

# Voeding dreumesen en peuters lang niet altijd volwaardig

Nutricia heeft in samenwerking met diëtisten de Eet Compleet Test ontwikkeld die op kinderdagverblijven in heel Nederland wordt uitgevoerd. Uit de resultaten blijkt dat dreumesen en peuters nog steeds een onvolwaardige voeding gebruiken, vergelijkbaar met eerdere landelijke onderzoeken. Met vrij simpele aanpassingen in het voedingsbeleid en het gebruik van peuterspecifieke producten kunnen positieve resultaten bereikt worden.

Diëtist Berdien van Wezel vertelt enthousiast over haar ervaringen bij kinderdagverblijven: "Als diëtist heb je echt wat te bieden aan kinderdagverblijven. Het gaat hier niet alleen om adviezen in verband met preventie van overgewicht, maar om zoveel meer: een volwaardige en gebalanceerde voeding is bij dreumesen en peuters niet alleen belangrijk voor een gezonde groei en ontwikkeling, maar op jonge leeftijd worden ook de smaakvoorkeuren ontwikkeld en wordt de basis gelegd voor de gezondheid en het voedingspatroon op latere leeftijd."



*Diëtist Berdien van Wezel heeft veel ervaring met voeding voor kinderen. Zij heeft in 2010 haar eigen project 'Het Gezonde Kinderdagverblijf' opgezet.*

Vanaf de zomer 2011 werken Berdien en medewerkers van haar voedingsadviesbureau als onafhankelijke diëtisten mee aan de Eet Compleet Test. De afdeling Baby- en Kindervoeding van Nutricia was in maart van dat jaar gestart met de ontwikkeling van deze Eet Compleet Test. Uit verschillende onderzoeken<sup>1,2,3</sup> bleek dat veel jonge kinderen een voeding gebruiken die niet volledig aansluit bij hun behoeften. Uit de eerste resultaten van de Eet Compleet Test kwamen dezelfde knelpunten naar voren, met name de inname van groenten, ijzer en vitamine D is lager dan de aanbevolen hoeveelheid. "Het is mooi dat mijn medewerkers en ik aan dit project mee kunnen werken," vertelt Berdien, "hierdoor kunnen we een landelijk onderzoek realiseren. Op dit moment hebben al 61 kinderdagverblijven meegedaan en zijn de data van 830 dreumesen en peuters geanalyseerd. We hebben de samenwerking goed besproken met Nutricia. Zo is het voor mij voorwaarde dat ik achter het programma en de producten sta. De Richtlijnen Goede Voeding (RGV) van de Gezondheidsraad zijn mijn uitgangspunt, producten van Nutricia kunnen daar prima in passen."

## Eet Compleet Test

Gedurende twee dagen wordt op het kinderdagverblijf de voeding van de deelnemende kinderen op een poster ingevuld. De ouders noteren in een dagboekje wat deze kinderen op diezelfde twee dagen thuis hebben gegeten en gedronken. Al deze gegevens worden berekend. Het kinderdagverblijf ontvangt een rapport met de conclusies en aanbevelingen en de ouders krijgen een samenvatting van het rapport en een boek met voorbeeld dagmenu's en praktische informatie. Berdien: "We organiseren voor de ouders een ouderavond, waarbij alle belangrijke punten uit de voeding voor dreumesen en peuters de revue passeren. Zo bespreken we bijvoorbeeld de hoeveelheid groenten die geadviseerd wordt of neofobie (angst om nieuwe dingen te eten) bij kinderen. Kinderen proberen overigens op het kinderdagverblijf vaak eerder nieuwe voedingsmiddelen uit dan thuis, omdat ze met de andere kinderen mee willen eten. Er is veel belangstelling voor deze bijeenkomsten en ze worden goed gewaardeerd. De ouders hebben veel vragen. Ze zeggen vaak aan het einde van de avond: 'ik wil het beste voor mijn kind, en nu heb ik de antwoorden waarmee ik verder kan'."

Berdien is heel positief over de scholing aan de pedagogisch medewerkers (groepsleidsters): "De medewerkers zijn erg blij met je. Ouders zien pedagogisch medewerkers als een vraagbaak. De medewerkers hebben echter niet altijd de benodigde kennis over gezonde voeding, en als diëtist kun je de informatie op een eenvoudige en praktische manier uitleggen. Ze zijn erg toegewijd, ze willen het graag goed doen voor 'hun' kindjes. Door de scholing worden ze zich ook veel beter bewust van hun eigen voedingspatroon. Een aantal leidsters maakte na de interventie een afspraak voor zichzelf bij één van onze diëtistenpraktijken."

## Aangetoond: betere inname ijzer en vitamine D bij kinderen die opvolgmelk of groeimelk gebruiken

Per dag	Aanbevolen	Koemelk (n=623)	Opvolgmelk/Groeimelk (n=207)
	1-3 jaar		
Ijzer (mg)	7,0	6,1	7,2
Vitamine D (µg)	5-10	1,8	4,6

Op de invuldagen zijn de diëtisten van Voedingsadviesbureau Van Wezel op het kinderdagverblijf aanwezig om de medewerkers te ondersteunen bij het invullen van de consumptie van de kinderen op de speciaal hiervoor ontwikkelde posters. Voedingsadviesbureau Van Wezel biedt ook de service aan om het voedingsbeleid van het kinderdagverblijf onder de loep te nemen. “De bestellijst is bijvoorbeeld een heel belangrijk document,” vertelt ze. “Pedagogisch medewerkers bestellen vanuit hun eigen gewoontes. Zij zijn bijvoorbeeld gewend om rond vier uur een hartige snack te gebruiken, en kruisen daarom op de bestellijst ‘knakworsten’ aan. We overleggen met het management om de bestellijsten aan te passen, zodat zij geen knakworsten maar gezonde snacks bijvoorbeeld met groenten kunnen bestellen, zoals bij de scholing ook aan de orde komt. Het is belangrijk om het management bij de bestelprocedure te betrekken, omdat veranderingen invloed op het budget kunnen hebben.”

### Conclusie en ervaring

Berdien: “De hoeveelheid melk(producten) die kinderen gebruiken is (veel) hoger dan de 300 ml die wordt geadviseerd. In Nederland zijn we zo gewend aan het drinken van

melk bij de broodmaaltijden, een toetje en een bekertje warme melk voor het slapengaan. Kijk maar eens in de supermarkt: in geen enkel land zijn de verpakkingen van melk- en melkproducten en de koelvitriines met zuivel zo groot als hier.”

De Vereniging Artsen Jeugdgezondheidszorg Nederland heeft aangegeven zich zorgen te maken over de ijzerinname van Nederlandse peuters<sup>4</sup>. Van de 830 kinderen die werden geanalyseerd in de ECT, gebruikte ongeveer een kwart Opvolgmelk of Groeimelk. Deze producten zijn verrijkt met verschillende vitaminen en mineralen, zoals vitamine D en ijzer en bevatten minder eiwit dan koemelk. Uit de analyse blijkt dat de kinderen die Opvolgmelk of Groeimelk drinken, een significant betere inname van ijzer hebben dan de kinderen die uitsluitend koemelk gebruiken. Door koemelk te vervangen door speciale melk kan de hoeveelheid ijzer die voor dreumesen en peuters aanbevolen wordt, wel gerealiseerd kan worden.

Corien Maljaars

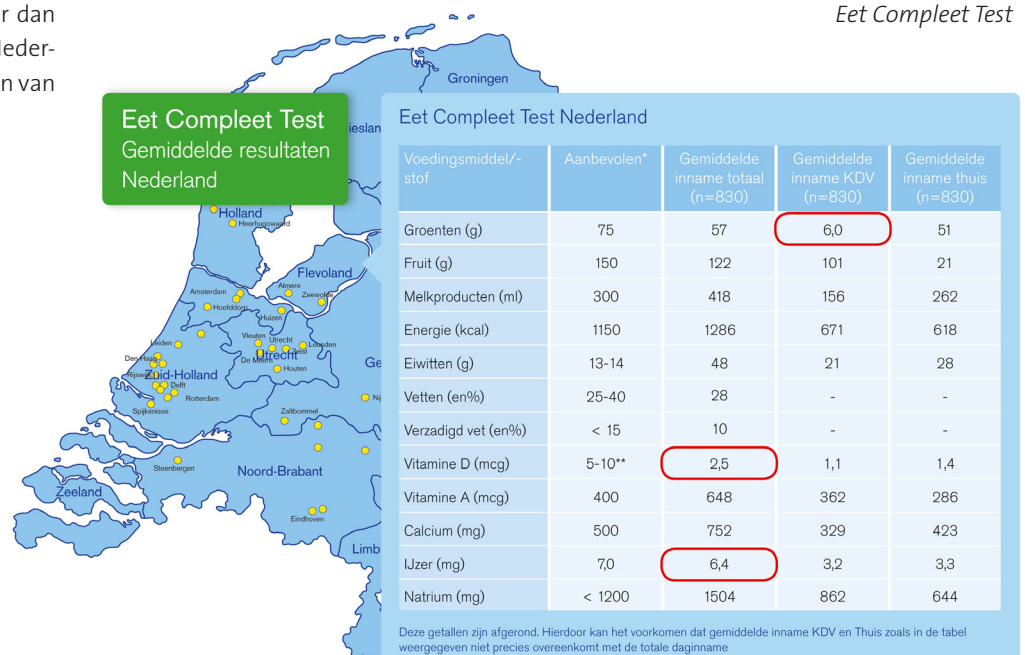
### Literatuur en verder lezen:

1. Hulshof K.F.A.M., Jansen M.C.J.F., Brants H.A.M., Kruizinga A.G. & Rubingh C.M. (2002). Zo eten jonge peuters in Nederland 2002, resultaten van het Voedingsstoffen Inname Onderzoek 2002, Zeist, Voedingscentrum
2. Ocké M.C., Van Rossum C.T.M., Franssen H.P., Buurma E.J.M., De Boer E.J., Brants H.A.M., Ghameslou, Z., (2008). Dutch National Food Consumption Survey – Young Children 2005/2006, Bilthoven, RIVM
3. Gubbels, J.S. Kremers, S.P.J., Stafleu, A., Dagnelie, P.C., de Vries, N.K. & Thijs, C. (2010). Child-care environment and dietary intake of 2- and 3-year-old children. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 23(1), 97-101

### Internet

4. <http://ajn.artsennet.nl/Artikel/Jeugdgezondheidszorg-een-gigantisch-effect-voor-een-prikkie-factsheet-versie-6-mei-2012.htm>
5. [www.nutriciavorprofessionals.nl](http://www.nutriciavorprofessionals.nl) (Hier kunt u ook zien of de test bij u in de regio is uitgevoerd)

Resultaten van de Eet Compleet Test



\* [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) (geraadpleegd op: 16 januari 2012)

\*\* ADH 5 µg geldt voor kinderen met een lichte huidskleur en/of die voldoende buitenkomen, ADH 10 µg geldt voor kinderen met een donkere huidskleur en/of die onvoldoende buitenkomen. Suppletieadvies is voor alle kinderen gedurende het hele jaar iedere dag 10 µg vitamine D