nieuws

Gentse unief luidt alarmbel over eetgewoonten peuters

nieuws

Het voedingspatroon van Vlaamse kleuters laat te wensen over. Ze gebruiken te weinig onverzadigde vetzuren uit plantaardig vet of vis tegenover een overdosis aan verzadigde vetten uit melk, vlees en kaas. Bovendien drinkt nog geen 5 procent dagelijks voldoende vocht. Dat blijkt uit een grootschalige studie van de Gentse universiteit. De onderzoekers luiden de alarmbel omdat slechte eetgewoonten later als volwassene vaak worden voortgezet.

20 MEI 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:03

Het voedingspatroon van Vlaamse kleuters laat te wensen over. Ze gebruiken te weinig onverzadigde vetzuren uit plantaardig vet of vis tegenover een overdosis aan verzadigde vetten uit melk, vlees en kaas. Bovendien drinkt nog geen 5 procent dagelijks voldoende vocht. Dat blijkt uit een grootschalige studie van de Gentse universiteit. De onderzoekers luiden de alarmbel omdat slechte eetgewoonten later als volwassene vaak worden voortgezet.

De studie onderzocht in 2002 en 2003 de voedingsgewoonten van 696 kleuters. Die bleken niet al te best. Vlaamse kleuters gebruiken te weinig onverzadigde vetzuren tegenover een overdosis verzadigde vetten uit melk, vlees, kaas, enzovoort. De verzadigde vetzuren kwamen vooral uit koekjes en zoete snacks. Die zorgden ervoor dat ze ook te veel toegevoegde suikers opnamen. Daarnaast zorgen gesuikerde melksapjes en fruitsap voor nog extra veel enkelvoudige suikers.

"Via de media worden ouders sterk gestimuleerd om hun kinderen speciale ontbijtkoeken en dergelijke te geven. Maar zo kweken de kleuters de gewoonte aan om, ook als ze groter zijn, koeken en snacks te blijven eten. Bovendien zitten kleuterkoeken vol vetten en suikers. Kleine kinderen hebben uiteraard vetten nodig, maar plantaardige en geen dierlijke zoals in de meeste koekjes", aldus onderzoekster Inge Huybrechts van de vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde.

Anderzijds blijken kleuters nauwelijks groenten en fruit te eten. Vooral groenten blijken onpopulair: minder dan 20 procent eet dagelijks de aanbevolen hoeveelheid. Fruit doet

het iets beter, hoewel ook hiervan minder dan de helft van de kleuters voldoende eet. Kleuters zouden dagelijks ongeveer een liter vocht moeten opnemen, maar nog geen 5 procent haalt dit. Een derde drinkt zelfs minder dan een halve liter per dag. En slechts 10 procent van de jonge kinderen eet voldoende vezels.
Op vlak van vitamines is het beeld iets positiever: de meeste kleuters lijken voldoende mineralen en vitamines binnen te krijgen, van zink en natrium zelfs iets te veel, wat volgens Huybrechts vooral te wijten is aan de additieven in kindervoeding. Voor kalium en vitamine D wijst het onderzoek op een tekort, maar verder onderzoek moet nog aantonen wat de eventuele gevolgen daarvan zullen zijn. Ouders blijken hun kleine kinderen overigens vaak voedingssuplementen toe te dienen. Ongeveer een derde neemt multivitaminen of mineraalsupplementen in.
De resultaten leiden tot bezorgdheid bij de onderzoekers. Ongezonde voeding kan op latere leeftijd leiden tot overgewicht en hart- en vaatziekten. Daarom willen ze dat voor de eerste levensjaren een uitgebreid voedingsbeleid wordt ontwikkeld om zo een evenwichtig voedingspatroon na te streven. "Ik raad ouders in de eerste plaats aan om hun kleuters meer water te laten drinken, en hen vooral veel meer groenten en fruit te geven", vat Inge Huybrechts samen.(KS)

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