nieuws

Gezondere voeding en meer beweging voor peuters

nieuws

Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) heeft een project gelanceerd dat baby's en peuters in kinderdagverblijven wil helpen gezond te eten en voldoende te bewegen. VIGeZ biedt kinderdagverblijven onder meer opleidingen aan en praktische tools om een concreet actieplan op te stellen. Uit onderzoek blijkt namelijk dat de voedingsaanbevelingen tot de leeftijd van 1 jaar vrij goed worden opgevolgd, maar dat die goede gewoontes bij peuters geleidelijk aan afbrokkelen.

20 DECEMBER 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:38

Lees meer over:
consument
gezondheid
beleid



Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) heeft een project gelanceerd dat baby's en peuters in kinderdagverblijven wil helpen gezond te eten en voldoende te bewegen. VIGeZ biedt kinderdagverblijven onder meer opleidingen aan en praktische tools om een concreet actieplan op te stellen. Uit onderzoek blijkt namelijk dat de voedingsaanbevelingen tot de leeftijd van 1 jaar vrij goed worden opgevolgd, maar dat die goede gewoontes bij peuters geleidelijk aan afbrokkelen.
Om kinderdagverblijven te ondersteunen in het aanbieden van gezonde voeding voorziet een nieuw project van VIGeZ in interactieve vormingen en een toolbox om tot een actieplan te komen. Daarnaast krijgen de deelnemende kinderdagverblijven ook informatie en tips over welke voeding een kind nodig heeft om gezond op te groeien, hoe je kan omgaan met moeilijke eters en hoe je kinderen kan leren proeven. In 2015 en 2016 werd het project getest in 70 kinderdagverblijven over heel Vlaanderen. "De evaluatie van die testfase bleek zeer positief: de baby's zaten en lagen minder ononderbroken neer, de peuters speelden meer buiten en er werd meer afgewisseld in het middagmaal", aldus Annelies Vandenberghe van VIGeZ.
Tot de leeftijd van 1 jaar worden de Vlaamse voedingsaanbevelingen vrij goed opgevolgd, zegt Vandenberghe. "Zo eet 92 procent van de baby's op de leeftijd van één jaar elke dag groenten en 80 procent elke dag fruit. Maar bij peuters nemen de gezonde voedingsgewoonten af met de leeftijd: 67 procent van de baby's van 2 jaar eet dagelijks fruit; op de leeftijd van drie is dat al gedaald naar 62 procent." Hetzelfde geldt voor het eten van groenten: 87 procent van de peuters van 2 jaar eet elke dag groenten. Op de leeftijd van 3 is dat nog maar 77 procent. Tegelijkertijd nemen de ongezonde voedingsgewoonten toe met de leeftijd.
"Hoewel baby's nog niet zelfstandig kunnen bewegen, is het belangrijk dat ook zij voldoende actief zijn, door bijvoorbeeld met hun benen fietsbewegingen te maken", benadrukt Vandenberghe. "Ook peuters zouden gestimuleerd moeten worden om voldoende te

ravotten." Kinderen die tijdens de eerste levensjaren gezond eten en voldoende bewegen, lopen volgens Weemaels minder risico op overgewicht.
"Bovendien gaat het ook om gewoonte: als kinderen tijdens de eerste levensjaren gezond eten en voldoende bewegen, is de kans groter dat deze trend zich voortzet in hun verdere leven", aldus nog Vandenberghe. Aangezien baby's en peuters een groot deel van hun dag in de crèche doorbrengen, is het volgens ons belangrijk dat ook kinderdagverblijven gezonde warme maaltijden, dranken en tussendoortjes aanbieden, en daarnaast baby's en peuters stimuleren om voldoende actief te zijn."

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