nieuws

"Eetpatroon Belgische peuters is zorgwekkend"

nieuws

De eetgewoontes van peuters in België zijn “zorgwekkend”, zeker na het eerste levensjaar. Ze eten te veel calorieën, eiwitten en zout, en te weinig vezels, vitamine D en groenten. Dit kan op termijn de gezondheid ernstige schade toebrengen. Zo luidt de conclusie van een onderzoek van het Universitair Kinderziekenhuis van Brussel naar de eetgewoonten van Belgische kinderen tussen 6 en 36 maanden.

16 MEI 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:18

Lees meer over:
onderzoek
consument
gezondheid

De eetgewoontes van peuters in België zijn “zorgwekkend”, zeker na het eerste levensjaar. Ze eten te veel calorieën, eiwitten en zout, en te weinig vezels, vitamine D en groenten. Dit kan op termijn de gezondheid ernstige schade toebrengen. Zo luidt de conclusie van een onderzoek van het Universitair Kinderziekenhuis van Brussel naar de eetgewoonten van Belgische kinderen tussen 6 en 36 maanden.
Het onderzoek werd uitgevoerd in april 2012 en verliep in twee fasen. Eerst werd bij 500 kinderen het eet- en drinkpatroon in kaart gebracht en daarna werd bij de ouders een test gedaan naar kennis van een evenwichtige en aangepaste voeding. De resultaten van beide fasen zijn volgens onderzoeksleider professor Yvan Vandenplas “onthutsend”.
Tijdens het eerste levensjaar krijgen de meeste baby's nog wel de juiste voeding. Dat is vrij logisch want het is de tijd van borstvoeding, flesjesvoeding, groente- en fruitpapjes: maaltijden die specifiek op de behoeften van het kindje gericht zijn. Ouders zijn er volgens het onderzoek op dat moment ook nauwgezet mee bezig. Ze letten erop dat alles in de juiste verhoudingen wordt klaargemaakt.

Na het eerste levensjaar loopt het echter mis en onwetendheid bij de ouders blijkt daarvan de voornaamste oorzaak. “Ouders worden nonchalanter”, stelt Vandenplas. “Ze laten hun peuters mee-eten aan tafel omdat ze niet beseffen dat ze op die leeftijd nog specifieke behoeften hebben. De maaltijden die ze hun kinderen voorschotelen, voldoen daar niet aan.” Zo vermijden volwassen meestal vet, terwijl jonge kinderen daar wel degelijk nood aan hebben. Verder mag in het dieet van peuters geen zout worden toegevoegd, terwijl de meeste volwassen wel zout op hun groenten strooien. Slechts een derde van de ouders is hiervan echter op de hoogte.
Concreet blijkt dat bijna alle kinderen twee tot drie keer meer eiwitten krijgen dan ze nodig hebben, en twee op drie kinderen tot een vijfde te veel calorieën. Ook hun consumptie van zout, verzadigde vetten en koolhydraten overschrijdt de norm. Tekorten worden dan weer vastgesteld voor vezels, vitamine D en onverzadigde vetten. Een op de drie kinderen blijkt minder dan één eetlepel groenten te eten per dag.

"Op die manier zadelen we onze kinderen al heel jong op met allerlei overschotten en tekorten, wat op termijn wel degelijk schadelijk kan zijn", zegt Vandenplas. “De overschotten verhogen het risico op ziekten zoals diabetes, obesitas en hart- en vaatziektes, en de tekorten kunnen leiden tot verminderde fysieke capaciteiten, concentratieproblemen en zelfs een storing in de motorische ontwikkeling.”
Vandenplas raadt aan om peuters meer groenten en fruit te geven, minder vlees en geen zout. Bovendien geeft hij het advies om kinderen tot drie jaar geen koemelk te geven. “Opvolgmelk, groeimelk of derdeleeftijdmelk zijn beter afgestemd op de behoeften van jonge kinderen”, stelt hij. Hetzelfde advies is sinds kort te vinden in de richtlijnen van de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde.
Vroeger werd gezegd dat overschakelen op uitsluitend koemelk al kon vanaf 18 maanden, maar recent onderzoek, gesponsord door Nutricia, heeft aangetoond dat het “vrijwel onmogelijk is om met uitsluitend koemelk tot de leeftijd van drie jaar binnen de Europese en Belgische voedingsaanbevelingen betreffende eiwit-, ijzer- en vitamine D-inname te blijven”.
Vandenplas waarschuwt ten slotte dat tijdens de eerste levensjaren de basis moet worden gelegd voor een gezond leven. “Tot de leeftijd van twee jaar wordt het immuniteitssysteem opgebouwd. Goede eetgewoonten zijn daarbij van groot belang en die zijn veel gemakkelijker te ontwikkelen dan achteraf slechte gewoontes af te leren”, besluit hij.

Bron: Belga/De Standaard/Belang van Limburg

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