

Voedingspatroon van de Vlaamse kleuter baart zorgen

nieuws

Kleuters zijn geen kleine volwassenen, hun voedingspatroon vraagt extra aandacht. Daarom verrichte de Gentse universiteit tussen november 2002 en februari 2003 een grootschalig onderzoek naar de voeding van meer dan 1.800 kleuters tussen 3 en 6 jaar oud in Vlaanderen. "Wat we al een tijdje vermoedden, blijkt nu duidelijk uit dit onderzoek", stelde onderzoeker De Henauw dinsdag tijdens een persvoorstelling in een kleuterschool te Heverlee. "Kleuters eten verre van gezond".

🕒 18 NOVEMBER 2003 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:28

Kleuters zijn geen kleine volwassenen, hun voedingspatroon vraagt extra aandacht. Daarom verrichte de Gentse universiteit tussen november 2002 en februari 2003 een grootschalig onderzoek naar de voeding van meer dan 1.800 kleuters tussen 3 en 6 jaar oud in Vlaanderen. "Wat we al een tijdje vermoedden, blijkt nu duidelijk uit ons onderzoek", stelde onderzoeker De Henauw dinsdag tijdens een persvoorstelling in een kleuterschool te Heverlee. "Kleuters eten verre van gezond".

Het eetpatroon van kinderen is belangrijk omdat het in sterke mate het latere voedingspatroon bepaalt. Een onevenwichtige voeding kan op korte termijn leiden tot tandbederf, chronische diarree en constipatie. De mogelijke gevolgen op latere leeftijd zijn overgewicht en gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en osteoporose. Een beenderziekte zoals rachitis kan door een tekort aan calcium en vitamine B weer opduiken, hoewel de ziekte recentelijk alleen nog voorkwam in geschiedenisboeken.

Het gevoerde onderzoek heeft de kinderartsen niet gerustgesteld. Er zijn zes belangrijke knelpunten: kleuters drinken te weinig water en te vaak frisdrank, ze gebruiken te weinig volkorenbrood, eten te weinig groenten en fruit, nemen te weinig melk en melkproducten, eten te weinig vis en snoepen te veel. Het gevolg laat zich raden: steeds meer kinderen zijn zwaarlijvig. "Maar daarnaast wijst onderzoek ook uit

dat dikkere kinderen de jongste tien jaar nog dikker geworden zijn", aldus Dr. Alliet, voorzitter van de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde (VVK).

Om het tij te helpen keren, lanceert het Nutrition Information Center (NICE) in samenwerking met de VVK en Kind & Gezin een informatiecampagne die ouders, grootouders, opvoeders en kleuters spelenderwijs een gezond voedingspatroon aanleert. Vooral het gezin speelt een belangrijke rol. "Het goede voorbeeld van mama en papa is duizend keer meer waard dan allerlei geboden of verboden", weet Inge Coene, voedingsdeskundige bij Nice.

Onder het motto *Wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet* lanceren de initiatiefnemers alvast een weetjesboek, twee verschillende affiches en een website met heel wat nuttige en gezonde tips.

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

 screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

 screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

 screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

 screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

 screenreader.visit us on our bluesky page:
<https://bsky.app/profile/viltnieuwbsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra