nieuws

Voedings- en bewegingsplan voor baby's in crèches

nieuws

Een 90-tal kinderdagverblijven in het Brusselse gaat onder toezicht van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) baby's op dieet zetten. Onder begeleiding van diëtisten en bewegingsdeskundigen gaan de baby's een speciaal eet- en bewegingsplan volgen om overgewicht op latere leeftijd tegen te gaan. Het gaat daarbij niet zozeer om de hoeveelheid voedsel die ze krijgen, wel om voedingsgewoonten. Uit onderzoek blijkt immers dat het heel moeilijk is om die nadien nog te veranderen.

14 APRIL 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:25

Lees meer over:
gezondheid



Een 90-tal kinderdagverblijven in het Brusselse gaat onder toezicht van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) baby's op dieet zetten. Onder begeleiding van diëtisten en bewegingsdeskundigen gaan de baby's een speciaal eet- en bewegingsplan volgen om overgewicht op latere leeftijd tegen te gaan. Het gaat daarbij niet zozeer om de hoeveelheid voedsel die ze krijgen, wel om voedingsgewoonten. Uit onderzoek blijkt immers dat het heel moeilijk is om die nadien nog te veranderen.

Voedingsdeskundige Liesbet Dejaeghere van VIGeZ beseft dat het vreemd klinkt om baby's al voedings- en bewegingsregels op te leggen. "Maar we zien vaak dat het vanaf de leeftijd van één jaar al misloopt. Voordien krijgen kinderen nog vaak borstvoeding en worden ze begeleid door Kind & Gezin, maar van zodra kinderen mee-eten met volwassen verandert dat. "Tijdens hun middagmaal krijgen ze op die manier roomsauzen, vet vlees en weinig groentjes voorgeschoteld. Ook krijgen ze snoepjes of koekjes als beloning. Dat zorgt ervoor dat ze verkeerde smaakgewoonten ontwikkelen", meent Dejaeghere.

Volgens VIGeZ wennen ze op die manier als peuter al aan zoetigheid en leren ze te weinig de smaak van gezonde groenten en fruit kennen. "Het is heel moeilijk om die op latere leeftijd nog te veranderen", klinkt. Uit verschillende onderzoeken blijkt ook dat overgewicht op latere leeftijd begint bij verkeerde voeding en weinig beweging als baby. "En in België groeit dat probleem. Uit de laatste gezondheidsenquête bleek dat maar liefst een vijfde van onze kinderen tussen vijf en negen jaar met overgewicht kampt", zegt de voedingsdeskundige.

Om dit te voorkomen, gaat VIGeZ een samenwerking aan met kinderdagverblijven. Eerst en vooral in Brussel, maar het is de bedoeling dat dit project op termijn ook wordt geïntroduceerd in Vlaanderen. "Door crèches te leren wat de ideale gezonde voeding en beweging is voor baby's, hopen we het overgewicht bij kinderen terug te dringen", aldus het instituut. Daarvoor werd een heel concreet draaiboek opgesteld met praktische tips.

Zo wordt er bijvoorbeeld aangeraden om geen fruit uit blik te gebruiken, want daar wordt suiker aan toegevoegd. Ook groenten uit blik of glas zijn uit den boze, want die bevatten extra zout. Ook wit brood is niet aan te raden. Het is beter te starten met lichtbruin brood. Dat bevat meer vezels en dan kunnen de darmen van de kinderen daar aan wennen. Na 18 maanden kan je best volkorenbrood geven. Een ideaal tussendoortje is een rijstwafel of een peperkoek waar veel minder suiker in zit dan in andere koekjes. De hoeveelheden spelen veel minder een rol. “Een peuter zal zelden meer eten dan nodig. “Als een kind nog een portie vraagt, mag je die dan ook gerust geven. Maar geef dan bij voorkeur groenten of aardappelen of fruit.”
Naast de aandacht voor gezonde voeding raadt VIGeZ ook aan om baby’s minstens drie uur per dag te laten bewegen. “Dat wil natuurlijk niet zeggen dat ze urenlang moeten rennen, wel dat ze zo actief mogelijk zijn. Je kan een kind gemakkelijk prikkelen om uit zichzelf te bewegen. Dat kan met eenvoudige voorwerpen. Kartonnen dozen, ballonnen of vliegenmeppers zijn ideaal om peuters bezig te houden”, klinkt het. Ook voor baby’s die nog niet kunnen kruipen of lopen, is het belangrijk dat ze gestimuleerd worden om te bewegen.
“Dat kan door hen geregeld van houding te laten veranderen, door hen te laten grijpen naar hun speeltjes of met hun voetjes fietsbewegingen te maken als je de pamper ververst. Het lijken kleine dingen, maar ze kunnen een groot verschil maken”, klinkt het. De eerste proefresultaten zijn volgens VIGeZ positief. “De kinderen doen nu al veel enthousiaster mee aan spelletjes en zijn uit zichzelf ook actiever. We maken ons sterk dat dit een gunstig effect zal hebben, ook op langere termijn.”

Bron: Het Laatste Nieuws

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