



GROENTE EN FRUIT

Help uw kind om ze lekker te vinden



Een gids voor ouders van jonge kinderen

Groente en fruit: Help uw kind om ze lekker te vinden

ISBN: 2-7380-1357-0

July 2014

HabEat Project (<http://www.habeat.eu/>)

Alle rechten voorbehouden.

Aanvragen voor toestemming om deze publicatie te reproduceren of te vertalen – voor de verkoop dan wel voor niet-commercieel gebruik – kunt u richten aan: Sylvie.Issanchou@dijon.inra.fr.

Ontworpen door Lisa Afonso, Universiteit van Porto Medical School, Portugal.

De afbeeldingen in dit e-boek zijn door www.shutterstock.com in licentie gegeven voor gebruik binnen dit document. Indien u ze elders wilt gebruiken, kunt u daarvoor een verzoek indienen bij www.shutterstock.com. Afbeeldingen: pagina's 1 t/m 10, 12 en 13, 15 t/m 24 en 26 t/m 28 : Lenlis (<http://www.shutterstock.com/gallery-303415p1.html>); pagina's 11 en 14: Kolopach (<http://www.shutterstock.com/gallery-844213p1.html>); pagina 25: Konstantin Yuganov (<http://www.shutterstock.com/gallery-91858p1.html>).

Het **HabEat Project** bracht onderzoekers van 11 groepen bijeen, afkomstig uit 6 Europese landen. Aan de hand van een multidisciplinaire benadering is onderzocht hoe eetgewoonten worden gevormd bij zuigelingen en jonge kinderen (0-6 jaar oud). Daarnaast is onderzoek gedaan naar verschillende strategieën die te gebruiken zijn om reeds bestaande, ongezonde voedingsgewoonten te veranderen. Het onderzoek betrof zowel epidemiologische studies, gebaseerd op bestaande cohorten in vier landen, als experimenteel werk, uitgevoerd in zes landen.

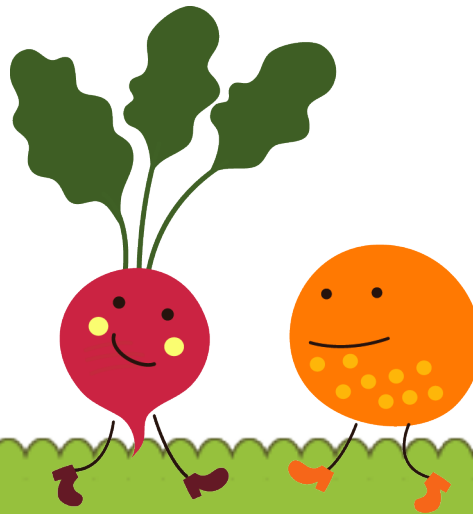
Deze brochure is gebaseerd op de belangrijkste bevindingen van dit project, alsmede op de bewijzen uit eerder verschenen literatuur.

Voor meer informatie kunt u terecht op onze website: <http://www.habeat.eu/>.



GROENTE EN FRUIT

Help uw kind om ze lekker te vinden



... stimuleer de acceptatie door af te wisselen,
te herhalen en vol te houden!

GROENTE EN FRUIT

Waarom is het belangrijk dat uw kind groente en fruit leert waarderen?

Goede redenen om groente en fruit lekker te vinden:

- Ze voegen kleur, textuur en een verscheidenheid aan smaken toe aan de maaltijden.
- Ze zijn rijk aan vitaminen, mineralen en vezels.
- Ze zijn laag in calorieën en daarom goede vervangers voor energierijke voedingsmiddelen die tot overconsumptie en gewichtstoename kunnen leiden bij kinderen.
- Ze bevorderen een gezonde groei en ontwikkeling, en bieden bescherming tegen chronische ziekten.

Baby's hebben een aangeboren voorkeur voor zoet en houden niet van zuur of bitter eten. Dat betekent dat ze voedingsmiddelen met een zoete smaak, zoals melk, gemakkelijker accepteren dan groente en bepaalde fruitsoorten. Daarom is het van belang om hun smaakpapillen te trainen om groente en fruit met een bittere of zure smaak te accepteren.

Zodra uw baby overgaat op ander voedsel dan melk, zijn groente en fruit een uitstekend begin.



GROENTE EN FRUIT ALS EERSTE VASTE VOEDING

Als u uw baby aan verschillende soorten groente en fruit wilt laten wennen, gaat dat het beste als u meteen begint wanneer hij of zij op vaste voeding overgaat. Kinderen van boven de twee jaar zullen eerder geneigd zijn om onbekend voedsel te weigeren. De periode waarin uw kindje langzaam maar zeker overstapt van melk op vaste voeding is een gunstig moment, waarop een baby openstaat voor een verscheidenheid aan producten, met allerlei verschillende smaken en texturen.

Door kinderen al vroeg te stimuleren om groente en fruit te eten, als onderdeel van de dagelijkse voeding, worden ze aangemoedigd om een evenwichtig eetpatroon te ontwikkelen. Dit is belangrijk, omdat alles erop wijst dat eetgewoonten die op jonge leeftijd ontstaan, ook later gehandhaafd blijven.



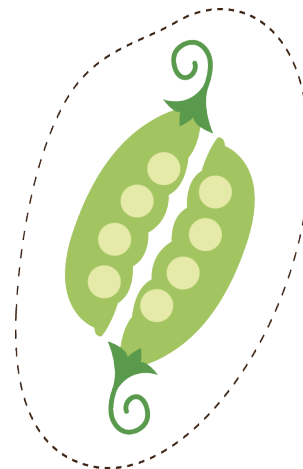
BORSTVOEDING

Help uw baby om verschillende producten te accepteren



Als u **borstvoeding** geeft, is de kans groot dat uw baby groente, fruit en ander voedsel later gemakkelijker zal accepteren.

Borstvoeding bevordert de gezondheid van moeder en kind. Daarom is het goed om zo lang mogelijk door te gaan, ook als uw baby al vaste bijvoeding krijgt. Eén van de vele voordelen van borstvoeding is dat moedermelk de smaken bevat van alles wat de moeder zelf eet. Dit helpt uw baby om later een verscheidenheid aan producten te accepteren.

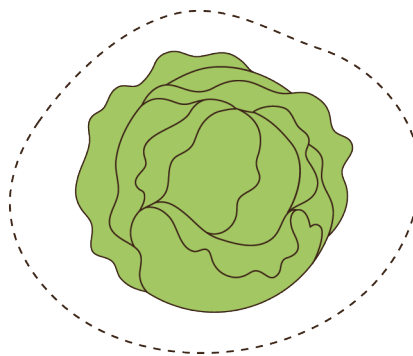


FLESVOEDING

Wat kunt u doen om uw baby te stimuleren ander voedsel te accepteren?

Als borstvoeding geven echt niet lukt, is flesvoeding een veilig en gezond alternatief voor moedermelk totdat de baby minstens twaalf maanden oud is. Het is van belang om pas op koemelk over te stappen als de baby minimaal twaalf maanden oud is, omdat koemelk niet de juiste verhouding voedingsstoffen bevat voor zuigelingen.

Als uw baby flesvoeding krijgt, is het nog belangrijker om meteen bij de overstap op vaste voeding **verschillende soorten groente en fruit** aan te bieden.



HET EERSTE VASTE VOEDSEL

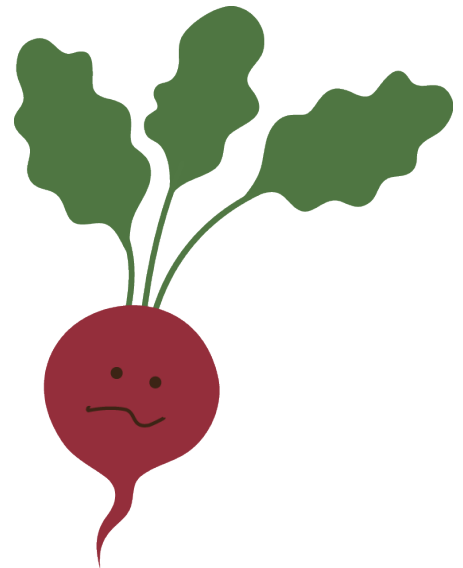
Moet ik een nieuwe smaak blijven aanbieden, ook als mijn kindje weigert?



Als baby's voor het eerst iets nieuws proeven, trekken ze meestal een raar gezicht. Dat hoeft niet te betekenen dat ze het niet lekker vinden. Soms is het niet meer dan een verbaasde reactie op de onbekende smaak.

Baby's hebben een aangeboren voorkeur voor zoet en moeten zure of bittere smaken nog leren waarderen. Om uw baby daarbij te helpen, kunt u na verloop van tijd opnieuw proberen om de nieuwe smaak aan te bieden.

Gezichtsuitdrukkingen als afkeer of verbazing
betekenen waarschijnlijk dat uw baby
kennismaakt met een nieuwe smaak.



HET EERSTE VASTE VOEDSEL

Hoe lang moet ik volhouden?

Probeer uw baby verschillende groentesoorten te geven door elke dag een andere groentesmaak aan te bieden. Begin met een klein beetje, omdat de baby er maar een klein hapje van zal eten. **Verhoog de hoeveelheid geleidelijk** en laat uw baby zelf bepalen hoeveel hij/zij wil eten.

Geef het niet na drie, vier pogingen al op. Als uw baby een nieuwe smaak niet accepteert, blijf het dan **ten minste acht maal** proberen, met tussenpozen van enkele dagen, voordat u beslist dat uw kind dit echt niet lekker vindt. Dan wacht u een tijdje en probeert u het na een paar maanden opnieuw.

Door uw baby bij de eerste kennismaking met vast voedsel kleine hapjes groente te laten proeven, werkt u een langdurige voorkeur voor deze gezonde voeding in de hand.



DWINGEN HELPT NIET

Het aantal keren dat een bepaalde groente- of fruitsoort aangeboden moet worden, varieert per kind. Hoe ouder het kind is, hoe lastiger het vaak wordt om nieuwe smaken te accepteren. Bovendien zijn sommige groente- en fruitsoorten moeilijker om te leren waarderen dan andere.

Als uw baby het voedsel driemaal weigert voordat de lepel de lippen van uw baby heeft geraakt, kunt u beter stoppen op dat moment en het een paar dagen later opnieuw proberen.



Het is een kwestie van **volhouden** en **geduld hebben**, maar dwingen heeft geen zin!

HET EERSTE VASTE VOEDSEL

Moet ik de smaak van groente maskeren?



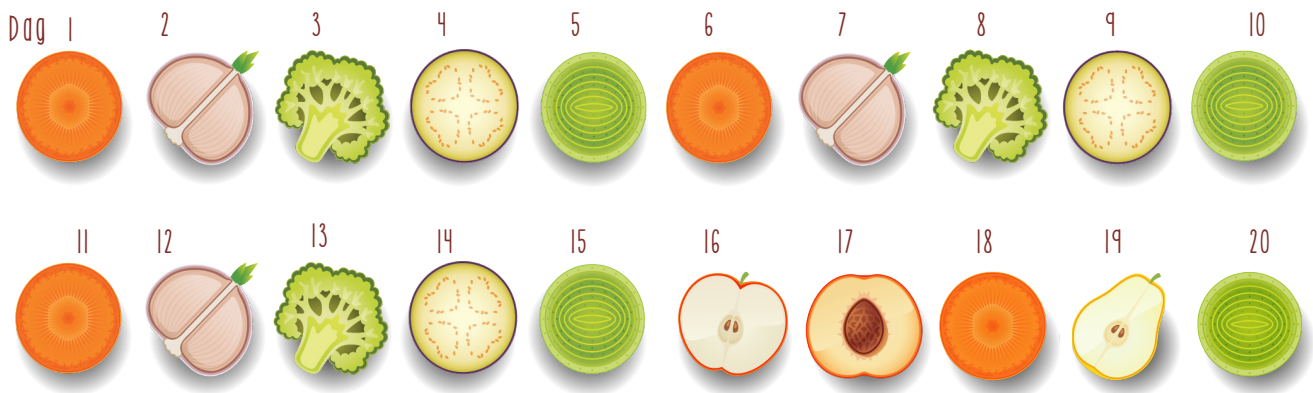
Om ervoor te zorgen dat een nieuwe smaak makkelijker wordt geaccepteerd, wordt een nieuwe groentesoort vaak aangeboden met iets wat het kind al kent en lekker vindt, zoals appelmoes. Dat is echter niet nodig. Het meerdere malen aanbieden van de groente, zonder iets toe te voegen, volstaat in vrijwel alle gevallen om een nieuwe groentesoort te leren eten.

Bij oudere kinderen, vanaf een jaar of twee, kan het langer duren (tien of meer herhalingen) voordat het kind de groente accepteert.

HET EERSTE VASTE VOEDSEL

Moet ik bij elke maaltijd groente aanbieden?

Wanneer uw baby klaar is voor bijvoeding, kunt u beginnen met elke dag een klein hapje gepureerde groente. Geef vijf dagen lang elke dag een andere groente en begin dan weer opnieuw met de eerste. Blijf dit ongeveer twee weken doen en begin dan met de introductie van fruit en ander voedsel. Voorlopig is melk uiteraard nog het belangrijkste voedingsmiddel voor uw baby.



Het duurt niet lang meer voordat uw baby kan overstappen op twee vaste voedselhapjes per dag. Dan kunt u bij elke maaltijd een groente- en/of fruihapje aanbieden. Vanaf zes à zeven maanden is het beter om de groente en het fruit te prakken in plaats van het te pureren.

HET EERSTE VASTE VOEDSEL

Varieer vooral!

Laat uw kind al in de eerste periode van vaste bijvoeding kennismaken met een grote verscheidenheid aan groente en fruit:

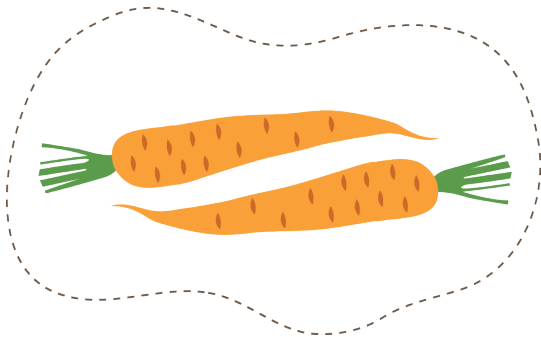


- Dat leidt zowel op de korte als op de lange termijn tot een betere acceptatie van verschillende voedingsmiddelen.
- Het verhoogt de kans op een evenwichtig eetpatroon.
- Hoe meer soorten groente en fruit u aanbiedt als eerste vaste hapjes, hoe sneller ze geaccepteerd zullen worden.
- Uw kind zal minder snel verveeld raken als het niet steeds dezelfde producten krijgt aangeboden.

HET EERSTE VASTE VOEDSEL

Verhoog de acceptatie van verschillende texturen

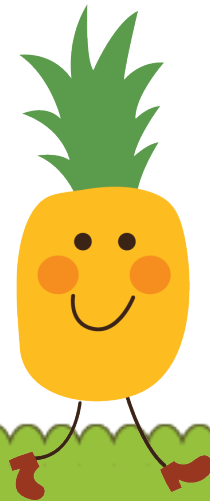
Als uw baby rond de **7-8 maanden** oud is, kunt u het een stukje groente of fruit geven om zelf vast te houden. Zo raakt uw baby vertrouwd met voedsel en leert uw baby om goed te kauwen. In het begin zijn stukjes zachte, gekookte groente en stukjes zacht fruit het meest geschikt. Geleidelijk aan zal uw kind ook wat steviger voedsel en grotere porties kunnen hanteren, en leren om steeds zelfstandiger te eten.



Geef uw kind een zacht stukje gekookte groente in de handjes om er vertrouwd mee te raken.

GROENTE EN FRUIT

Help uw kind om ze lekker te vinden



... stimuleer acceptatie door steeds de juiste voorwaarden
te scheppen naarmate uw kind groter wordt

GEEF HET GOEDE VOORBEELD

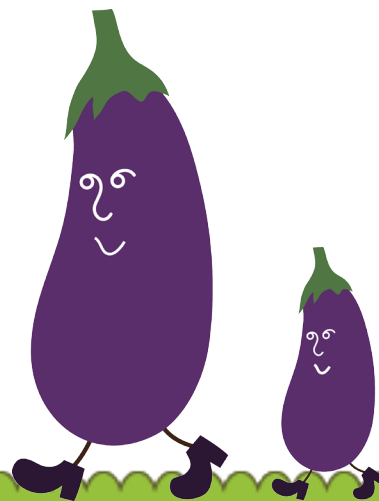
U bent het eerste en belangrijkste rolmodel voor uw kind!



Als degene die de **maaltijden verzorgt** voor uw gezin, kunt u het **goede voorbeeld geven** door zelf groente en fruit te eten.

Wat u eet speelt een grote rol in wat uw kind eet. Een gezond voedingspatroon is van belang voor uzelf en voor uw gezin.

De manier waarop kinderen op voedsel reageren varieert enorm, maar wordt altijd beïnvloed door de keuze en de houding van de ouders!



GEEF HET GOEDE VOORBEELD

U bent het eerste en belangrijkste rolmodel voor uw kind!

Als er een bepaalde groente is die u zelf niet lekker vindt, kunt u deze periode benutten om daar verandering in te brengen. Telkens wanneer u het aan uw kind aanbiedt, proeft u zelf ook een hapje. Wie weet gaat u het lekker vinden als u het **een aantal keren heeft geproefd**. Dan kunt u ook deze groentesoort wat vaker op tafel zetten, voor meer variatie in het voedingspatroon van uw gezin.

Pas nadat u iets minstens 10 keer heeft aangeboden, weet u dat uw kind (van 18 maanden tot 6 jaar) het echt niet lekker vindt. Probeer zo vaak mogelijk **samen met uw kind te eten** en gebruik die gelegenheden om uw kind aan te moedigen, bijvoorbeeld door te vertellen dat u zelf dol op groente bent.

Daden zeggen meer dan woorden! Vergeet niet dat kinderen kijken naar wat hun ouders doen.



EEN GEZONDE RELATIE MET ETEN

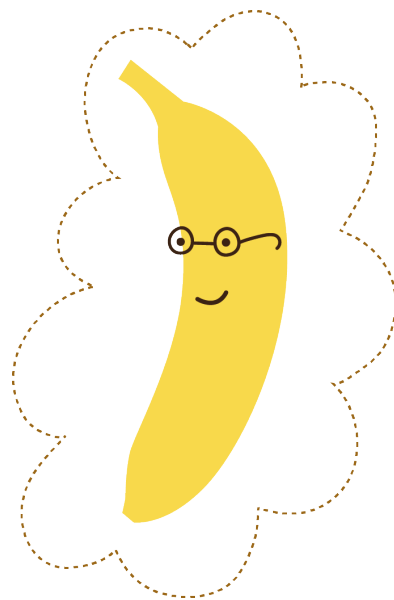
Let op tekenen van trek of verzadiging

Bied uw kind **kleine porties voedsel** aan, met de mogelijkheid om eventueel meer te nemen. Dwing kinderen niet om hun bordje leeg te eten. Kinderen moeten zelf kunnen aangeven wanneer ze genoeg gegeten hebben.

Bied uw kind voedsel aan omdat het **trek heeft**, niet als beloning voor goed gedrag. Gebruik geen dwang of omkoping om uw kind te laten eten.

Soms kan het zijn dat uw kind meer dorst heeft dan honger, bied dan een slokje water aan.

Let op tekenen van honger en verzadiging om ervoor te zorgen dat uw kind een gezonde relatie ontwikkelt met voedsel.



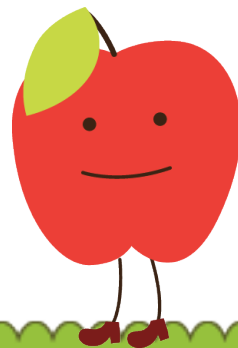
EEN GEZONDE RELATIE MET ETEN

Wat kan ik als tussendoortje aanbieden?

Het is heel normaal dat kinderen trek krijgen tussen de maaltijden door. **Tussendoortjes op basis van groente en fruit**, zo uit het handje, zijn gezond en voedzaam.

Sommige tussendoortjes zitten boordevol vet, zout en/of suiker. Op het etiket op de verpakking staat aangegeven om welke hoeveelheden het gaat. Voorbeelden van voedingsproducten met een hoog vet-, zout- en/of suikergehalte zijn koekjes, chocolade, snoep, gebak en chips. Deze voedingsmiddelen zijn rijk aan energie (calorieën) en bevatten slechts weinig van de vitaminen en mineralen die uw kind nodig heeft. Deze producten zullen weinig tot niets bijdragen aan een gezond en evenwichtig voedingspatroon.

Groente en fruit zijn
gezonde tussendoortjes
en de meeste kinderen
vinden ze lekker.



SNACKS VOOR TUSSENDOOR

Vlak voor de maaltijd kunt u uw kind beter geen tussendoortjes met een hoog vet-, zout- en/of suikergehalte geven, omdat uw kind dan geen trek meer heeft in uw zorgvuldig bereide gezonde maaltijd. Als uw kind echt trek heeft en niet kan wachten tot etenstijd, kunt u altijd wat groente geven.



Als kinderen vrij toegang krijgen tot voedsel met een hoog vet-, zout- en/of suikergehalte, zullen ze dat vrijwel altijd opeten, zelfs vlak na een maaltijd. Met trek heeft dat niets te maken, ze vinden het gewoon lekker. Het is aangetoond dat dit gedrag overconsumptie in de hand werkt.

GROENTE EN FRUIT

Zo veel mogelijk aanmoedigen!

Zorg ervoor dat groente en fruit **beschikbaar en toegankelijk** zijn, zodat de kinderen er makkelijk bij kunnen: dit is een goede manier om hun groente- en fruitconsumptie te verhogen. Neem groente of fruit (of beide) altijd op als onderdeel van de maaltijden van uw kind.

Bied uw kind waar mogelijk twee verschillende groentes aan bij een maaltijd, zodat uw kind kan kiezen. Probeer ook verschillende bereidingswijzen, zoals gekookt of rauw, een andere manier van klaarmaken, of in vormpjes gesneden.

Als u een tussendoortje voor uw kind klaarmaakt om mee naar school te nemen, doe er dan eens groente bij (bijvoorbeeld worteltjes of cherrytomaatjes).

Probeer uw kind waar mogelijk te laten kiezen uit verschillende soorten groente. Dit kan helpen om de totale groenteconsumptie te verhogen.



GROENTE EN FRUIT

Hoe houd je de kosten laag?

Verwerk groente en fruit op alle mogelijke manieren. Een aantal tips:

- Koop groente en fruit van het seizoen en/of die in de aanbieding zijn.
- Maak soep van restjes groente en gebruik restjes fruit om te verwerken in een toetje of om vruchtenmoes van te maken.
- Koop diepvries- en blikgroente. Ze bevatten veel vitaminen en mineralen en zijn makkelijk te bewaren, zodat u te allen tijde in een handomdraai wat extra variatie op tafel kunt zetten. Kies voor de soorten zonder toegevoegd zout of suiker.



CONTACT MET VOEDSEL STIMULEREN

Wees creatief!

Activiteiten die contact met voedsel stimuleren kunnen ervoor zorgen dat kinderen meer vertrouwd raken met voedsel. Probeer kinderen zo veel mogelijk te betrekken bij het koken – dat prikkelt hun belangstelling en ze zullen het leuk vinden om iets op te eten wat ze zelf hebben klaargemaakt. Hier volgen enkele tips om kinderen te laten helpen:

- Groente en fruit in verschillende vormen snijden.
- Groente en fruit in leuke vormen op een bord leggen, bijvoorbeeld als een gezichtje.
- Laat ze zelf bladgroente voor salades en sandwiches in stukjes scheuren.
- Laat ze zelf groente en fruit kweken in de tuin, op het balkon of in de vensterbank.



Activiteiten die contact met voedsel stimuleren kunnen de acceptatie verhogen.

PROBLEMEN MET ETEN

Voedsel weigeren

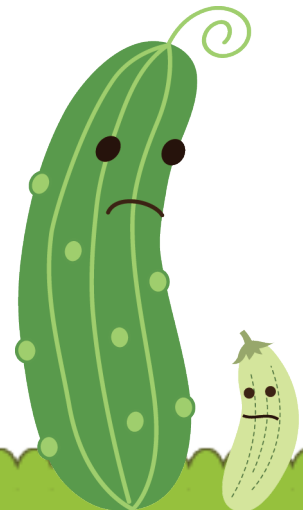


Veel kinderen gaan door een fase waarin ze weigeren om nieuwe voedingsmiddelen te proberen en/of voedsel afwijzen dat ze eerder wel aten. Dit gebeurt meestal rond de leeftijd van **2 jaar**. Dit is niets om u zorgen over te maken, want meestal gaat het vanzelf weer over.

Het is het beste om uw kind in deze periode net als de rest van het gezin gewoon dezelfde normale maaltijden aan te bieden. Blijf geduldig en zorg dat het gezellig is aan tafel; waarschijnlijk zal het kind de maaltijden langzamerhand weer gaan accepteren. Blijf gezonde maaltijden bereiden.

U hoeft uw kind niet te dwingen om een bepaald voedingsmiddel te eten - een evenwichtig eetpatroon kan op allerlei manieren bereikt worden, zolang er een goede variatie aan producten aangeboden wordt. Mocht u zich toch zorgen maken over het eetpatroon van uw kind, neem dan contact op met een gezondheidsprofessional.

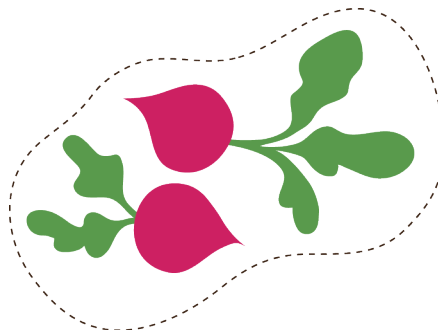
Blijf geduldig en kalm als uw kind een bepaald soort voedsel weigert. Blijf het proberen tijdens de gezinsmaaltijden en bied uw kind af en toe een hapje aan om te proeven.



Aandachtspunten...

In het eerste jaar:

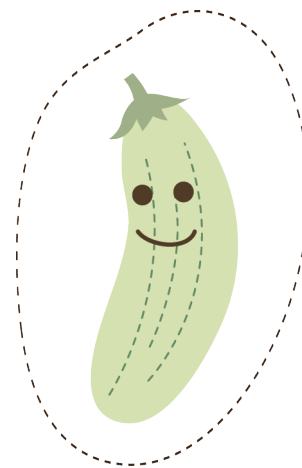
- De beste manier om uw kind te leren genieten van allerlei soorten voedsel is door baby's vanaf het moment dat ze toe zijn aan vast voedsel een **verscheidenheid** aan smaken en texturen aan te bieden.
- Door bij verschillende gelegenheden dezelfde groente- of fruitsoorten aan te bieden en dit steeds te **herhalen**, zullen kinderen ze gaan accepteren, ook als een bepaalde groente- of fruitsoort aanvankelijk werd afgewezen.
- **Volhouden** helpt om uw baby te leren groente en fruit lekker te gaan vinden.



Aandachtspunten...

Naarmate uw kindje ouder wordt:

- Blijf bij elke maaltijd **groente en fruit aanbieden** en geef ze ook als tussendoortjes.
- **Geef het goede voorbeeld** door zelf te eten wat uw kind moet leren waarderen.
- **Let goed op** of uw kind nog **trek heeft** dan wel **verzadigd is**.
- Geef uw kind **geen vrije toegang tot** voedsel met een **hoog zout-, vet- en/of suikergehalte**.
- Stimuleer uw kind om **groente en fruit uit het vuistje te eten of laat het helpen bij de bereiding**.



HabEat
GROENTE EN FRUIT
Help uw kind om ze lekker te vinden

Consortium:



Het onderzoek dat tot deze resultaten heeft geleid is gefinancierd met middelen uit het zevende kaderprogramma van de Europese Gemeenschap (KP7 / 2007-2013), onder subsidieovereenkomst n.FP7-245012-HabEat.



