nieuws

Belgische kinderen eten niet gezond genoeg

nieuws

Belgische peuters en kleuters eten niet gezond genoeg. Dat blijkt uit onderzoek onder leiding van onderzoeker Koen Huysentruyt van de Vrije Universiteit Brussel, waarvan de resultaten gepubliceerd zijn in de European Journal of Nutrition. Minder eiwitten in de voeding zou kinderen gezonder maken. "Eetgewoontes op jeugdige leeftijd hebben waarschijnlijk een belangrijke invloed op de lichaamsbouw en de gezondheid in latere levensfasen", zeggen de onderzoekers.

18 DECEMBER 2015 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:33

Lees meer over:
gezondheid
onderzoek



Belgische peuters en kleuters eten niet gezond genoeg. Dat blijkt uit onderzoek onder leiding van onderzoeker Koen Huysentruyt van de Vrije Universiteit Brussel, waarvan de resultaten gepubliceerd zijn in de European Journal of Nutrition. Minder eiwitten in de voeding zou kinderen gezonder maken. "Eetgewoontes op jeugdige leeftijd hebben waarschijnlijk een belangrijke invloed op de lichaamsbouw en de gezondheid in latere levensfasen", zeggen de onderzoekers.

Het dieet van peuters en kleuters in België voldoet niet aan de maatstaven van een gezond voedingspatroon. Dat blijkt uit een onderzoek van een team onderzoekers van de Vrije Universiteit Brussel. Kinderen blijken veel te veel energie en - vooral ook - eiwitten toegediend te krijgen. Wanneer meer dan 15 procent van de energie-inname uit eiwitten komt, kan dat op lange duur tot gezondheidsproblemen leiden. De consumptie van vetten ligt daarentegen op een te laag niveau. Ook bevat de voeding te weinig vezels.

Tijdens de eerste twee levensjaren is melk de belangrijkste voedingsbron. Hoewel een goede bron van vetten, bevat met name koemelk veel eiwitten. Wanneer eiwitten meer dan 15 procent van de energie-inname vormen, kan dat tot gezondheidsproblemen leiden. De onderzoekers pleiten voor een langere voortzetting van borstvoeding. Tijdens de eerste twee levensjaren is melk de belangrijkste voedingsbron. Als de kinderen langer borstvoeding zouden krijgen, zou dat ervoor kunnen zorgen dat de inname van energie en eiwitten langer op een gezond niveau blijft.

"Eetgewoontes op jeugdige leeftijd hebben waarschijnlijk een belangrijke invloed op de lichaamsbouw en de gezondheid in latere levensfasen", zeggen de onderzoekers. Toch is de kennis over de eetgewoontes van peuters en kleuters nog altijd beperkt. Daarom voerde een team van de Vrije Universiteit Brussel onderzoek uit naar de dieetgewoonten van gezonde peuters en kleuters van 6 maanden tot 3 jaar oud, die representatief geselecteerd werden naar onder meer regio, geslacht en sociaaleconomische status van de ouders.

Bron: Belga/eigen verslaggeving

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