



Onderzoek

voedingspatroon kleuters

Kapoentje, hoe eet jij?

Wat en hoe eten kleuters in Vlaanderen? Zijn ze goed bezig of kan het veel beter?

In november 2002 startte de Universiteit Gent een grootschalig onderzoek naar de voeding bij kleuters. De bedoeling van dit onderzoek was het voedingspatroon van kleuters in Vlaanderen in kaart te brengen, deze te toetsen aan de voedingsaanbevelingen voor deze leeftijdsgroep en de belangrijkste knelpunten te identificeren. Extra aandacht ging ook naar de dagelijkse calciumname van de kleuters. Uit het onderzoek blijkt duidelijk dat kinderen nog te weinig gezond eten.

Belangrijkste knelpunten

- **Te weinig melk en water, te vaak frisdrank**

Kleuters worden aanbevolen om dagelijks 4 bekertjes melk (500 ml) te drinken. Een glas melk mag worden vervangen door een potje yoghurt of platte kaas. Bijna 59 % van de kleuters haalt de aanbeveling van 500 ml melk of melkproducten per dag niet.

In normale fysiologische omstandigheden moeten kleuters naast melk minstens 1 liter per dag drinken, bij voorkeur water. Nog geen 4 % van de kleuters drinkt per dag meer dan 500 ml water; bijna 52 % drinkt meer dan 200 ml suikerrijke dranken (inclusief fruitsap). Regelmatig gebruik van suikerrijke dranken verhoogt de kans op overgewicht en tandbederf.

- **Te weinig volkorenbrood**

Kleuters kunnen 3 tot 5 sneetjes brood per dag best gebruiken. Zij eten gemiddeld slechts 2 sneetjes brood per dag. Meer dan een op drie kleuters neemt vooral wit brood terwijl bruin en volkorenbrood vanuit het standpunt van de gezonde voeding de voorkeur krijgen. Bijna 24 % van de kleuters eet nooit ontbijtgranen, de overigen nemen het slechts af en toe.

- **Te weinig groenten en fruit**

Elke dag een flinke portie groenten en fruit, dat is een must voor iedereen, ook voor kleuters. Een kleuter heeft dagelijks 100 tot 150 g groenten nodig en 1 tot 2 stukken fruit (100 tot 200 g). Spijtig genoeg eten kleuters steeds minder groenten en fruit. Een echt pijnpunt in ons voedingspatroon. Kleuters eten gemiddeld slechts zo'n 80 g groenten per dag en 72 % van de kleuters eet zelfs niet dagelijks groenten. Zowat 57 % eet niet elke dag een stuk fruit.

- **Te weinig vis**

Het vetgehalte van halfvette en zelfs vette vis is vaak lager en de vetzuursamenstelling gunstiger in vergelijking met verschillende vleesbereidingen. Een tot twee porties vis per week (50 tot 150 g/week) stimuleert ook de voorziening van vitamine D bij kleuters. Het onderzoek stelde echter vast dat ruim 20 % van de kleuters nooit vis eet; 60 % eet niet wekelijks vis.

- **Te veel snoep**

In de restgroep zitten onder meer zoetigheden zoals koekjes, snoep, desserts en suikerrijke dranken. Behalve energie in de vorm van vetten en/of suikers, bevatten zij weinig of geen nuttige voedingsstoffen zoals mineralen en vitaminen. Eigenlijk zijn ze overbodig. Toch snoept 70 % van de kleuters dagelijks. Het gemiddelde ligt op 43 g snoep per dag.



Uitgebreide samenvatting van het onderzoek

- Inleiding
- Studiepopulatie
- Methode
- Resultaten
 - 1. Het algemene voedingspatroon
 - 2. Dranken
 - 3. Brood, graanproducten en aardappelen
 - 4. Groenten
 - 5. Fruit
 - 6. Melk en melkproducten
 - 7. Vlees, vis en vervangproducten
 - 8. Restgroep
 - 9. De dagelijkse calciuminname
- Algemeen besluit

Inleiding

Tussen november 2002 en februari 2003 voerde de Universiteit Gent een grootschalig onderzoek naar de voeding bij kleuters. De bedoeling van dit onderzoek was het voedingspatroon van kleuters in Vlaanderen in kaart te brengen, deze te toetsen aan de voedingsaanbevelingen voor deze leeftijdsgroep en de belangrijkste knelpunten te identificeren. Extra aandacht ging ook naar de dagelijkse calciuminname van de kleuters.

Studiepopulatie

In totaal werden de gegevens van 1819 kleuters via 50 scholen uit de verschillende onderwijsnetten en verspreid over gans Vlaanderen verwerkt. Bij toeval werden exact evenveel meisjes als jongens bevroegd. Van de bevroegde kleuters zat 33,4 % in de 3de kleuterklas, 32,5 % in de 2de kleuterklas en 34,1 % in de 1ste kleuterklas. De meeste kleuters (97,8 %) hadden een Belgische nationaliteit en groeiden op in een twee-oudergezin (92,9 %). De steekproef was representatief voor de kleuters in Vlaanderen.

Methode

Als meetinstrument werd gekozen voor de combinatie van een schriftelijke semi-kwantitatieve voedsel frequentievragenlijst (FFQ), inclusief een calciumvragenlijst, en een driedaagse record (eetdagboekje). Beide moesten door de ouders van de kleuters worden ingevuld. Met een algemene vragenlijst werd gepeild naar enkele karakteristieken van enerzijds het kind (bv. socio-demografische karakteristieken, fysieke activiteit) en anderzijds het gezin waarin het kind opgroeit (bv. gezinssituatie, attitude van de ouders). Om een idee te krijgen van het voedingsbeleid binnen de bevroegde scholen, werd ook een specifieke vragenlijst voor de scholen ontwikkeld.

Resultaten

1 Het algemene voedingspatroon

Algemeen wordt aanbevolen om drie maaltijden per dag te gebruiken met twee tot drie kleine tussenmaaltijden. Er wordt ook telkens nadruk gelegd op het belang van een goed ontbijt.

- de grote meerderheid van de kleuters (80,6 %) neemt elke dag een ontbijt
- 19,4 % van de kleuters neemt niet dagelijks een ontbijt
- 4,9 % neemt hoogstens 1 keer per week een ontbijt
- 3,1 % neemt nooit een ontbijt
- meisjes slaan vaker een ontbijt over dan jongens (respectievelijk 77,7 % en 83,5 %)
- 4 % van de kleuters nuttigt niet dagelijks een middagmaal
- 4,5 % van de kleuters nuttigt niet dagelijks een avondmaal

2 Dranken

Water is onmisbaar voor ons lichaam en vormt dan ook een essentieel bestanddeel van een gezonde voeding. Kinderen worden in normale fysiologische omstandigheden aangeraden om minstens 1 tot 1,5 liter per dag te drinken, bij voorkeur water.

- 93 % van de kleuters drinkt hoogstens 1,5 liter vocht per dag, waarvan 54,9 % hoogstens 1 liter en 4,5 % hoogstens een halve liter.



WATER

- kleuters drinken gemiddeld slechts 215,89 ml (SD 168,99) water per dag
- slechts 3,8 % van de kleuters drinkt meer dan 500 ml water per dag

Vocht wordt ook uit andere dranken gehaald zoals uit koffie, thee, fruitsap, frisdranken, soep en melkdranken (zie verder).

KOFFIE / THEE

- kleuters drinken gemiddeld 37,45 ml (SD 78,90) thee of koffie per dag
- het grootste deel van de kinderen drinkt echter nooit thee of koffie (74,6 %)

SUIKERRIJKE DRANKEN (fruitsap / frisdranken)

- 51,5 % van de kleuters drinkt meer dan 200 ml suikerrijke dranken (inclusief fruitsap) per dag
- 15,5 % drinkt meer dan 500 ml suikerrijke dranken per dag
- kleuters drinken gemiddeld 161,30 ml (SD 150,53) fruitsap per dag
(Hoewel fruitsap een geliefkoosde drank is van veel kleuters, raadt de "American Academy of Pediatrics" aan om kinderen van 1 tot 6 jaar niet meer dan ongeveer 170 ml fruitsap te geven omdat fruitsap relatief veel enkelvoudige suikers aanbrengt.)
- 18,4 % van de kleuters drinkt dagelijks frisdranken
- slechts 25 % van de kleuters gebruikt nooit frisdranken
- kleuters drinken gemiddeld 89,43 ml (SD 131,38) frisdrank per dag
- jongens nemen meer frisdranken dan meisjes (respectievelijk 97,86 ml en 80,86 ml).
(Frisdranken leveren voornamelijk energie en geen voedingsvezels, mineralen of vitaminen, zij dragen niet bij tot een gezonde voeding en worden daarom zoveel mogelijk afgeraden.)
- 65,8 % van de kleuters gebruikt nooit licht-frisdranken
- kleuters drinken gemiddeld 56,44 ml (SD 101,66) licht-frisdrank per dag
(In licht-frisdranken is suiker vervangen door zoetstoffen. Dergelijke zoetstoffen en de producten waarin zij zijn verwerkt mogen slechts in zeer beperkte mate door kleuters worden gebruikt)

SOEP

- kleuters drinken gemiddeld 125,17 ml (SD 106,12) soep per dag

3 Brood, graanproducten en aardappelen

Graanproducten en aardappelen leveren meervoudige koolhydraten, plantaardige eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Aardappelen leveren daarnaast ook vitamine C. Graanproducten en aardappelen vormen onze basisvoeding. Volkoren graanproducten hebben de voorkeur.

BROOD

Kleuters worden aanbevolen 3 tot 5 sneden brood (90 tot 150 g) per dag te eten.

- kleuters eten gemiddeld 66,34 g (SD 34,68) brood per dag
- 57,6 % van de kleuters eet slechts gemiddeld 2 à 3 sneden brood per dag
- 37,8 % van de kleuters eet voornamelijk wit brood
- 23,5 % van de kleuters eet nooit ontbijtgranen, de overigen nemen het slechts af en toe
- kleuters eten gemiddeld 9,65 g (SD 10,89) ontbijtgranen per dag
(wanneer we de conversiefactor van 20 g ontbijtgranen \approx 1 sneede brood gebruiken, dan stellen we vast dat de gemiddelde portie ontbijtgranen overeenkomt met ongeveer een halve sneede brood)

AARDAPPELEN EN VERVANGPRODUCTEN ZOALS RIJST EN DEEGWAREN

Kleuters worden aanbevolen 1 tot 4 stuks aardappelen (50-200 g) per dag te eten.

- 77,5 % van de kleuters voldoet aan deze aanbeveling
- 20,8 % van de kleuters eet meer dan 200 g van deze productgroep
- kleuters eten gemiddeld 147,70 g (SD 68,05) aardappelen of vervangproducten (bv. rijst of deegwaren) per dag
- jongens eten gemiddeld meer van deze productgroep dan meisjes (respectievelijk 152,44 g (SD 66,65) en 142,58 g (SD 67,73) per dag)

4 Groenten

Groenten bieden complexe en enkelvoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Er wordt aanbevolen om kinderen zoveel mogelijk groenten te geven (100-150 g per dag), zelfs als tussendoortje.

- 72,2 % van de kleuters eet niet dagelijks groenten
- 65,7 % van de kleuters voldoet niet aan de minimum aanbeveling van 100 g groenten per dag
- 15,9 % van de kleuters eet maximaal 100 g groenten per dag
- kleuters eten gemiddeld 77,88 g (SD 46,72) groenten per dag
- jongens eten gemiddeld meer groenten dan meisjes (respectievelijk gemiddeld 82,04 g (SD 48,10) en 73,89 g (SD 45,04) per dag)



5 Fruit

Fruit staat net als groenten garant voor koolhydraten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Omdat groenten en fruit niet exact dezelfde voedingsstoffen bevatten, kunnen ze elkaar niet vervangen. Er moeten dus dagelijks zowel groenten als fruit worden gegeten. Afwisseling binnen elke groep is eveneens belangrijk. Kleuters worden aanbevolen 1 tot 2 stukken fruit (100 tot 200 g) per dag te gebruiken.

- 56,9 % van de kleuters eet niet dagelijks een stuk fruit
- 4,2 % eet minder dan 1 maal per week fruit
- 41,4 % van de kleuters eet hoogstens 100 g fruit per dag waarvan 17 % minder dan 50 g per dag
- kleuters eten gemiddeld 113,13 g (SD 64,92) fruit per dag

6 Melk en melkproducten

Melkproducten leveren een deel vocht maar worden omwille van hun belang in de aanbreng van calcium, vitaminen B (vooral vitamine B2) en eiwitten in een aparte groep ondergebracht. Kleuters worden aanbevolen om dagelijks 4 bekertjes (\pm 500 ml) melk te drinken. Een glas melk mag worden vervangen door een potje yoghurt of plattekaas.

- 58,8 % van de kleuters haalt de aanbeveling van 500 ml melk of melkproducten per dag niet
- kleuters gebruiken gemiddeld 378,60 ml (SD 240,09) melk of melkproduct per dag
- 68,6 % van de kleuters jonger dan 5 jaar nemen meestal melkproducten met een verlaagd vetgehalte wat in strijd is met de aanbeveling
- 26,6 % van de kleuters ouder dan 5 jaar geven de voorkeur aan volle melk
(Voor kinderen tot 3 à 4 jaar wordt volle melk aangeraden; daarna krijgt halfvolle melk de voorkeur.)

KAAS

Kleuters worden aanbevolen om dagelijks 10 tot 20 g kaas te eten.

- 19,6 % van de kleuters beantwoordt aan de aanbeveling voor kaas
- 8,9 % eet meer dan 20 g kaas per dag
(het betreft hier vaste kazen en smeerkaas, plattekaas wordt bij yoghurt en melkproducten gerekend)
- 71,4 % eet minder dan 10 g kaas per dag
- kleuters eten gemiddeld 8,11 g (SD 8,67) kaas per dag

SOJADRANKEN

- 87 % van de kleuters neemt nooit sojadranken
- 5,1 % neemt dagelijks sojadranken
- 4,1 % van de sojadranksgebruikers neemt deze producten niet wekelijks

MELKDESSERTJES

Hoewel melkdessertjes (bv. ijs, tiramisu) ook wel eens een glas melk kunnen vervangen, mogen zij slechts met mate worden gebruikt omwille van hun hoge energie-aanbreng (zie restgroep).

- 23,6 % van de kleuters neemt nooit melkdesserts
- 53,2 % gebruikt minder dan 50 g melkdessert per dag
- 18,3 % gebruikt 50 tot 100 g melkdesserts per dag

7 Vlees, vis en vervangproducten

Vlees, vis en vleesvervangende producten (bv. tofu, quorn) zijn een bron van eiwitten en mineralen, zoals ijzer. Vlees brengt naargelang de soort ook meer of minder vet en cholesterol aan. Er wordt aanbevolen kleuters niet meer dan 50 tot 75 g (gaar) vlees te geven.

- 41,4 % van de kleuters eet dagelijks meer vleesproducten dan de bovengrens van de aanbeveling (meer dan 75 g per dag)
- kleuters eten gemiddeld 72,04 g (SD 28,54) vleesproducten per dag
- jongens eten gemiddeld meer vleesproducten dan meisjes (respectievelijk 75,01 g (SD 29,57) en 68,84 g (SD 26,74) per dag)

VLEESVERVANGERS

- 86,1 % van de kleuters eet nooit vleesvervangende producten
- van de gebruikers van vleesvervangende producten eet 6,6 % minder dan 1 maal per week van deze producten, 3,2 % gebruikt ze meer dan 1 maal per week



VIS

Het vetgehalte van halfvette en vette vis is doorgaans lager en de vetzuursamenstelling gunstiger in vergelijking met de meeste vleessoorten. Een tot twee porties vis per week (50 tot 150 g/week of 7,1 tot 21,4 g/dag) stimuleert ook de voorziening van vitamine D bij kleuters.

- 20,3 % van de kleuters eet nooit vis
- 60,5 % eet niet wekelijks een portie vis
- kleuters eten gemiddeld 7,06 g (SD 7,80) vis per dag

8 Restgroep

Tot de restgroep behoren koekjes, zoetigheden, snoep, alcoholische en suikerrijke dranken, mayonaise enz. Zij leveren doorgaans vooral energie (vet en/of suiker) en weinig of geen voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen. Hoewel deze voedingsmiddelen niet essentieel zijn, kunnen we ze toch niet wegdenken uit onze voedingscultuur en -gewoonten. Deze producten zijn door de meeste kinderen enorm gegeerd.

SNOEP EN ZOETE MELKDESSERTJES

- 70,3 % van de kleuters snoept dagelijks
 - kleuters eten gemiddeld 43,07 g (SD 25,81) snoep per dag
 - kleuters eten gemiddeld 11,84 g (SD 17,29) zoete melkdesserts per dag
- (bv. ijs, chocolademousse, tiramisu; zij behoren tot de restgroep omwille van hun hoge energie-aanbreng; hierbij dient rekening ook te worden gehouden met de mogelijke seizoenvariatie: de vragenlijsten zijn afgenomen in de winterperiode)

ZOET BELEG

- kleuters nemen gemiddeld 15,24 g (SD 13,18) zoet beleg per dag, wat ongeveer overeenkomt met een portie voor 1 snede brood.

9 De dagelijkse calciumname

De gemiddelde calciumaanbeveling voor kleuters bedraagt voor zowel jongens als meisjes 800 mg per dag.

- De dagelijkse gemiddelde calciumname van alle kleuters ligt dicht bij de aanbeveling. Er moet echter worden opgemerkt dat de benedengrens zeer laag is (132,33 mg). Dit wijst erop dat sommige kinderen een bijzonder lage dagelijkse calciumname hebben. De resultaten voor jongens en meisjes zijn niet significant verschillend.
- 48,1 % van de kleuters neemt gemiddeld minder dan 750 mg calcium per dag in
- 38,9 % van de kleuters neemt gemiddeld meer dan 850 mg calcium per dag in

de voornaamste calciumbronnen voor kleuters zijn:

- ongezoete melk (20,9 %)
- gezoete melk (20,5 %)
- vaste kaas (4,7 %)
- bereide groenten (4,4 %)
- plattekaas (3,9 %)
- melkdesserts (3,8 %)
- gesuikerde yoghurt (3,6 %)
- ontbijtgranen (3,3 %)
- fruitsap (inclusief eventueel calciumverrijkte soorten) (3 %)
- water (inclusief eventueel calciumverrijkte soorten) (2,9 %)

ALGEMEEN BESLUIT

- **Kleuters drinken te weinig water en te vaak frisdranken,**
- **gebruiken te weinig volkorenbrood,**
- **eten te weinig groenten en fruit,**
- **nemen te weinig melk en melkproducten,**
- **eten te weinig vis,**
- **snoepen te veel.**

De bezorgdheid omtrent het voedingspatroon van de kleuters in Vlaanderen is gegrond.

Er is dan ook nood aan aangepaste voedingscampagnes en voedingsvoorlichtingsprogramma's die zich richten tot de verschillende betrokken partijen, namelijk de kleuters zelf, hun ouders en scholen.



Besluit

Je eetgewoonten als kind bepalen in sterke mate je latere voedingspatroon. Van jongs af aan gezond eten, is de beste preventie tegen ziekten die door ongezonde voedingsgewoonten worden bevorderd, zoals hart- en vaatziekten, kanker, overgewicht, diabetes en osteoporose.

Uit het onderzoek van de Universiteit Gent blijkt dat de bezorgdheid over het voedingspatroon van de kleuters in Vlaanderen terecht is. Kleuters eten nog te weinig gezond.

- Kleuters drinken te weinig water en te vaak frisdrank,
- gebruiken te weinig volkorenbrood,
- eten te weinig groenten en fruit,
- nemen te weinig melk en melkproducten,
- eten te weinig vis,
- snoepen te veel.

Bovendien bewegen ze te weinig. Beide factoren samen verhogen de kans op gewichts- en andere gezondheidsproblemen.

Wat kunt u concreet doen als ouder en grootouder van jonge kinderen?

Ouders en grootouders die het goede voorbeeld geven is duizend keer meer waard dan allerlei geboden of verboden.

Wilt u meer weten over gezonde voeding voor kleuters?

Download of bestel het boekje "123 aan tafel". Dan krijgt u 32 pagina's weetjes, handige tips en lekkere recepten, rijk geïllustreerd met prachtige tekeningen. Voor meer informatie over voeding en gezondheid in het algemeen, surf naar www.nice-info.be (NICE life)

Wat kunt u concreet doen als arts, diëtist(e) of andere gezondheidswerker?

Hang de actieve voedingsdriehoek voor kleuters op een goed zichtbare plek in een ruimte waar veel ouders en kinderen komen. Zo helpt u mee om hen te sensibiliseren voor een gezonde voeding.

Informeer naar het voedingspatroon van uw patiënten en wijs hen op het belang van een gezonde voeding voor jong en oud. Bij elke consultatie een kort maar doeltreffend gesprekje over hun voedingspatroon, helpt hen beter beseffen hoe belangrijk gezond en evenwichtig eten is. Voor henzelf, maar ook voor hun kinderen. Ouders die het goede voorbeeld geven is duizend keer meer waard dan allerlei geboden of verboden.

Probeer zo concreet mogelijk te zijn. Zeg bijvoorbeeld niet: "Uw kleuter heeft meer calcium nodig," maar wel, "Kleuters drinken dagelijks best 3 tot 4 bekertjes melk of melkproducten (\pm 500 ml). Zo krijgen zij voldoende calcium binnen".

Voor meer info en handige tips kunt u mensen verwijzen naar de actieve voedingsdriehoek voor kleuters en het boekje "123 aan tafel", boordevol ideeën en lekkere recepten.

Voor meer informatie over voeding en gezondheid in het algemeen, surf naar www.nice-info.be.

De theorie achter de praktijk

De Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde heeft samen met de Vlaamse Pediatrische Diëtisten en Kind & Gezin een brochure samengesteld die de theoretische concepten omtrent de voedingsbehoeften van peuters en kleuters belicht. Deze brochure "Gezonde voeding voor kleuters" kan worden besteld via tel. 02/477 57 81 (secretariaat voorzitter van de "Voedingscel" van de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde) - kostprijs: 3 euro (inclusief verzendingskosten)

Gezonde voeding voor kleuters - www.123aantafel.be
Nutrition Information Center (NICE)
November 2003