

Een gezonde groei en ontwikkeling van je kind



Natuurlijk
en vol bouwstoffen

CAMPAGNE GEFINANCIERD
MET DE STEUN VAN DE EUROPESE UNIE



Inhoud

Voorwoord Van Moeder Natuur	3
Gezond verstand Wat is de basis?	4-5
In de groei Dit levert melk	6-7
Terug naar de gezonde basis Zo krijgen kinderen de geadviseerde hoeveelheid binnen	8-9
Goed gewicht Melk past in een gezonde voeding	10-11
Allergie en intolerantie De adviezen bij koemelkallergie en lactose-intolerantie	12-13
Koele onderbreking op school Schoolmelk	14
Ontdek lekkere producten op basis van melk Meer informatie	15

Melk levert veel
vitamines en
mineralen.
Melk is een bron
van calcium en
van de vitamines
B2 en B12.
Daarnaast bevat
het mineralen als
fosfor, kalium,
magnesium
en zink.

Voorwoord Van Moeder Natuur

Natuurlijk wil je als ouder het beste voor je kind. Ook wat betreft voeding. Maar wat is gezond en wat hebben kinderen van 1 tot en met 10 jaar nodig voor de groei? Met producten die Moeder Natuur voortbrengt kom je een heel eind. Groenten en fruit zijn immers broodnodig, en ook met zuivel geef je je kind een gezonde én lekkere basis.

Veel mensen denken bij melk en calcium aan sterke botten. Maar wist je dat melk veel meer te bieden heeft (voor een opgroeiend kind)? Melk levert veel voedingsstoffen ten opzichte van de geleverde calorieën. En dat vormt de basis voor de gezondheid van je kind.

Deze brochure staat boordevol weetjes en handige tips.



Wist je dat...

...een koe ongeveer
20 - 25 liter melk per
dag geeft? Veel koeien
worden 2 keer per dag
gemolken: 's morgens
vroeg en in de namiddag.



Gezond verstand

Vroeger was gezond eten eenvoudig. Je had 3 maaltijden per dag: ontbijt en lunch met brood en melk en 's avonds aardappelen-groenten-vlees en daarna een toetje. En je at uiteraard samen aan tafel. Hopeloos ouderwets? Wel als je kijkt naar de trends van tegenwoordig, zoals superfoods, fastfood en eten voor de tv. Maar eigenlijk was het vroeger zo gek nog niet. Laat je als ouder niet gek maken door alles wat er tegenwoordig allemaal wordt beweerd over voeding. Ga gewoon op je gevoel af en gebruik je gezond verstand. Grijp gerust terug op de voedingsgewoonten uit je eigen jeugd, want jij bent er toch ook gezond mee opgegroeid? En natuurlijk kun je daar je eigen moderne draai aan geven!



Terug naar de basis

De basis voor een gezonde voeding voor kinderen bestaat gemiddeld genomen uit onderstaande hoeveelheden per dag.

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-10 jaar
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	50 - 100 gram (1 - 2 opscheplepels)	100 - 150 gram (2 - 3 opscheplepels)	150 - 200 gram (3 - 4 opscheplepels)
Fruit	150 gram (1 ½ stuks)	150 gram (1 ½ stuks)	200 gram (2 stuks)
Groente	50 - 100 gram (1 - 2 opscheplepels)	100 - 150 gram (2 - 3 opscheplepels)	150 - 200 gram (3 - 4 opscheplepels)
Brood	2 - 3 sneetjes	3 - 4 sneetjes	4 - 5 sneetjes
Kaas	½ plak	½ plak	1 plak
Vlees(waren), kip, eieren, vis, vleesvervangers	50 - 60 gram	60 - 80 gram	80 - 100 gram
Melk(producten)	300 ml	400 ml	600 ml
Boter, margarine, bak- en braadproducten, olie	15 gram (1 eetlepel)	15 gram (1 eetlepel)	15 gram (1 eetlepel)
Halvarine	10 - 15 gram	15 - 20 gram	20 - 25 gram
Vocht	750 ml (incl melk)	1 l (incl melk)	1 - 1½ l (incl melk)

Bron: Voedingscentrum

FEIT OF FABEL?

Een kind van 9 jaar heeft meer zuivel nodig dan jij als ouder.

FEIT

Jij hebt voldoende aan 450 ml melk(producten), maar je kind in de groei heeft dagelijks 600 ml zuivel nodig. In melk zitten namelijk nuttige voedingsstoffen zoals calcium, eiwitten en vitamines.

Belangrijk voor de groei!

Bron: Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl)

Wist je dat...

...onze voeding tegenwoordig nog maar voor de helft bestaat uit basisproducten als brood, melk, vlees, vis, groenten en fruit? Vroeger was dat waarschijnlijk bijna 100%!

De andere 50% bestaat uit niet-basisvoedingsmiddelen. Dit zijn producten als koek, snoep, gebak, frisdranken en limonade.

In de groei

In het eerste levensjaar groeit een baby gemiddeld 25 cm. En tijdens die groei is (moeder)melk de belangrijkste voedingsbron. Na de 1e verjaardag verandert dat. Kinderen eten met de pot mee, de hoeveelheid melk wordt minder en de porties brood, avondmaaltijd en fruit worden steeds groter. Toch blijft melk een belangrijk onderdeel van de voeding voor kinderen in de groei. Op 4-jarige leeftijd zijn de meeste kinderen iets langer dan een meter. Vanaf die leeftijd hebben ze ook weer wat meer melk nodig: 400 ml in plaats van 300 ml per dag. Vanaf 9 jaar is er zelfs 600 ml per dag nodig.



FEIT OF FABEL? Melk is alleen goed voor baby's.



FABEL

Voor baby's is (moeder)melk de belangrijkste voedingsbron. Maar ook voor (oudere) kinderen en volwassenen is melk goed. Het is een waardevolle bron van voedingsstoffen die we elke dag nodig hebben. Denk maar aan eiwitten, vitamine B2 en B12, calcium, fosfor en kalium. Wie melk drinkt krijgt deze voedingsstoffen op een lekkere, makkelijke en betaalbare manier binnen. Sommige mensen vinden dat koemelk bestemd is voor kalfjes. Melk is van oorsprong inderdaad bedoeld voor kalfjes. Net zoals fruit bestemd is voor vogels en noten voor knaagdieren bijvoorbeeld. Maar ook mensen kunnen melk goed gebruiken. Wist je dat mensen 6.000 tot 10.000 jaar geleden al koeien, geiten en schapen hielden om de melk die ze gaven?

Witte drank vol gezondheid

Melk is belangrijk voor sterke botten en tanden. De voedingsstoffen in melk zijn niet alleen belangrijk voor sterke botten en tanden, maar helpen het lichaam ook bij andere dingen:

- Calcium: is nodig voor instandhouding van normale botten en tanden. Maar calcium doet meer! Het is goed voor de spieren en ondersteunt de bloedstolling.
- Vitamine B2: helpt bij vermoeidheid en het vrijmaken van energie uit de voeding. Ook heeft het een positieve invloed op de werking van het zenuwstelsel. Vitamine B2 is verder ook belangrijk voor het gezichtsvermogen, de instandhouding van rode bloedcellen en de huid.
- Vitamine B12: is goed voor je zenuwstelsel en ondersteunt de aanmaak van rode bloedcellen. Vitamine B12 zorgt mede voor een goede weerstand en speelt een rol in het celdelingsproces.
- Kalium: is goed voor je zenuwstelsel en een normale werking van de spieren.
- Fosfor: is nodig voor instandhouding van normale botten en tanden. En het draagt bij tot een normale werking van celmembranen.

Bron: EU Register of Nutrition and Health claims made on food (<http://ec.europa.eu/nuhclaims/>)



Wist je dat...

...melk en melkproducten in de voeding van kinderen de belangrijkste bron zijn van calcium, vitamine B2, vitamine B12 en zink?



Een glas met 200 ml halfvolle melk levert je 6-jarige kind heel wat! Een kind van 6 jaar krijgt met 200 ml halfvolle melk binnen:

- 35% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) calcium
- bijna 9% van de ADH van kalium
- 20% van de ADH van fosfor
- 27% van de ADH van vitamine B2
- maar liefst 30% van de ADH van vitamine B12

Bron: Nevo-label

Terug naar de gezonde basis

De afgelopen 10 jaar zijn we minder melk gaan drinken. En dat terwijl melk een belangrijk onderdeel van een gezonde voeding is, omdat het veel verschillende voedingsstoffen levert. Van zes voedingsstoffen is zuivel namelijk de belangrijkste leverancier in onze voeding: van calcium, fosfor, kalium, vitamine B2 en vitamine B12. Gewoon een glas melk bij de boterham, of yoghurt als toetje. Terug naar de gezonde basis!



Variëren met zuivel

Zuivel past prima bij de 3 hoofdmaaltijden. Want wat dacht je van:

Ontbijt:

- Pap gemaakt van melk. Bijvoorbeeld havermoutpap met stukjes vers fruit
- Een volkorenboterham met boter, een banaan en een glas melk

Lunch:

- Wentelteefjes (oud brood geweekt in een mengsel van eieren, melk en een snufje kaneel en daarna gebakken)
- Pannenkoekjes met plakjes appel en rozijnen
- Twee boterhammen met boter en beleg en een milkshake gemaakt van melk en aardbeien, banaan of mango of gewoon een glas karnemelk

Avondmaaltijd:

- Stampot, smeug gemaakt met een scheut warme melk
- Pasta rijkgevuld met groenten met een roomsausje
- Een vlaflip



Tip

Melk kan natuurlijk ook tussendoor. In de zomer gebruik je het als basis voor een frisse milkshake. In de winter warmen kinderen op met een mok dampende chocolademelk. En een schaaltje yoghurt of kwark met vers fruit is altijd lekker.

FEIT OF FABEL? Kinderen drinken meer dan genoeg melk.



FABEL

Gemiddeld drinken we minder melk en melkproducten dan door het voedingscentrum aanbevolen wordt. En dat geldt ook voor kinderen. Vooral tienermeisjes (14-18 jaar) krijgen minder binnen dan het advies; nog niet de helft van de melk en melkproducten die ze nodig hebben. De aanbeveling voor kinderen en jongeren van 9 tot 18 jaar is 600 ml. Laat je kind van 9 of 10 jaar wennen aan deze hoeveelheid, dan is het een gewoonte in de pubertijd.

Goed gewicht



Als het gewicht van je kind past bij zijn of haar lengte, dan heeft het een gezond gewicht. Fijn, want kinderen met een gezond gewicht zitten vaak lekker in hun vel én hebben minder kans op overgewicht op volwassen leeftijd. Door gezond te eten en veel te bewegen, is de kans groot dat je kind ongeveer evenveel calorieën binnenkrijgt als het verbruikt. En zo blijft het gewicht in balans met de lengte en groeit je kind normaal. Er zijn echter steeds meer kinderen die meer calorieën binnenkrijgen dan hun lichaam nodig heeft. Uiteindelijk kan zo overgewicht ontstaan.

BMI

De Body Mass Index (BMI) is een eenvoudige methode om te achterhalen of je op het juiste gewicht zit. Je gewicht wordt hierbij vergeleken met je lengte. Voor volwassenen kun je de BMI als volgt berekenen: $BMI = \text{lichaamsgewicht} / (\text{lichaamslengte} * \text{lichaamslengte})$. Een persoon met een lengte van 1,80 meter en een gewicht van 75 kilogram heeft een BMI van 23,15. Want: $75 / (1,80 * 1,80) = 75 / 3,24 = 23,14814$. Bij volwassenen vinden we een BMI normaal als de uitkomst tussen 18 en 25 ligt. Bij kinderen wordt niet alleen naar de Body Mass Index (BMI) gekeken, maar ook naar het geslacht en de leeftijd. Tijdens de groei verandert namelijk de hoeveelheid vetweefsel en meisjes hebben meestal een iets hogere BMI dan jongens. Of je kind een gezond gewicht heeft, kun je zelf meten. Op www.zuivelonline.nl, vind je onder het kopje "Gezondheid" een subkopje "Test jezelf of je kind!". Daar kun je de BMI van je kind én die van jezelf berekenen.

FEIT OF FABEL?

Van melk word je dik.

FABEL

Melk past in een gezonde voeding. De eiwitten in melk helpen zelfs om wat minder te snoepen en te snacken doordat ze een gevuld gevoel geven. Als je wat calorie-winst wilt boeken, kies dan voor halfvolle of magere melk of karnemelk.



Langer gevuld

Wil je wat op het gewicht van je kind letten omdat het te zwaar is of te zwaar dreigt te worden? Dan is het niet nodig om melk uit het dagmenu te schrappen. In melk zit eiwit, dat als grote voordeel heeft dat het langer een voller gevoel geeft. Kinderen die een beker melk bij een maaltijd of tussendoor drinken, hebben minder snel honger en trek in een extraatje. Als je kind gewend is om melkdranken met suiker te drinken, dan kun je dit vervangen door gewone melk. Drinkt het volle melk? Stap dan liever over op halfvolle of magere melk.



Een bewuste melkkeuze

	Energie (calorieën)	Vet (gram)
1 glas (150 ml) magere melk	60	0,15
1 glas (150 ml) halfvolle melk	70	2,25
1 glas (150 ml) volle melk	95	5,10
1 glas (150 ml) karnemelk	48	0,75
1 glas (150 ml) halfvolle chocolademelk	117	2,40
1 glas (150 ml) gezoete yoghurt drank	99	0

Helpen met een gezonde basis

Wat kun je doen voor een gezond gewicht?

- Geef zelf het goede voorbeeld. Neem groenten en fruit of yoghurt tussendoor en pak zoveel mogelijk de fiets of ga te voet.
- Kies voor regelmaat. Iedere dag 3 hoofdmaaltijden en maximaal 3-4 keer iets tussendoor is een goede basis.
- Maak afspraken over snoep-, snack- en frisdrankgedrag. Neem bijvoorbeeld 1 keer per week een schaalje chips en bewaar frisdrank voor het weekend.
- Beperk het beeldschermgebruik (tv, computer, tablet, telefoon) tot maximaal 2 uur per dag.
- Laat je kind iedere dag buiten spelen, laat je kind een sport beoefenen die het leuk vindt.
- Onderneem zoveel mogelijk op de fiets of te voet.

Allergie en intolerantie

Gelukkig komen voedselallergieën en intoleranties relatief gezien maar weinig voor. En wie een allergie heeft, groeit er in de meeste gevallen overheen. Dat geldt dus ook voor koemelkallergie bij baby's. Kinderen kunnen allergisch zijn voor diverse producten zoals: pinda's, soja, gluten, koemelk, etc. of intolerant zijn voor lactose of gluten. In deze brochure gaan we wat dieper in op koemelkallergie en lactose-intolerantie.

Regelmatig buikpijn

Ieder kind heeft weleens buikpijn. Dit kan komen door voeding, maar buikgriep of spanning voor een spreekbeurt kunnen hier ook voor zorgen. Deze buikpijn is relatief snel over. Soms hebben kinderen vaker buikpijn. In 90% van de gevallen is er geen lichamelijke oorzaak voor deze buikpijn, maar spelen emotionele problemen een rol. Denk maar aan voor het eerst naar school mogen of ouders die scheiden. Soms wordt terugkerende buikpijn veroorzaakt doordat een kind bepaalde voedingsmiddelen niet verdraagt. Als een kind langer dan 2 maanden klaagt over buikpijn, is er sprake van chronische buikpijn. Ga dan eens langs bij de dokter.

Koemelkallergie

Hoewel koemelkallergie de meest voorkomende allergie is bij baby's, komt het slechts voor bij ongeveer 2-3% van de baby's. Kinderen die allergisch zijn voor koemelk reageren op melkeiwit in melk. Dat kan zich uiten in eczeem, jeuk, diarree, darmkrampen, astma, niesbuien en/of groeiachterstand.

Als je vermoedt dat je kind een koemelkallergie heeft, is het heel belangrijk dit eerst te laten testen door het consultatiebureau of een kinderarts.

Als de diagnose eenmaal gesteld is, krijg je van hen ook voedingsadviezen. Of sturen ze je door naar een diëtist(e). Zomaar koemelk uit de voeding schrappen, is niet slim. Zo kan een kind te weinig calcium en B-vitamines binnenkrijgen. Een diëtist(e) helpt met het samenstellen van een gezonde voeding.

Wist je dat...

...er tegenwoordig ook lactosevrije melk verkrijgbaar is? Deze melk kunnen kinderen gebruiken als in het ziekenhuis lactose-intolerantie is geconstateerd.

FEIT OF FABEL? Over koemelkallergie groeien kinderen heen.

FEIT

Tenminste, voor de meeste kinderen. Iets meer dan de helft van de kinderen met een koemelkallergie verdraagt weer koemelk rond de eerste verjaardag. De meeste andere kinderen zijn voor hun 5e jaar over de koemelkallergie heen gegroeid. Daarom wordt ook regelmatig geprobeerd of koemelk weer verdragen wordt. Zo hoeft je de voeding van je kind niet onnodig lang te beperken.

Wist je dat...

...het slim is om een kind met lactose-intolerantie juist Nederlandse harde kaas te geven? Deze kaas is namelijk lactosevrij en kan gewoon gegeven worden. Kaas is (zeker voor mensen met lactose-intolerantie) een belangrijke calciumbron.

Lactose-intolerantie



Lactose-intolerantie komt in Nederland bij ongeveer 6% van de mensen voor. Deze mensen kunnen lactose (melksuiker) niet goed verteren. De oorzaak: Ze hebben minder van het enzym lactase in de darmen. Dat enzym is nodig om lactose te verteren. Als lactose niet goed verteerd wordt, blijft het achter in de dikke darm. De darmbacteriën zetten deze suikers om in gassen. En die gassen kunnen klachten geven zoals buikpijn en winderigheid. Via een eenvoudige test, uitgevoerd in het ziekenhuis, kan bekeken worden of je kind lactose-intolerantie heeft. Is de diagnose eenmaal gesteld? Dan is het raadzaam bij een diëtist(e) langs te gaan om samen te kijken hoeveel lactose nog verdragen wordt. Veel mensen kunnen zo'n 250 ml melk, verspreid over de dag, nog goed verdragen. Ook hebben ze vaak minder klachten als ze de melkproducten bij een maaltijd consumeren en zure producten (zoals yoghurt, kwark en karnemelk) worden beter verdragen, omdat in deze producten vrijwel alle lactose is omgezet in zuren.

Koele onderbreking op school

Heel Nederlands én lekker: een beker of pakje melk mee naar school voor tijdens het overblijven of de eerste ochtendpauze. Dat is een frisse onderbreking van een drukke dag vol nieuwe informatie. Steeds meer scholen regelen hiervoor koelkastjes, zodat de melk niet in een schooltas aan de kapstok hangt maar gekoeld bewaard kan worden gedurende de ochtend. Veel scholen bieden schoolmelk aan. Ouders kunnen kiezen of ze een abonnement afsluiten. Heeft je kind een abonnement? Dan heeft het altijd verse en koele melk. De chauffeur die de schoolmelk levert, zet de melk namelijk meteen in de koelkast die aan de school ter beschikking is gesteld. Zo kunnen kinderen genieten van een lekker, koel pakje melk. Kijk voor meer informatie op www.schoolmelk.nl.

Wist je dat...

...er op ruim 2.000 basisscholen in Nederland schoolmelk verkrijgbaar is?



Bescherming tegen gaatjes

Diverse onderzoeken tonen aan dat het gebruik van melk(producten) en kaas de kans op aantasting van het tandglazuur en het krijgen van gaatjes verlaagt. Verschillende stoffen uit zuivel neutraliseren namelijk de zuren die het gebit aantasten. Ook melkvet speelt een belangrijke rol. Het vormt een waterafstotende laag op tanden en kiezen, waardoor zuren minder kans krijgen. Een glas melk ná de boterham is dus zo gek nog niet wanneer tandenborstel en tandpasta (op school) niet beschikbaar zijn.

Ontdek hier hoeveel lekkers er zoal van melk gemaakt wordt.



boter



kaas



slagroom



schoolmelk



pudding



chocolademelk



bavarois



yoghurt



drinkyoghurt

Surf voor meer informatie naar www.zuivelonline.nl of neem contact op met:

Nederlandse Zuivel Organisatie
Postbus 93044
2509 AA Den Haag
Telefoon: 070-2191700
e-mailadres: info@nzo.nl

Wist je dat melk van nature een unieke combinatie van essentiële voedingsstoffen bevat?
Niet alleen calcium maar ook eiwitten, fosfor, kalium, vitamine B2 en B12. Drink elke dag zo'n 3 glazen
melk* als onderdeel van een gezonde voeding. En je bent klaar voor de strijd om de dag.



* 1 portie = 1 glas of tas = 150 ml melk of karnemelk, een potje yoghurt of plattekaas.

Melk. Een Kracht van de Natuur.

Deze brochure is ontwikkeld binnen het EMF (European Milk Forum)-programma, dat mede door de EU wordt gefinancierd.

www.zuivelonline.nl

CAMPAGNE GEFINANCIERD
MET DE STEUN VAN DE EUROPESE UNIE

