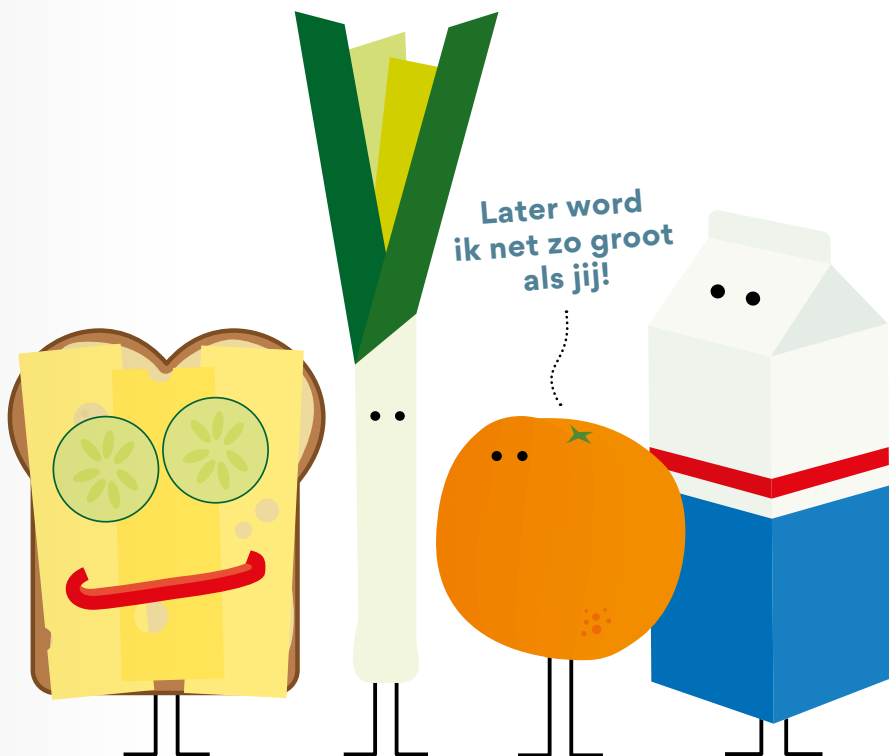


Achtergronddocument

# Gezond eten met je peuter

Voor zorg-  
professionals



Dit achtergronddocument geeft duiding aan de adviezen in de brochure ‘Gezond eten met je peuter’ en noemt de belangrijkste bronnen. De brochure ‘Gezond eten met je peuter’ is geschreven op basis van adviezen en richtlijnen van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum, het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ) en het Ivoren Kruis, en waar nodig aanvullende bronnen. De brochure heeft als focus 1-4 jaar. Vanaf 1 jaar eet een kind in principe met de pot mee – al zijn de eerste maanden vaak nog een overgangperiode (zie brochure ‘Gezond eten voor je baby en dreumes’). In deze brochure staat het aanleren en bestendigen van een gezond eetdagritme centraal. De insteek is positief: we geven tips en adviezen voor de gezonde keuze.

### Verantwoording

De brochure en het achtergronddocument zijn inhoudelijk en tekstueel verzorgd door dr.ir. Manon van Eijsden en ir. Michelle van Roost van communicatie- & adviesbureau Voedingsjungle. Manon van Eijsden is voedingskundige en epidemioloog, Michelle van Roost is levensmiddelen-technoloog en BGN-gewichtsconsulent.

De auteurs stemden de inhoud zorgvuldig af met zorgprofessionals uit de praktijk. Aan deze brochure werkten mee: verpleegkundig specialist JGZ Kim Bischoff, jeugdarts KNMG Henrike ter Horst, kinderdiëtist Esther Konijn, kindertandarts Daniëlle Majtlis – de Haes en mondhygiënist Lianne Lageweg.

De Nederlandse Zuivel Organisatie is uitgever van de brochures en beoogt hiermee de consument informatie te geven over gezonde voeding. Brochures en achtergronddocumenten zijn in print en als downloads beschikbaar. De brochures kunnen door diëtisten, verloskundigen, huisartsen, jeugdartsen en –verpleegkundigen, (kinder)tandartsen en andere zorgprofessionals gratis besteld worden op [www.zuivelengezondheid.nl](http://www.zuivelengezondheid.nl).

### Inhoudsopgave

Een herkenbaar dagritme .....	4
Het ontbijt, een gezonde start .....	5
Melk of yoghurt voor sterke botten.....	6
Wat geef je tussendoor?.....	7
Lekker drinken .....	8
Lunchtijd! .....	9
Lust ik niet! .....	10
De warme maaltijd .....	10
Gezond en gevarieerd .....	11
Recepten .....	12
Sterke tanden.....	12
Bronnen .....	13

## Een herkenbaar dagritme

De aanbevolen hoeveelheden zijn afkomstig van de website van het Voedingscentrum.<sup>1</sup> Het gaat hier om gemiddelden; kinderen kunnen erg verschillen in groeisnelheid, voedselbehoefte en mate van eetlust. Belangrijker dan hoeveel een kind exact eet, is dat hij of zij gezonde voedingsmiddelen (of keuzes) aangeboden krijgt. Ouders bepalen wat en wanneer een kind eet en drinkt; het kind zelf bepaalt hoevéél hij of zij eet en drinkt.<sup>2,3</sup> Het is voor ouders belangrijk te weten dat de groeisnelheid van peuters lager is dan die van zuigelingen. Dit betekent dat de voedselbehoefte afneemt in de peutertijd.<sup>3</sup> Jonge ouders hierover informeren helpt bij het bijstellen van verwachtingen en kan overeten van kinderen voorkomen. Jonge kinderen zijn goed in staat hun energie-inname te reguleren, door tijdens de ene maaltijd wat meer of minder te eten dan tijdens de andere. Het advies aan ouders is daarom om vooral gezonde voeding aan te bieden en het eten niet op te dringen. Beoordeel de voedselinname van een peuter liever per week dan per dag. De ene keer eet een jong kind weinig om dit een andere keer weer in te halen. Eten opdringen kan leiden tot angst en verzet of overgewicht in de hand werken.<sup>2</sup>

De Gezondheidsraad adviseert 10 microgram vitamine D-suppletie per dag voor alle kinderen, vanaf de 8e dag na de geboorte tot 4 jaar. Vitamine D is van belang voor een goede botopbouw. Kinderen met een gebrek aan vitamine D hebben een hoger risico op rachitis. Uit onderzoek blijkt dat 10 microgram per dag voldoende is om een serum 25OHD-gehalte van minimaal 30 nmol/liter te handhaven. Wordt het serum 25OHD-gehalte lager, dan neemt het risico op rachitis toe.<sup>4</sup>

Kinderen hebben baat bij structuur en regelmaat. Dat kunnen ouders geven door de dag volgens een vast dagritme te laten verlopen.<sup>5</sup> Daar hoort ook een vast eetritme bij. Door het combineren van eet- en drinkmomenten kan het aantal eet- en drinkmomenten worden beperkt. Een dagritme met 5 tot 6 eet- en drinkmomenten heeft de voorkeur. Net als voor volwassenen geldt voor kinderen het advies om niet vaker dan 7 keer op een dag te eten of drinken en tussen eet- en drinkmomenten minimaal 2 uur niets te eten of drinken

(met uitzondering van water of thee zonder suiker). Dan worden de tanden niet te vaak blootgesteld aan een zuuraanval en is er minder kans op gaatjes.<sup>2,6</sup> Als we rekening houden met het slaapritme van een peuter (rond 7u wakker en rond 19u naar bed) betekent dit maximaal 6 eetmomenten op een dag.

## Het ontbijt, een gezonde start

's Ochtends ontbijten is een gezonde gewoonte. Het brengt de spijsvertering op gang en levert circa 20% van de dagelijks benodigde voedingsstoffen.<sup>7,8:p.43</sup> Er is echter geen wetenschappelijk bewijs dat ontbijten de concentratie verbetert of overgewicht voorkomt.<sup>9,10,11</sup> Maar vanuit de insteek 'jong geleerd is oud gedaan' is het wenselijk kinderen van jongs af aan te leren ontbijten; al was het maar om het sociale aspect, het samen aan tafel zitten.

Het Voedingscentrum adviseert te ontbijten met volkorenbrood of volkoren ontbijtgranen, met daarnaast magere of halfvolle zuivel en fruit.<sup>7</sup> Volkorenbrood en volkorengraanproducten zijn bronnen van ijzer, B-vitamines en vezels. Brood draagt daarnaast bij aan de jodiumvoorziening van kinderen. Jodium wordt toegevoegd via het zout (brood- of bakkerszout), maar dit is niet verplicht. Met name biologisch brood wordt vaker zonder bakkerszout gemaakt, maar ook 'gewoon' brood bevat niet altijd gejodeerd zout.<sup>12</sup> Daarom de tip om (en hoe) het te checken. Volkoren is een wettelijk beschermde term bij brood. Sommige meergranenbroden mogen wettelijk gezien niet als volkoren worden aangemerkt, maar bevatten toch veel vezels.<sup>13</sup> Daarom de tip om naar vezelgehalte te kijken. Bruinbrood valt ook onder de Schijf van Vijf. Hoewel volkorenbrood de voorkeur heeft, is bruinbrood een prima alternatief als het vezelgehalte maar minimaal 4,5 gram per 100 gram brood is.<sup>14:p.29</sup>

Het Voedingscentrum adviseert om brood vooral te beleggen met producten uit de Schijf van Vijf.<sup>7</sup> Daarbij is groente of fruit bij de broodmaaltijd wenselijk voor de opname van ijzer.<sup>2,15</sup>

Om dicht bij de consument te blijven, adviseren we zowel groente en fruit óp brood als in combinatie met broodbeleg. Welk broodbeleg geschikt is, komt aan bod bij de lunch. Hier geven we in ieder geval het advies om te variëren en dun te beleggen.

Het is belangrijk dat een kind voldoende vetten binnenkrijgt. Het NCJ geeft aan dat een (groot) deel van de 1- tot 4-jarige kinderen minder vet inneemt dan wordt aanbevolen, waardoor de inname van essentiële vetzuren onder druk kan komen te staan.<sup>2</sup> Boter smeren (boter als generieke term voor broodvet), bij voorkeur margarine uit een kuipje (i.v.m. de vetzuursamenstelling), wordt sterk aangeraden door het Voedingscentrum.<sup>16</sup> Belangrijk om te weten voor zorgprofessionals: de meeste kuipjes in de supermarkt bevatten minder dan 80% vet, en een groot deel daarvan zijn halvarines die nog minder vet bevatten (<41% vet).<sup>17</sup> Deze uitleg voert voor de brochure echter te ver.

Pap van volkorengranen, havermout of muesli zijn goede alternatieven voor brood tijdens het ontbijt.<sup>7</sup> Rond de leeftijd van 1 jaar behoort het kind een leeftijdsadequate mondmotoriek te hebben, uit een beker te kunnen drinken en van een lepel te kunnen eten. Het advies is daarom om pap uit een bordje te laten eten en niet meer uit de zuigfles te geven.<sup>2</sup>

## Melk of yoghurt voor sterke botten

Calcium is onder meer belangrijk voor opbouw en behoud van botten.<sup>18</sup> De Gezondheidsraad geeft in de Richtlijnen goede voeding geen concreet advies over magere, halfvolle of volle zuivel.<sup>19</sup> Het Voedingscentrum en NCJ adviseren magere of halfvolle zuivel vanwege het verzadigd vet in deze zuivelproducten.<sup>2,18</sup> Tegelijkertijd zijn niet alle kinderdiëtisten, kinderartsen en jeugdartsen voorstander van magere zuivel en adviseren liever volle zuivel. Wij adviseren halfvolle zuivel, de meest vette variant die binnen de richtlijnen voorkomt. Zuivel is ook een bron van vitamine B12. Als een kind geen melk verdraagt (bijvoorbeeld vanwege lactoseintolerantie of koemelkallergie) zijn sojadranken een alternatief, mits ze toegevoegd B12 en calcium bevatten.<sup>18</sup> Het advies van het Voedingscentrum over plantaardige alternatieven

is als volgt: 'Aan plantaardige eiwitdranken kunnen niet dezelfde gezondheidseffecten worden toegekend als aan melk(producten). Ze kunnen echter wel bijdragen aan de inname van de voor zuivel kenmerkende nutriënten, bijvoorbeeld voor mensen die geen melk mogen of willen drinken. Plantaardige eiwitdranken en desserts moeten daarom voldoen aan criteria voor zuivelproducten en aan een aantal aanvullende criteria met betrekking tot de kenmerkende nutriënten voor zuivel, namelijk calcium  $\geq 80$  mg/100 g, vitamine B12  $\geq 0,24$  mcg/100 g en meer dan 12% van de energie moet afkomstig zijn van eiwit.'<sup>14:p.44</sup> Sojadrink voldoet hieraan. Amandeldrink ook, maar omdat de energiedichtheid van amandeldrink zo laag is, is de inname van eiwitten en andere voedingsstoffen via deze drank gering als je dit vergelijkt met eenzelfde hoeveelheid sojadrink of koemelk. Daarom adviseren we als alternatief alleen sojadrink.

## Wat geef je tussendoor?

Jonge kinderen hebben veel voedingsstoffen nodig.<sup>2</sup> Met alleen de hoofdmaaltijden krijgen ze die voedingsstoffen niet allemaal binnen, ook omdat de maag nog klein is. Om deze reden hebben Schijf van Vijf producten de voorkeur als tussendoortje.<sup>20,14:p.102</sup> Omdat kleine kinderen zich o.a. in hele snoeptomaatjes en druiven makkelijk kunnen verslikken, is het advies ze te halveren.<sup>21</sup>

Het advies is om niet te troosten of te belonen met snoep. Dit wordt instrumenteel voeden genoemd; ouders gebruiken dan eten als beloning of 'pijnverzachter'. Kinderen die dit aangeleerd krijgen, hebben een grotere kans om eten te gaan gebruiken om emoties te reguleren. Daarnaast kan het belonen of straffen met eten leiden tot ongunstige voedselvoorkeuren en -afkeuren: het 'belonings-eten' (vaak snoep of andere zoete voedingsmiddelen) krijgt een positieve associatie en wordt lekkerder gevonden, terwijl het 'straf-eten' (vaak groente of andere basisvoedingsmiddelen) juist negatieve associaties oproept en minder lekker wordt gevonden.<sup>2,22</sup>

Het Voedingscentrum geeft aan dat kinderen tussen 1 en 4 jaar geen ruimte hebben voor een dag- of weekkeuze (alleen eventueel als broodbeleg) en daardoor dus geen ruimte voor snoep of koek.<sup>14:p.102</sup>

Dit is een lastige richtlijn voor ouders, die in de praktijk vaak niet haalbaar is. Daarnaast adviseert het NCJ juist om snoep en snacks niet te verbieden, omdat als het ‘verboden’ voedsel wel beschikbaar wordt, het kind het moeilijk kan vinden om er maar beperkt van te eten.<sup>2</sup>

Om ouders te helpen hier een gezonde weg in te kiezen, geven we in deze brochure wel advies over snoep en koek. De nadruk ligt daarbij op het niet te vaak geven – dus liever niet elke dag – en op de grootte van het snoepje of koekje. We adviseren maximaal 50 kcal per portie, minder dan de dagkeuze richtlijn van 75 kcal<sup>14:p.101</sup>, omdat het hier gaat om hele jonge kinderen.

## Lekker drinken

Het Voedingscentrum adviseert kinderen om circa 1 liter vocht per dag binnen te krijgen.<sup>1</sup> Het NCJ adviseert 6 à 7 bekertjes en in totaal 750 ml.<sup>2</sup> Er zijn net als bij volwassenen verschillen tussen kinderen wat betreft vochtbehoefte. Daarnaast halen kinderen een deel van hun vocht uit vaste voeding. Omdat te weinig drinken snel een punt van zorg is bij ouders, kiezen we ervoor een range te geven van 5 tot 7 bekers (5x 150 ml = 750 ml en 7x 150 ml = 950 ml).

Het Voedingscentrum en het Ivoren Kruis adviseren om vooral kraanwater te drinken, of lauwe thee zonder suiker.<sup>6,23</sup> Dit volgt ook uit het advies van de Gezondheidsraad om suikerhoudende dranken te beperken.<sup>19</sup> Dit advies is ook relevant voor de tandgezondheid. We geven aan dat af en toe een glaasje sap of frisdrank wel kan, maar liever niet elke dag en als het wordt gedronken, dan maar één beker te geven in combinatie met eten. Hierdoor beperk je de zuuraanvallen op het gebit.<sup>6</sup>

De aanbevelingen voor vocht zijn inclusief de aanbevolen hoeveelheid zuivel (300 ml).<sup>1,2</sup> Meer zuivel kan ervoor zorgen dat kinderen minder trek krijgen tijdens de hoofdmaaltijden, waardoor ze minder binnen kunnen krijgen van andere belangrijke voedingsstoffen.<sup>2,23</sup>

Het leren drinken uit een beker is van belang voor de mondmotoriek en voor de tanden. Dit is waarschijnlijk ook beter voor het gewicht; er zijn aanwijzingen dat het gebruik van een zuigfles, gevuld met een vloeistof anders dan water, bij een kind ouder dan 12 maanden het risico op overgewicht verhoogt.<sup>2</sup>

## Lunchtijd!

Voor de lunch hanteren we dezelfde adviezen als voor het ontbijt: bij voorkeur volkorengranen, zuivel en groente en fruit erbij.<sup>7</sup> De nadruk bij de lunchadviezen ligt op groente. De lunch is een geschikt moment om alvast wat groente te geven aan kinderen. Dit heeft meerdere voordelen: de aanbevolen hoeveelheid groente verdeel je zo over de dag, waardoor het voor kinderen makkelijker wordt om die aanbeveling wel te halen. Daarnaast helpt vitamine C in groente (alook fruit) bij de opname van ijzer.<sup>2,15</sup> De ijzerinname is een issue onder jonge kinderen, ook als kinderen volgens de Schijf van Vijf eten.<sup>14:p.147</sup>

Het Voedingscentrum adviseert vooral producten uit de Schijf van Vijf als broodbeleg.<sup>7</sup> Voor kinderen van 1 tot 4 jaar betekent dat groente of fruit, zelfgemaakte groente- en fruitspreads, zonder toegevoegd zout of suiker en 100%-noten of -pindaspreads. Zuivelspread en 30+ kaas zijn ook producten uit de Schijf van Vijf, maar deze producten heeft een kind tussen de 1 en 4 jaar volgens het Voedingscentrum niet per se nodig om aan zijn voedingstoffen te komen. Om de zoutinname van jonge kinderen te beperken, staat kaas niet bij de aanbevolen hoeveelheden voor kinderen van 1-4 jaar.<sup>14:p.143</sup> Om dicht bij de consument te blijven, benoemen we 20+ en 30+ kaas, zuivelspread en smeerkaas met minder zout wel als gezonde keuzes. We geven ook het advies de boterham met margarine te besmeren en om dun te beleggen (zie bij ‘Het ontbijt, een gezonde start’). We geven voorbeelden van beleg die aansluiten bij de praktijk, maar dan gecombineerd met groente en fruit om zo een stap in de goede richting te stimuleren.

## Lust ik niet!

De peuterfase is een lastige fase als het gaat om eten. Een peuter heeft snel door dat zijn ouders goed eten belangrijk vinden en beseft steeds meer dat hij een eigen wil heeft. Hij gaat zijn ouders dus uittesten door 'nee' te zeggen. Tegelijkertijd kan een peuter ook gewoon écht niet willen eten vanwege neofobie. Neofobie betekent letterlijk: angst voor het nieuwe. Het kind is dan bang voor nieuw voedsel – voedsel dat er anders uitziet, anders proeft of een andere structuur heeft.<sup>2</sup> Of het nu neofobie is of gewoon eigen wil; de aanpak is voor beide grotendeels hetzelfde. Het Voedingscentrum en het NCJ adviseren geen dwang te gebruiken maar zelf het goede voorbeeld te geven. Peuters leren eten door ervaring en imitatie. Het is belangrijk om het eten wel te blijven aanbieden. Het combineren met smaken die een kind wel lust kan bijdragen aan acceptatie. Ook op tijd eten is belangrijk. Het voorkomt dat een kind te moe is of geen trek meer heeft. Daarnaast kan het aantrekkelijk presenteren van de maaltijd en het samen koken bijdragen aan een positieve houding tegenover eten. Het NCJ adviseert ook om peuters de mogelijkheid te geven zelf te ontdekken en zelf te doen – knoeien hoort bij de ontwikkeling en het leren eten.<sup>2,24</sup> Als extra tip benoemen we het afgebakende eetmoment. Voor een kind moet een eetmoment ook niet te lang duren. Het NCJ adviseert circa 20 minuten aan tafel te zitten en daarna de tafel af te ruimen. Dat is voor het kind een duidelijk signaal dat het eetmoment voorbij is.<sup>2</sup>

## De warme maaltijd

Voor de warme maaltijd gelden de hoeveelheden en adviezen van de Schijf van Vijf: variëren met groente, tussen aardappelen en volkorenproducten, zoals volkorenpasta en zilvervliesrijst en tussen verschillende soorten vis, peulvruchten, vlees, gehakte noten of notenpasta en ei.<sup>25</sup> Een ontspannen sfeer aan tafel bevordert het eten en door kleine beetjes op te scheppen kun je een kind makkelijker stimuleren om van alles een hapje te proeven.<sup>2,24</sup>

Voor veel ouders is vooral groente eten een issue. Het advies hiervoor is om de groente te blijven aanbieden, zodat het kind herhaald kan proeven (10-15 keer volgens de richtlijn van het Voedingscentrum). Bij proeven gaat het om de smaak, dus het hapje doorslikken hoeft niet.<sup>24</sup>

Ouders maken zich snel zorgen als hun kind 's avonds niet of weinig eet, daarom benoemen we dit expliciet. Het is minder belangrijk hoeveel een kind precies eet, zolang er maar gezonde producten aangeboden worden ('ouder bepaalt wat en wanneer, kind bepaalt hoeveel'). Pas als het slechte eten langer dan 2 weken duurt, is het handig hulp te zoeken. Deze grens van 2 weken is gekozen vanuit het perspectief van de ouders. Vanuit voedingskundig oogpunt zou slecht eten bij een gezond kind tot een maand mogen duren.<sup>26</sup> We willen uiteraard voorkomen dat ouders te vroeg aan de bel trekken terwijl er niks aan de hand is, maar tegelijkertijd willen we dat ze zich niet te lang zorgen maken of te laat hulp zoeken als er wel iets aan de hand is.

We geven het advies om bij het koken geen zout te gebruiken en bij kant-en-klaar mixen en sauzen te letten op het zoutgehalte. Kinderen die regelmatig te veel zout binnenkrijgen, kunnen op latere leeftijd last krijgen van hun nieren.<sup>27</sup>

## Gezond en gevarieerd

Om ouders wat meer handvatten te geven voor variatie in de avondmaaltijd, hebben we een weekmenu samengesteld op de kleur van de groente. Ook voor jonge kinderen is het advies 1x per week vis te eten vanwege de omega-3 vetzuren.<sup>28</sup> Deze zijn belangrijk voor de hersenontwikkeling. Kinderen moeten vaak wennen aan de smaak van vis, net als bij groente. Om ouders hierbij te helpen, benoemen we opties die vaak favoriet zijn bij kinderen: vissticks, kibbeling en visburgers. Dit zijn producten die buiten de Schijf van Vijf vallen; ze bevatten namelijk minder dan 70% vis (vissticks doorgaans 65% vis).<sup>14:p.35</sup> Omdat de inname van vis echter laag is en gestimuleerd dient te worden, zeker onder kinderen,<sup>29</sup> hebben we ervoor gekozen om juist wel deze voorbeelden op te nemen. Het zijn producten die aansluiten bij de doelgroep.

Gezonde toetjes zijn toetjes die bijdragen aan de aanbevolen hoeveelheid zuivel en/of fruit. Het gaat hier dus expliciet om producten uit de Schijf van Vijf.<sup>30</sup> Toetjes hoeven niet, maar mogen wel. Voor ouders is het belangrijk om te weten dat toetjes niet als straf of beloning moeten worden gebruikt, omdat dit ertoe kan leiden dat een kind later ook eten gaat gebruiken als beloning. Ook kan een kind het eten waarmee het 'gestrafd' wordt als minder lekker gaan zien.<sup>2,22,24</sup>

## Recepten

De recepten zijn bedoeld als inspiratie voor makkelijke, snelle maar toch gezonde maaltijden. De Schijf van Vijf is zoveel mogelijk aangehouden bij het opstellen van recepten. Om smakvolle recepten neer te zetten is er voor gekozen om ook gebruik te maken van producten buiten de Schijf van Vijf, zoals het gebruik van een (half) bouillonblokje en roomkaas.

## Sterke tanden

Het Ivoren Kruis adviseert om tot de leeftijd van 2 jaar 1x per dag te poetsen en vanaf 2 jaar 2x per dag, met een voor baby's en peuters geschikte fluoridetandpasta en tandenborstel. Ook adviseert het Ivoren Kruis vanaf de leeftijd van 2 jaar naar de tandarts te gaan.<sup>6,31</sup> Bij het poetsen is het belangrijk om goed in de mond te kunnen kijken. Dat lukt het beste als het kind ligt. Een vaste volgorde van tandenpoetsen is wenselijk, zodat alle tanden gepoetst worden. De beschreven volgorde in de brochure is de volgorde die we het meest logisch achten. Een ritueel zoals een tandenpoetslied kan helpen bij het tandenpoetsen. Alles wat een kind eet of drinkt (met uitzondering van water) veroorzaakt een zuuraanval op het gebit. Speeksel heeft een beschermende werking tegen deze zuuraanval, maar 's nachts wordt er minder speeksel aangemaakt. Voeding 's nachts, ook melk, kan schadelijk zijn en wordt dan ook afgeraden.<sup>6,31</sup>

## Bronnen

- 1 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx> (ingevuld voor jongen, 3 jaar)
- 2 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Kinderen in de leeftijd 1-4 jaar – Aanbevelingen. In: Richtlijn Voeding en eetgedrag (NCJ 2013, aanpassing 2017) <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=527>
- 3 Voedingscentrum. Gezond eten en bewegen met kinderen van 1-3 jaar (brochure) <https://webshop.voedingscentrum.nl/pdf/D752-4.pdf>
- 4 Gezondheidsraad. Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/15 <https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201215/evaluatievoedingsnormenvitamineD.pdf>
- 5 <https://www.groeigids.nl/groei-info/peuter/opvoeding-en-gedrag/opvoedtips/rust-reinheid-en-regelmaat>
- 6 Ivoren Kruis. Advies Cariëspreventie (november 2011) [https://www.ivorenkruis.nl/userfiles/File/lvK\\_Advies\\_Cari\\_spreventie.pdf](https://www.ivorenkruis.nl/userfiles/File/lvK_Advies_Cari_spreventie.pdf)
- 7 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/dreumes-en-peuter/gezond-eten/wat-geef-ik-bij-ontbijt-en-lunch.aspx>
- 8 Ocké MC, van Rossum CTM, Fransen HP et al. Dutch National Food Consumption Survey – Young Children 2005/2006. Bilthoven: RIVM, 2008; RIVM-rapport 350070001 [https://www.rivm.nl/Documenten\\_en\\_publicaties/Wetenschappelijk/Rapporten/2008/februari/Dutch\\_National\\_Food\\_Consumption\\_Survey\\_Young\\_Children\\_2005\\_2006](https://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Wetenschappelijk/Rapporten/2008/februari/Dutch_National_Food_Consumption_Survey_Young_Children_2005_2006)
- 9 Adolphus K, Lawton CL, Champ CL, Dye L. The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: a systematic review. *adv Nutr* 2016;7(3):590S-612S. doi: 10.3945/an.115.010256
- 10 Edefonti V, Rosato V, Parpinel M et al. The effect of breakfast composition and energy contribution on cognitive and academic performance: a systematic review. *Am J Clin Nutr* 2014;100(2):626-56. doi: 10.3945/ajcn.114.083683

- 11 Blondin SA, Anzman-Frasca S, Djang HC, Economos CD. Breakfast consumption and adiposity among children and adolescents: an updated review of the literature. *Pediatr Obes* 2016;11(5):333-48. doi: 10.1111/ijpo.12082
- 12 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/brood.aspx>
- 13 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/is-meergranenbrood-gezonder-dan-volkorenbrood-.aspx>
- 14 Voedingscentrum. Richtlijnen Schijf van Vijf. Den Haag: Stichting Voedingscentrum Nederland, 2016 <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Schijf%20van%20Vijf/Voedingscentrum%20Richtlijnen%20Schijf%20van%20Vijf%202016%204.pdf>
- 15 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ijzer.aspx>
- 16 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/kinderen-en-jongeren/is-roomboter-margarine-of-halvarine-beter-voor-mijn-kind-.aspx>
- 17 MVO. Voedingswaarden van margarine-, halvarine- en bak- en braadproducten (januari 2016) [https://www.mvo.nl/media/gezondheid/mvo\\_infokaart71\\_voedingswaarden2016\\_-\\_printversie.pdf](https://www.mvo.nl/media/gezondheid/mvo_infokaart71_voedingswaarden2016_-_printversie.pdf)
- 18 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/melk-en-melkproducten.aspx>
- 19 Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. 2015/24 [https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201524\\_richtlijnen\\_goede\\_voeding\\_2015.pdf](https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201524_richtlijnen_goede_voeding_2015.pdf)
- 20 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/dreumes-en-peuter/gezond-eten/wat-kan-ik-tussendoor-geven-.aspx>
- 21 <https://www.voedingscentrum.nl/verslikken>
- 22 Voedingscentrum. Factsheet invloed van opvoeding op eetgedrag van kinderen (maart 2017) <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Pers/Factsheets/Factsheet%20Invloed%20van%20omgeving%20op%20eetgedrag%20kinderen.pdf>
- 23 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/dreumes-en-peuter/gezond-eten/wat-geef-ik-te-drinken-.aspx>
- 24 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/dreumes-en-peuter/de-lust-ik-niet-fase.aspx>
- 25 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/dreumes-en-peuter/gezond-eten/wat-geef-ik-als-avondeten.aspx>
- 26 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Kinderen in de leeftijd 1-4 jaar – Aanbevelingen: Onderbouwing. In: Richtlijn Voeding en eetgedrag (2013, aanpassing 2017) <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=578>
- 27 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/zout-en-natrium.aspx>
- 28 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/omega-3.aspx>
- 29 <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/46/kinderen-eten-te-weinig-fruit-groente-en-vis>
- 30 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/dreumes-en-peuter/gezond-eten/wat-geef-ik-als-toetje.aspx>
- 31 <https://www.ivorenkruis.nl/index.cfm?t=keyword.cfm&folder=26>



Dit achtergronddocument bij de brochure  
'Gezond eten met je peuter' biedt  
zorgprofessionals informatie over de adviezen  
en bronnen die zijn geraadpleegd.

