

Een gezonde start met het goede van melk

TIPS
VOOR JONGE
MOEDERS



Natuurlijk
en vol bouwstoffen



CAMPAGNE GEFINANCIERD
MET DE STEUN VAN DE EUROPESE UNIE

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Inhoud

Voorwoord	3
Een goede start	
Vroege groeisput	4-6
Drinken tijdens de eerste maanden	
Steeds een beetje meer	7-9
De eerste vaste voeding	
Een gezond peutermenu	10-12
Dit geef je na de eerste verjaardag	
Melk: een pakketje voedingsstoffen!	13-16
Dit levert melk	
Lekker actief	17
Bewegen met kleine kinderen	
Een gezond gewicht	18-19
Zo help je je kind	
Meer informatie	19

Voorwoord

Een goede start

Wist je dat de eerste 1000 dagen in een mensenleven heel belangrijk zijn? In die dagen wordt de basis gelegd voor de gezondheid van nu én later. Gezond eten speelt dus al vanaf de conceptie (bevruchting) een cruciale rol. Vrouwen die zwanger willen worden of al zijn, geven hun kind de beste start door zelf gezond te eten en te leven.

Ook de baby en het opgroeiende kind hebben gezonde voeding nodig om te groeien. Zeker in de eerste vier jaar. Na de geboorte is borstvoeding het beste voor een kind. Maar ook daarna blijft melk een belangrijk voedingsmiddel in het dagmenu.

Als jonge moeder wil je natuurlijk alles doen om je kind hierbij zo goed mogelijk te ondersteunen.

Deze brochure helpt je daarbij met praktische informatie, weetjes en tips voor jou en je kind.

Voor een baby van 0 jaar is melk echt de basis. Bij dreumesen van 1 jaar en peuters van 2 en 3 jaar wordt de melkconsumptie geleidelijk iets minder, maar melk blijft een belangrijke plek houden in de basisvoeding.

Wist je dat...

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





Vroege groeisput

Drinken tijdens de eerste maanden

De eerste paar jaar ben je vaak verbaasd hoe snel je kind groeit. Is je kind bij de geboorte nog maar ongeveer 50 cm, bij de eerste verjaardag zijn kinderen gemiddeld 75 cm lang en bij de tweede verjaardag 87 cm, dat is 1 centimeter per maand! Hierna kun je rekenen op 5-7 cm per jaar. Voor die groei zijn veel bouwstoffen en energie nodig. Melk vormt het eerste jaar de basis en blijft ook daarna belangrijk.

Melk uit de borst

Borstvoeding is het allerbeste voor baby's. Het is helemaal afgestemd op de behoefte van je kindje en bevat alle voedingsstoffen die het nodig heeft. Maar er zijn nog meer voordelen. Zo bevat moedermelk afweerstoffen, en zorgt het voor een gezonde darmmicrobiota van je kindje. Het vormt de basis voor een goede weerstand en een sterk immuunsysteem. Borstvoeding helpt ook beschermen tegen allergieën.

Borstvoeding geven is heel handig, want direct uit de borst is moedermelk altijd op de juiste temperatuur. Daarnaast biedt het jou persoonlijk ook andere voordelen. Vrouwen die borstvoeding geven zijn vaak wat sneller op hun oude gewicht. En het heeft een beschermend effect tegen osteoporose (botontkalking) en verschillende soorten kanker zoals borstkanker.



Zelf extra gezond eten en drinken

Als je borstvoeding geeft, kan je lichaam wel wat extra's gebruiken. Je zorgt er immers voor dat je kindje voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Dus jij hebt ook meer nodig. Maar betekent het dat je veel meer moet eten?

Van sommige producten kun je wel iets extra's gebruiken, maar eten voor 2 is echt niet nodig. Kies vooral voor voedingsmiddelen die veel gezonde stoffen bevatten.

Hoe ziet gezonde voeding er uit voor vrouwen die borstvoeding geven?

	Aanbevolen hoeveelheid per dag
Fruit	300 g (3 stuks)
Groente	200 g (4 opscheplepels)
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	250 g (6 opscheplepels)
Brood	8 sneetjes
Kaas	30 g (1 ½ plak)
Melk(producten)	450 ml
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	125-150 g
Boter, bak- en braadproducten, margarine, olie	15 g (1 eetlepel)
Halvarine	40 g (5 g per sneetje)
Vocht	2000-2500 ml (incl melk)

Bron: Voedingscentrum

Flesvoeding

Als je geen borstvoeding wilt of kunt geven, is flesvoeding een goed alternatief. De basis voor deze voeding is koemelk.





Voldoende vocht voor je baby

Hoe vaak en hoeveel je baby per keer drinkt, verandert naarmate je baby ouder wordt. De eerste dagen 'vraagt' je baby ongeveer 10-12 keer per 24 uur om melk. Dat wordt al snel minder vaak, omdat je baby dan meer drinkt per voeding.

Als je borstvoeding geeft, weet je niet hoeveel je baby drinkt. Maar als je baby goed groeit, is dat een mooie richtlijn. Ook kletsnatte plasluiers (ongeveer 6 per dag) geven een goede indruk. Als je flesvoeding geeft, zie je wel hoeveel je kindje binnenkrijgt.

Baby's geven het duidelijk aan als ze voldoende gedronken hebben. Meestal draaien ze het hoofdje weg of laten ze wat melk uit de mondhoeken lopen.

TIP

als je toch een soort richtlijn wilt, dan kun je aanhouden dat een baby per dag ongeveer 150 ml bereide flesvoeding nodig heeft per kg lichaamsgewicht.

Voldoende vocht voor jou

Als je borstvoeding geeft, heb je extra vocht nodig, omdat je een deel 'verliest' via de borstvoeding. Dagelijks heb je zo'n 2000-2500 ml vocht nodig. Een goede gewoonte: tijdens of na iedere borstvoeding een glas water extra drinken.

Extra vitamines

Voor jezelf:

Als je borstvoeding geeft, kan je lichaam wel wat extra's gebruiken. Er zijn speciale (multi) supplementen voor vrouwen die borstvoeding geven.

Voor je kind:

Zolang je kind geen 4 jaar is, is het advies een supplement met 10 mcg vitamine D te geven. Vitamine D is nodig voor normale botten en tanden.

Als je baby borstvoeding krijgt, wordt geadviseerd om je baby dagelijks een supplement met 150 mcg vitamine K te geven tot de leeftijd van 12 weken. Vitamine K is nodig voor de bloedstolling.

Steeds een beetje meer

De eerste vaste voeding

En dan, na maanden van alleen maar moedermelk of flesvoeding, mag je kindje iets anders proeven. Vanaf 6 maanden zijn hapjes vast voedsel echt nodig. Camera in de aanslag, want die eerste hapjes leveren leuke beelden op.

Nu leert je kind andere smaken en een andere structuur van voedsel ontdekken. Dat is soms even wennen. Begin dus met zachte, neutrale smaken, zoals worteltjes, bloemkool en broccoli. Kook de groenten, maak ze dik vloeibaar met behulp van een staafmixer of keukenmachine en verdun het eventueel met wat kookvocht, moedermelk of flesvoeding.



Starten met groente

Begin bij voorkeur met groentehapjes. Het smaakt wel wat minder zoet dan fruit. Maar het is beter om je kind niet teveel aan een zoete smaak te laten wennen. Kinderen die starten met groentehapjes blijken op latere leeftijd ook makkelijkere groente-eters te zijn.

Wist je dat...

...het belangrijk is om de voeding van je kindje geleidelijk steeds grover te maken? Goed voor de mondmotoriek! Dus van een gladde voeding, via grof gepureerd en geprakt naar stukjes.



Wennen aan de smaak

Er zijn maar weinig kinderen die bij de eerste keer proeven, meteen smullen van spruitjes. Ook andere groenten hoeven niet meteen favoriet te zijn. Dat is heel normaal. Iets wat bitter of zuur is, vinden veel kinderen niet meteen lekker. Uit onderzoek blijkt dat een kind zo'n tien keer iets moet proeven voor het aan een smaak gewend is. Vandaag een gek snoetje bij het proeven van wortel? Bied het morgen en later in de week nog een keer aan.



Dit eet je baby...

- ... **tot 4-6 maanden:** borst- of flesvoeding.
- ... **vanaf 4-6 maanden:** groente- en fruithapjes. Het gaat nog om het proeven van andere smaken. Enkele hapjes, naast de borst- of flesvoeding is dus voldoende.
- ... **vanaf 6 maanden:** vanaf 6 maanden is vaste voeding écht nodig. Je kunt de groentehapjes uitbreiden met aardappel, rijst, pasta, couscous, vlees of vis. Ook kun je je kindje als ontbijt pap geven. Als je flesvoeding geeft, is dit het moment om over te stappen op opvolgmelk.
- ... **vanaf 7 maanden:** laat je kindje regelmatig sabbelen en 'kauwen' op een broodkorst. Goed voor de mondmotoriek.
- ... **vanaf 8 maanden:** De hoeveelheid bijvoeding wordt groter en vervangt steeds meer een melkvoeding. Je kindje kan nu een sneetje brood bij de lunch eten. Kies voor tarwebrood. Besmeer de boterham met boter en doe er een beetje vruchtenmousse, fruitstroop of smeerkaas met minder zout op. Een beetje yoghurt kan als toetje of tussendoortje. Borstvoeding of opvolgmelk blijft echter de grootste melkbron.
- ... **vanaf 10 maanden:** een sneetje brood bij het ontbijt.

VRAAG EN ANTWOORD

Vanaf wanneer mag een kind gewone melk?

Antwoord: wacht er bij voorkeur mee tot je kind 1 jaar is. Tot die eerste verjaardag passen borstvoeding en opvolgmelk iets beter bij de behoefte van je kind. Een schaalte kweek of yoghurt kan wel tussendoor vanaf de leeftijd van 8 maanden.



Met de pot mee-eten

Na hun eerste verjaardag, kunnen kinderen met de pot mee-eten. Het is wel slim om het eten niet te scherp te kruiden en geen zout toe te voegen. Ook 'gewone' melk past in een gezonde voeding vanaf 1 jaar. Veel kinderen vinden melk lekker bij een boterham of tussendoor als koele dorstflesser. Daarnaast is het een 'pakketje aan voedingsstoffen' en levert melk relatief gezien weinig calorieën. Peuters hebben dagelijks 300 ml melkproducten (2-3 bekertjes) en een ½ plak kaas nodig.



Een gezond peutermenu

Dit geef je na de eerste verjaardag

Niets zo grillig als de eetlust van kleine kinderen. De ene dag blijven ze eten, de andere dag willen ze bijna niets... Eigenlijk is dat heel normaal. Vandaag een dagje waarop ze weinig eten? Waarschijnlijk halen ze morgen vanzelf de 'schade' in en eten ze meer.

Peuters groeien minder snel dan baby's en hebben daardoor minder voedsel nodig. De oorzaak van minder eten of zelfs weigeren, kan ook komen door het eigen willetje dat veel peuters krijgen. Probeer er relaxed mee om te gaan. Hou de sfeer aan tafel goed en geef zelf het goede voorbeeld door met smaak te eten.

Wist je dat...

...kinderen meer smaakpapillen hebben dan volwassenen? Ze proeven daarom beter en voor hen zijn smaken veel intenser dan voor jou.



Gezonde tussendoortjes

- Reepjes komkommer, stukjes tomaat en kleine bloemkoolrosjes
- Fruit, vers en gedroogd (zoals rozijntjes)
- Rijstwafel, soepstengel of een klein biscuitje
- Kwark of yoghurt, eventueel met wat vers fruit

Tip

Probeer zoveel mogelijk te variëren, want het ene product is het andere niet. Worteltjes bevatten bijvoorbeeld veel bètacaroteen, tomaten veel kalium en boerenkool veel vitamine C. Variëren gaat verder dan alleen kiezen voor verschillende soorten groenten. Zorg voor variatie in alles wat je eet.



Hoe ziet gezonde peutervoeding er uit?

	1-3 jaar
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	50-100 g (1-2 opscheplepels)
Fruit	150 g (1 ½ stuks)
Groente	50-100 g (1-2 opscheplepels)
Brood	2-3 sneetjes
Kaas	½ plak
Vlees(waren), kip, eieren, vis, vleesvervangers	50-60 g
Melk(producten)	300 ml
Boter, margarine, bak- en braadproducten, olie	15 g (1 eetlepel)
Halvarine	10-15 g
Vocht	750 ml (incl melk)

Bron: Voedingscentrum



- Zorg dat je kind niet te moe is als het etenstijd is
- Geef vlak voor het eten geen drinken meer omdat dit de eetlust kan wegnemen
- Geef niet te veel suikerrijke dranken zoals frisdrank, diksap en limonade, want ook die remmen de eetlust
- Jij bepaalt wát er gegeten wordt, je kind bepaalt hoevéél het neemt
- Wil je kind niet (meer) eten? Schuif het bord aan de kant en eet zelf met smaak verder. Laat je kind wel aan tafel zitten tot jij klaar bent.
- Bied geen alternatief als je peuter iets niet eet. Kleine kinderen zijn slim! Ze weten snel dat ze een boterham met jam krijgen als ze de broccoli weigeren.



VRAAG EN ANTWOORD

Hoe betrek ik mijn kind bij het bereiden van eten?

Antwoord: dat hangt af van de leeftijd van je kind, maar laat het bijvoorbeeld een mandarijn pellen, een banaan met een kindermesje in stukjes snijden, gehaktballetjes voor de soep draaien, of de salade in de kom doen. Tafeldekken en samen boodschappen doen, vinden veel kleine kinderen ook leuk. Laat je peuter de rode paprika's zoeken op de groenteafdeling of het toetje uitkiezen.



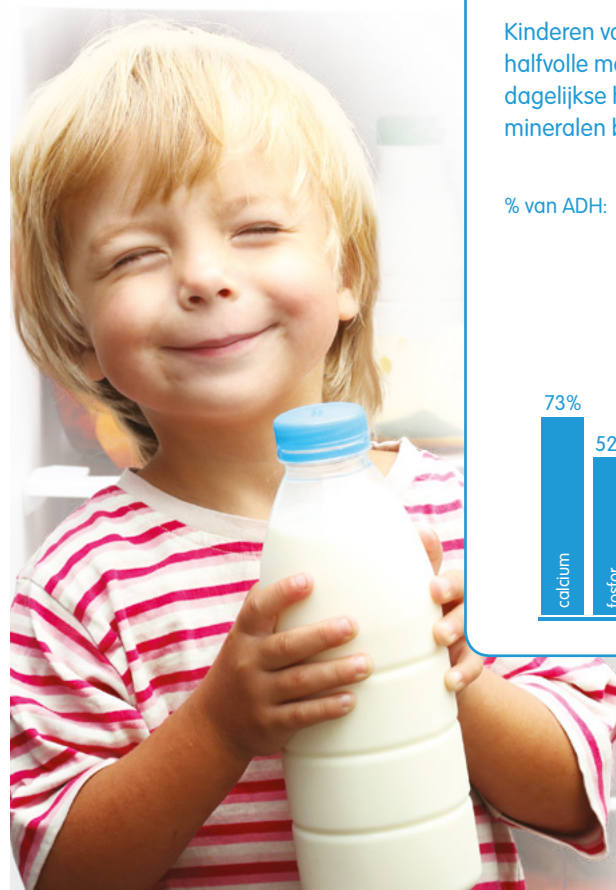
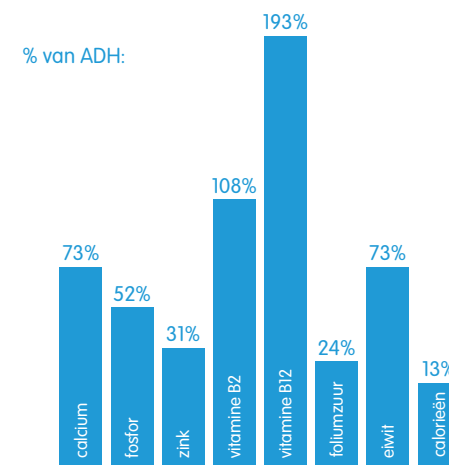
Melk: een pakketje voedingsstoffen!

Dit levert melk

Het eerste jaar is (moeder)melk de belangrijkste voedingsbron, maar ook daarna blijft melk belangrijk voor kinderen in de groei. Melk en melkproducten bevatten nuttige voedingsstoffen zoals eiwitten, vitamines B2, B12 en mineralen fosfor en calcium en relatief weinig calorieën. Het Voedingscentrum raadt melk(producten) aan in een gezonde basisvoeding en adviseert voor kinderen van 1-3 jaar 300 ml per dag.

Met 300 ml melk krijgt je kind heel wat binnen!

Kinderen van 1-3 jaar krijgen met 300 ml halfvolle melk al veel van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) vitamines en mineralen binnen en relatief weinig calorieën:





Een bekertje vol gezondheid

Wie aan melk denkt, denk vaak aan calcium (kalk) en sterke botten en tanden. Maar melk bevat veel meer voedingsstoffen die het lichaam helpen:

- **Calcium:** is nodig voor de instandhouding van normale botten en tanden, maar is ook goed voor de spieren en ondersteunt de bloedstolling.
- **Vitamine B2:** helpt bij het vrijmaken van energie uit de voeding, heeft een positieve invloed op de werking van het zenuwstelsel en is belangrijk voor het gezichtsvermogen, de instandhouding van rode bloedcellen en de huid.
- **Vitamine B12:** is goed voor het zenuwstelsel, ondersteunt de aanmaak van rode bloedcellen, zorgt mede voor een goede weerstand en speelt een rol in het celdelingsproces.
- **Kalium:** is goed voor het zenuwstelsel en een normale werking van de spieren.
- **Fosfor:** is nodig voor instandhouding van normale botten en tanden en helpt energie vrij te maken uit de voeding.



Goed voor elk, dus ook voor jou

Gezond eten is niet alleen belangrijk voor je kind, maar ook voor jou. Door gezond te eten, krijg je elke dag alle belangrijke voedingsstoffen binnen in de juiste hoeveelheden. Belangrijke voedingsstoffen zijn bijvoorbeeld eiwitten, vitamines B2 en B12 en mineralen als calcium, fosfor en kalium. Je lichaam kan deze voedingsstoffen zelf niet maken, maar heeft ze wel nodig. Deze noodzakelijke voedingsstoffen zitten van nature in groenten, fruit, granen, bonen, vlees, eieren en melk.



Wat haalt een volwassene uit een glas melk?

Een glas melk (200 ml) bevat al dertig procent van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid calcium en een derde van de hoeveelheid vitamine B12. Melk wordt daarom net als groenten en fruit aanbevolen als onderdeel van gezonde voeding. Niet alleen voor kinderen, maar ook voor volwassenen.

VRAAG EN ANTWOORD

Kun je ook gezond eten zonder melk of melkproducten?

Antwoord: in melk zitten van nature belangrijke voedingsstoffen die ook in bijvoorbeeld fruit, groenten, bonen, vlees, noten, granen en eieren zitten. Als je geen melk of melkproducten eet, moet je goed je best doen om de voedingsstoffen binnen te krijgen in de hoeveelheden die bijvoorbeeld in een glas melk zitten. Het kan dus wel, maar twee glazen melk of yoghurt of een portie kaas op je dagelijkse menu is een stuk makkelijker. En vaak ook goedkoper.

Vol, halfvol of mager

Of melk vol, halfvol of mager is, hangt af van het vetpercentage in de melk. Volle melk heeft minstens 3,5% vet, halfvolle melk bevat minstens 1,5% vet en magere melk bevat maximaal 0,5% vet. Halfvolle melk bevat dezelfde voedingsstoffen als volle melk, maar minder calorieën.



Sterke botten, voor klein én groot

Onze botten zijn levend weefsel dat zichzelf continu vernieuwt. Dit gebeurt elke dag, je hele leven lang. In onze botten zit kalk oftewel calcium. Calcium in voeding is nodig voor zowel de groei als het in stand houden van botten. Daarom is het belangrijk dat ook volwassenen dagelijks voldoende calcium binnenkrijgen.

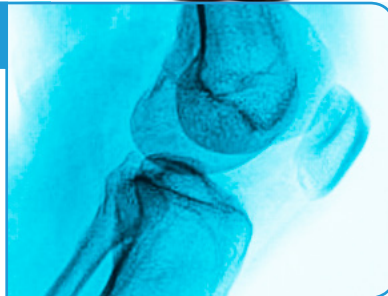
Bron van calcium en meer

Een gemakkelijke manier van calcium innemen is melk drinken. Een glas melk (200 ml) drinken, geeft je al bijna een derde van wat je elke dag aan calcium nodig hebt. En nog veel meer. Want in dat ene glas melk zitten ook andere voedingsstoffen die je botten nodig hebben: eiwitten en het mineraal fosfor.



Wist je dat...

... sommige botten in een volwassen lichaam na vijf jaar helemaal zijn vernieuwd.



Lekker actief

Bewegen met kleine kinderen

Kinderen kun je niet vroeg genoeg lekker laten bewegen. Beweging versterkt de spieren en botten, verhoogt de stofwisseling (het verbranden van de calorieën) en is goed voor de motorische ontwikkeling. Veel kinderen worden er vrolijk van en slapen er ook beter door.

Goede gewoonte

Maak van bewegen een gewoonte door elke dag lichaamsactiviteit in te plannen. Zo gaan kinderen bewegen als iets natuurlijk en gewoon zien en is de kans groter dat ze later ook actief en gezond blijven.

Doe de boodschappen samen met je kind op de fiets, neem je kind mee als je de hond uitlaat, wandel naar opa en oma of de opvang en dans op vrolijke muziek. Maak in het weekend een wandeling met het hele gezin, ook als het winter is. Of speel samen in de (speel)tuin.

Wist je dat...

... bewegen ook bijdraagt aan stevige botten? Om calcium op te nemen in de botten is ook vitamine D nodig. Het lichaam maakt dit zelf aan in de huid, maar daar is wel de zon voor nodig! Laat je kinderen ook daarom elke dag buitenspelen.





Een gezond gewicht

Zo help je je kind

Kinderen die op jonge leeftijd een gezond gewicht hebben, hebben later vaak ook een gezond gewicht. Bij het consultatiebureau controleren ze lengte en gewicht van je kind, maar houd zelf ook het gewicht van je kind in de gaten. Het ene kind is natuurlijk groter, kleiner, lichter of zwaarder dan het andere. Als er een afbuiging in de groeicurve is, trekken medewerkers van het consultatiebureau aan de bel. Ook als het gewicht echt te hoog of te laag is, zullen ze dit met je bespreken.

Gemiddelde gewicht van 2 jaar tot kleuterleeftijd

	Jongens	Meisjes
2 jaar	88 cm	87 cm
3 jaar	98 cm	97 cm
4 jaar	106 cm	105 cm

Bron: Gewichtsverloopkaarten Voedingscentrum

Gewichtsverloop van 2 jaar tot de kleuterleeftijd

	Jongens gezond gewicht	Jongens ernstig overgewicht	Meisjes gezond gewicht	Meisjes ernstig overgewicht
2 jaar	13 kg	16 kg	12 kg	15 kg
3 jaar	15 kg	19 kg	15 kg	18 kg
4 jaar	17 kg	22 kg	17 kg	21 kg

Bron: Gewichtsverloopkaarten Voedingscentrum

TIPS VOOR EEN GEZOND GEWICHT

- Beperk het aantal tussendoortjes. 2 keer per dag is een goede richtlijn
- Geef fruit, rauwkost, een rijstwafel of soepstengel als tussendoortje
- Eet gezellig samen aan tafel, liever niet voor de tv
- Water tussendoor kan altijd, maar beperk het aantal glaasjes gezoet drinken (zoals frisdrank, limonadesiroop en diksap) tot bijvoorbeeld 1 per dag
- Troost je kind door te luisteren en een knuffel te geven, niet door eten te geven
- Beweeg elke dag samen met je kind.
- Geef zelf het goede voorbeeld. Neem ook fruit tussendoor en beweeg veel
- Beperk het tv-kijken, computeren en met een tablet spelen en geef zelf het goede voorbeeld



Als je kind overgewicht heeft, is afvallen niet nodig. Het is al heel knap als je peuter het gewicht stabiel kan houden, terwijl het in de lengte groeit. Uiteindelijk zorgt het in de lengte groeien voor een slankere peuter.

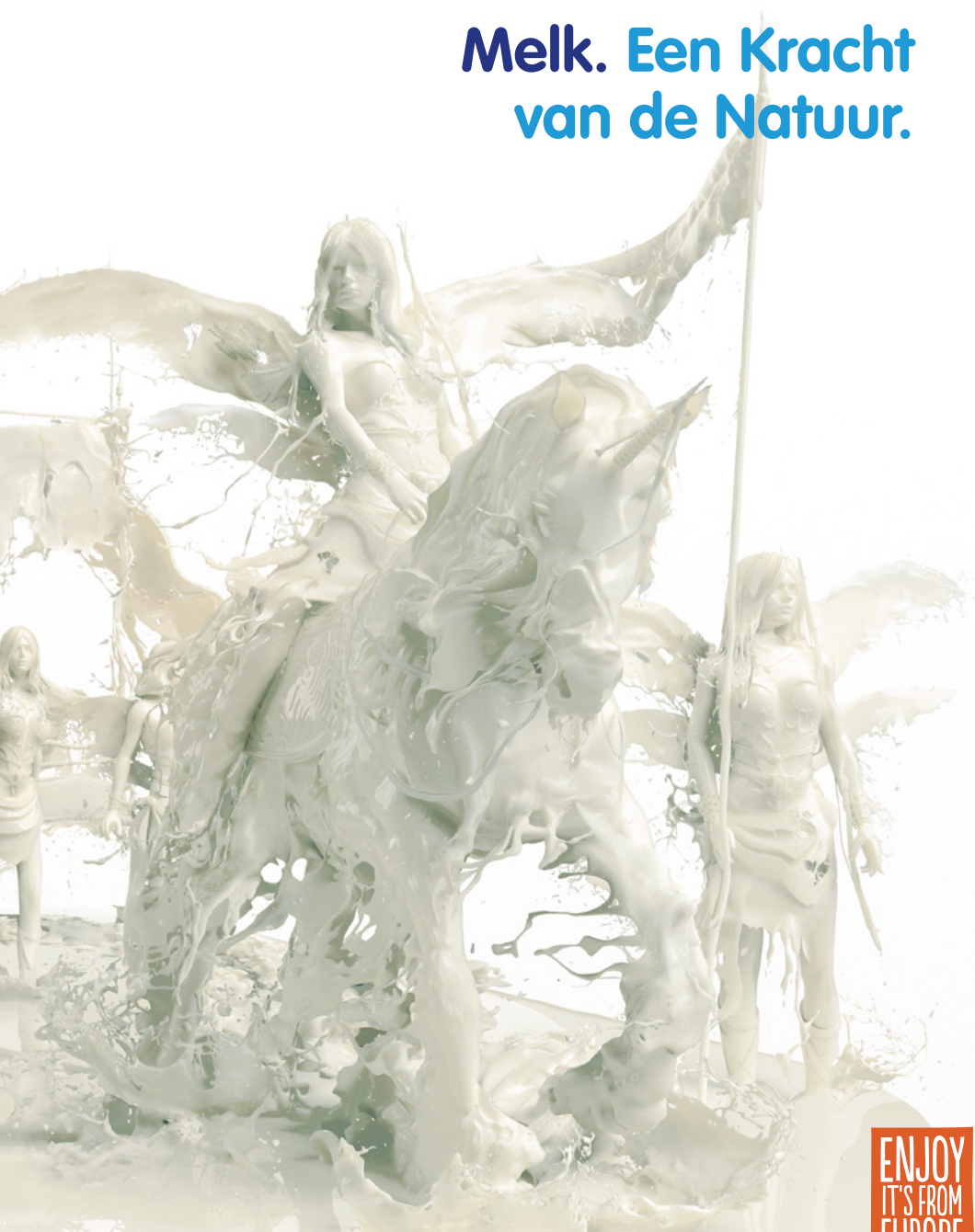
Surf voor meer informatie naar www.zuivelonline.nl of neem contact op met:

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. Neem elke dag zo'n 3 porties
zuivel, waaronder melk en yoghurt, als onderdeel van een gezonde voeding.



Melk. Een Kracht van de Natuur.



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



CAMPAGNE GEFINANCIERD
MET DE STEUN VAN DE EUROPESE UNIE

www.zuivelonline.nl

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

