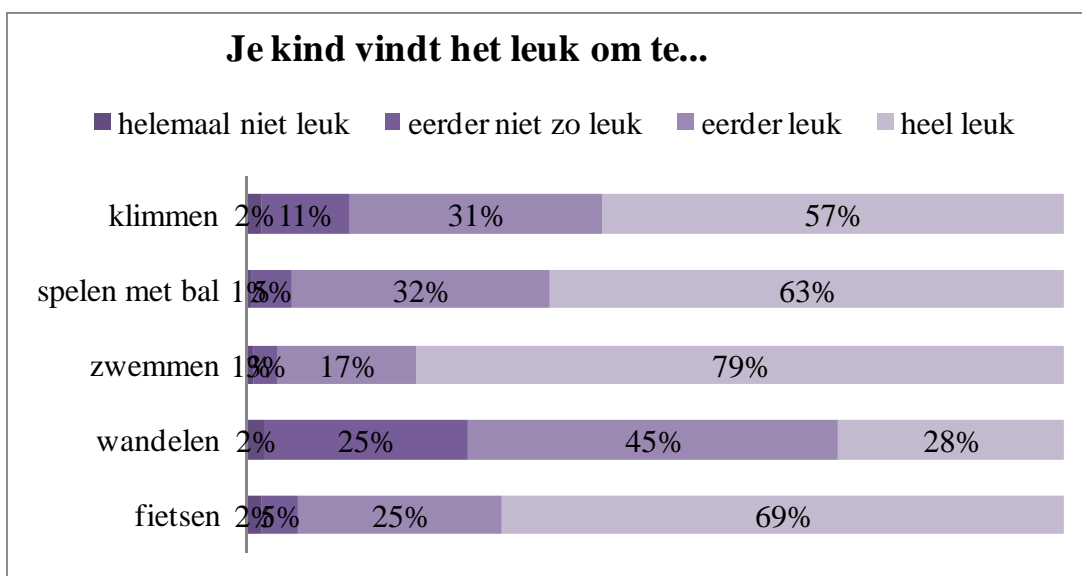


Daarnaast vroegen we de ouders ook hoe actief ze hun kind inschatten in vergelijking met hun leeftijdsgenootjes van hetzelfde geslacht. De grote meerderheid vindt zijn kind even actief, doch 1/3 vindt zijn kind toch ook meer actief dan andere kinderen.

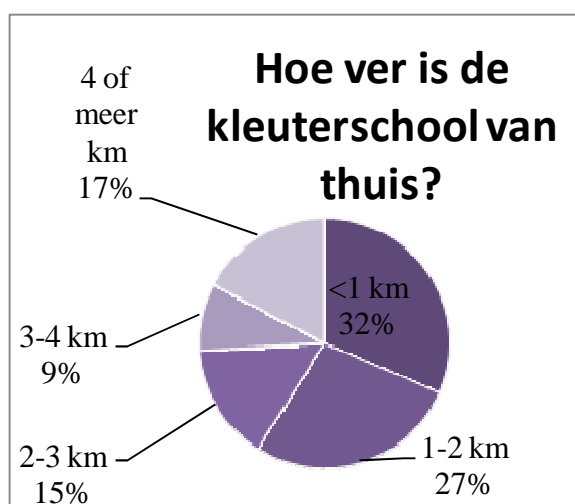


57% van de ouders gaf aan dat hun kind lid was van 1 of meerdere sportclubs.

Kinderen vinden het doorgaans leuk vinden om te klimmen, met de bal te spelen, te zwemmen, te wandelen en te fietsen ...

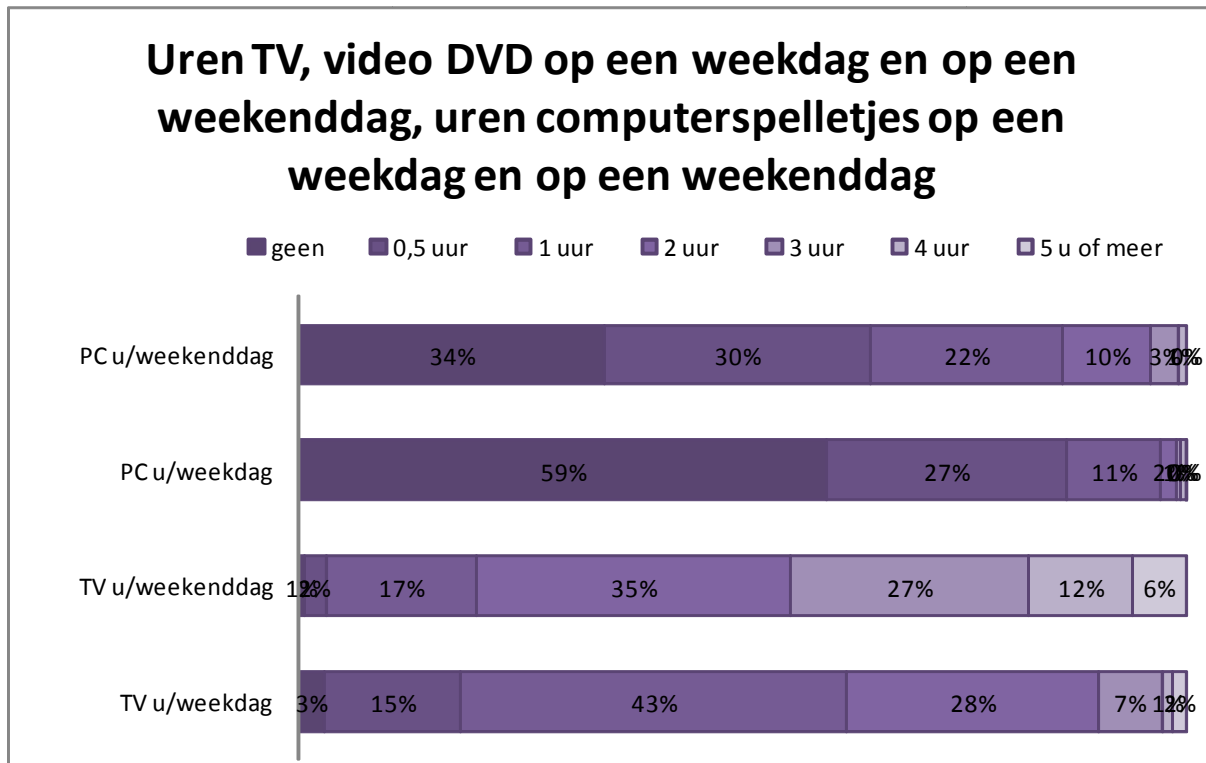


Met betrekking tot verplaatsing van en naar school vroegen we de ouders hoe ver de school van hun thuis was en of het kind gewoonlijk zelf (stappend of fietsend) naar school ging of eerder gebracht werd. Drie op vier kinderen worden gewoonlijk gebracht.



Tot slot vermelden we nog het aantal u dat kinderen gemiddeld per dag TV kijken of spelletjes spelen op een spelconsole of computer en dit voor een gemiddelde weekdag en een gemiddelde weekenddag.

Door de Amerikaanse vereniging van pediaters wordt aangeraden dat kinderen niet meer dan 2 u per dag TV kijken. Op een weekdag, kijkt toch al gauw 10 percent 3u of meer TV per dag. In het weekend loopt dit zelfs op tot 45 percent.



Tanden poetsen

Wat tandhygiëne betreft, wordt aanbevolen om minimum 2 keer per dag de tanden te poetsen, bij voorkeur na het ontbijt en voor het slapen gaan. De meeste kinderen poetsen minstens 1 keer per dag, doch ook 13% poetst niet dagelijks.

