nieuws

Appelen en kippenvlees kalmeren agressieve kinderen

nieuws

De spreuk 'Je bent wat je eet' mag dan niet in alle omstandigheden kloppen, dat er een verband bestaat tussen wat kinderen eten en hoe ze zich gedragen, daarvan zijn opvoedkundigen en wetenschappers al lang overtuigd. De Sunday Times maakt nu melding van nieuw onderzoek over het soort voedsel dat hyperactieve of agressieve kinderen kan kalmeren.

19 MAART 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:59

De spreuk 'Je bent wat je eet' mag dan niet in alle omstandigheden kloppen, dat er een verband bestaat tussen wat kinderen eten en hoe ze zich gedragen, daarvan zijn opvoedkundigen en wetenschappers al lang overtuigd. En de Sunday Times maakt nu melding van nieuw onderzoek over het soort voedsel dat hyperactieve of agressieve kinderen kan kalmeren.

Dat onderzoek werd geleid door professor David Benton, een professor in de psychologie aan de universiteit van Swansea die zich heeft gespecialiseerd in voedingproblemen. Zijn ploeg boog zich over de gegevens die de voorbije halve eeuw werden ingezameld over dieet, gedrag en de verbanden daartussen en dat voerde Benton tot de conclusie dat hyperactiviteit kan worden veroorzaakt door het eten dat te weinig "kalmerende" vetten bevat, zoals die zitten in visolie of door het nuttigen van te veel chocolade, zuivelproducten en granen, want die wakkeren "lastig gedrag" aan.

Professor Benton, een van de topadviseurs van staatssecretaris voor Onderwijs Alan Johnson, concludeert dat er "dringend nood is aan manieren om kinderen te kunnen identificeren die ongewoon gevoelig zijn voor wat ze eten. De kans dat intolerantie voor bepaalde voeding vaker voorkomt bij kinderen met antisociaal gedrag is daarbij een nuttig vertrekpunt".

Maar naast die wetenschappelijke vaststelling heeft Benton ook praktische tips. Zo kunnen lamsvlees, kip en rijst agressieve kinderen kalmeren en hebben ook bananen en appelen die uitwerking. Dus als het lawaai in de kinderkamer ondraaglijk wordt, is het tijd om een appel te schillen.

Bron: Belga

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/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada