



# Nieuwe brochures over gezond eten voor kinderen

*De reeks brochures over gezonde voeding voor kinderen van de NZO is in samenwerking met zorgprofessionals herzien. Met een nieuwe insteek en in een fris en opvallend design. Ook nieuw in de reeks: een brochure voor zwangere vrouwen.*

TEKST MANON VAN EIJSDEN EN MICHELLE VAN ROOST (VOEDINGSJUNGLE)

**D**e informatiebehoefte bij ouders – vooral jonge ouders en zwangere vrouwen - is groot. Meer dan de helft van de jonge ouders zoekt actief naar informatie over gezonde voeding voor hun kind.<sup>1</sup> Dat begint al tijdens de zwangerschap. Zwangere vrouwen zijn vaak blij met de informatie die hun verloskundige geeft over voeding en hebben behoefte aan uitgebreide adviezen.<sup>2</sup> Want al staat het internet ermee vol, vaak is het gissen naar de betrouwbaarheid van online informatie.

#### **Kinderdiëtist Esther Konijn:**

'In mijn spreekkamer zie ik dagelijks zwangere vrouwen en ouders van jonge kinderen met zeer uiteenlopende hulpvragen op het gebied van voeding en gezondheid. Voor een goede behandeling is samenwerking tussen verschillende zorgprofessionals essentieel. Datzelfde geldt voor goed brochuremateriaal. Voor deze nieuwe brochures heeft een team van zorgprofessionals zich ingezet. Ook ik heb er met veel enthousiasme aan meegewerkt. En het resultaat is geweldig. Stap voor stap worden (aanstaande) ouders meegenomen in de voedingsbehoefte van hun kind in elke fase. Hierdoor geven zij hun kindje al vanaf de zwangerschap een optimale start op het gebied van voeding en gezondheid.'



### Jeugdarts Henrike ter Horst:

'Het is mooi dat de brochure 'Gezond eten voor je baby en dreumes' de geldende richtlijnen en adviezen combineert.

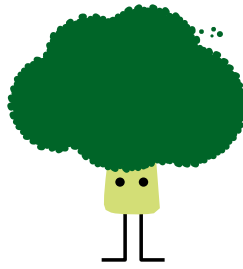


Op die manier krijgen ouders een helder en beknopt overzicht over gezonde voeding voor hun jonge kinderen. Gezond leren eten en drinken is belangrijk voor een goede groei en ontwikkeling. Een voedingspatroon aanleren kost tijd en toewijding; het is belangrijk hier aandacht voor te hebben. Evengoed kan het eten met jonge kinderen een flinke uitdaging zijn. Maar... jong geleerd is oud gedaan!

Of er ontbreken concrete tips: hoe herken je bijvoorbeeld volkorenbrood? En welke vis mag je eten als je zwanger bent? De nieuwe brochures van de Nederlandse Zuivel Organisatie geven nog beter antwoord op deze vragen.

### Met de hulp van zorgprofessionals

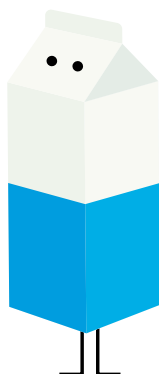
De brochures van de Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO) worden sinds de jaren negentig verspreid onder jonge ouders via diëtisten, huisartsen en andere zorgprofessionals. De huidige brochures worden komend half jaar geleidelijk vervangen door nieuwe. De nieuwe brochures zijn inhoudelijk en tekstueel verzorgd door communicatie- en adviesbureau Voedingsjungle. Manon van Eijdsden en Michelle van Roost van Voedingsjungle zijn daarbij heel praktisch te werk gegaan. Na het in kaart brengen van de informatiebehoefte van (aanstaande) ouders hebben ze via beroepsverenigingen contact gezocht met zorgprofessionals die dagelijks te maken hebben met de doelgroep. De zorgprofessionals gaven aan welke vragen zij in de praktijk krijgen en wat de belangrijkste aandachtspunten zijn bij gezonde voeding voor kinderen. Naast verloskundigen en een kinderdiëtist, kraamverzorgende, jeugdarts en jeugdverpleegkundige hebben



ook een kindertandarts en mondhygiënist meegewerkt. Want mondgezondheid gaat hand-in-hand samen met gezonde voeding.

### Onderbouwd en praktisch

Om te komen tot onderbouwde adviezen en tips hebben de brochures de richtlijnen Goede Voeding en richtlijnen Schijf van Vijf als basis.<sup>3,4</sup> Deze zijn waar nodig aangevuld met andere relevante richtlijnen. Bijvoorbeeld de in 2017 aangepaste richtlijn 'Voeding en eetgedrag' van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg of de multidisciplinaire richtlijn 'Borstvoeding'.<sup>5,6</sup> Het combineren van de verschillende richtlijnen was soms een uitdaging. Zo hanteert de richtlijn 'Voeding en Eetgedrag' nog steeds de vrije ruimte in kcal voor kinderen, terwijl de huidige richtlijnen van de Schijf van Vijf werkt met dag- en weekkeuzes. In zulke gevallen is de afweging geweest: wat werkt beter in de praktijk. Er is bewust gekozen voor een positieve insteek. Manon: 'We zeggen dus niet dat kinderen jonger dan 4 geen weekkeuze mogen, maar laten zien dat juist voedzame tussendoortjes zo belangrijk zijn voor kinderen in de groei. We geven bijvoorbeeld aan welk beleg je wél kunt kiezen op basis van de vernieuwde richtlijnen. Dat vinden we nuttiger dan vertellen wat je beter niet op het brood van je kind



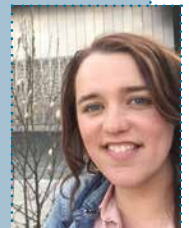
kunt doen.' 'We zijn de zorgprofessionals heel dankbaar voor hun advies', vult Michelle aan. 'Dankzij hen bevatten de brochures precies de informatie die jonge ouders nodig hebben: simpele en praktische adviezen om kinderen een goede start te geven voor een gezond leven.'

### Bestellen van brochures

Zorgprofessionals die brochures bestellen voor hun cliënten, ontvangen bij hun bestelling ook een achtergronddocument die de onderbouwing geeft per onderwerp. Deze transparante werkwijze wordt ook gehanteerd voor de brochures die hierna gaan verschijnen, voor kinderen van 1 tot 4 jaar, van 4 tot 12 jaar en van 9 tot 17 jaar. De eerste twee brochures 'Gezond eten als je zwanger bent' en 'Gezond eten voor je baby en dreumes' zijn vanaf november te bestellen via [zuivelengezondheid.nl/materialen/brochures](http://zuivelengezondheid.nl/materialen/brochures) en via [zuivelonline.nl/brochures-en-lesmaterialen](http://zuivelonline.nl/brochures-en-lesmaterialen). 

### Verloskundige Karla van Vliet:

'Voeding speelt een ontzettend belangrijke rol voor de gezondheid van de zwangere vrouw en het ongeboren kind, maar ook voor de toekomstige gezondheid van het kind. Door de vele hypes rondom voeding is het voor zwangere vrouwen niet gemakkelijk om te weten wat gezonde voeding inhoudt. Daar geeft deze mooie brochure met onderbouwde informatie antwoord op. Vooral de multidisciplinaire aanpak en de praktische tips spreken mij aan.'



### Referenties

- 1 [www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Pers/Perbericht/Rapportage%20Onderzoek%20informatiebehoefte%20Ouders.pdf](http://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Pers/Perbericht/Rapportage%20Onderzoek%20informatiebehoefte%20Ouders.pdf)
- 2 [www.kennispoort-verloskunde.nl/proefschrift-ruth-baron-maternale-gezondheid-en-prenatale-gezondheidsvoorlichting-eerstelijns-verloskundigen/](http://www.kennispoort-verloskunde.nl/proefschrift-ruth-baron-maternale-gezondheid-en-prenatale-gezondheidsvoorlichting-eerstelijns-verloskundigen/)
- 3 Richtlijnen Goede Voeding, Gezondheidsraad, 2015
- 4 Richtlijnen Schijf van Vijf, Voedingscentrum, 2016
- 5 Richtlijn Voeding en Eetgedrag, NCJ (2013, aanpassing 2017)
- 6 Multidisciplinaire Richtlijn Borstvoeding, 2015