

Manon van Eijsden

studeerde af als voedingskundige aan de Wageningen Universiteit. Voor haar promotieonderzoek onderzocht ze de relatie tussen etniciteit, voeding tijdens de zwangerschap en gezondheid van baby's bij de geboorte. Daarna werkte Manon bij het Voedingscentrum als kennisspecialist voeding van zwangere vrouwen en kinderen. Nu werkt Manon als projectleider bij het Sarphati Cohort van de GGD Amsterdam, begeleidt ze onderzoek bij het VUmc en werkt ze samen met Michelle van Roost (zie pagina 22) bij Voedingsjungle.

A woman with brown hair, wearing a blue long-sleeved top and blue jeans, is sitting on a red sofa. She is looking towards the camera with a slight smile. In the background, a young child in blue patterned pajamas is standing and looking at a white cabinet. The room has a red wall with four framed pictures hanging vertically. On the sofa, there is a large orange plush toy of a character, a striped pillow, and some colorful blocks. The floor is light-colored wood.

‘Dun beleggen scheelt zo anderhalf klontje suiker. Dát vind ik een veel relevanter advies’

FOTO MICHEL CAMPFENS

Naast mijn werkzaamheden voor Voedingsjungle werk ik ook als projectleider onderzoek bij het Sarphati Cohort. Het Sarphati Cohort staat aan de basis van Sarphati Amsterdam, een uniek onderzoeksinstituut waarin onder andere de GGD Amsterdam werkt aan de preventie van welvaartziekten, zoals overgewicht bij kinderen. We weten uit eerdere studies dat er al op vroege leeftijd etnische verschillen zijn in overgewicht. Kinderen van Turkse herkomst hebben bijvoorbeeld bijna drie keer zo vaak overgewicht dan hun leeftijdgenoten van Nederlandse herkomst. Met het cohort dat we nu opzetten, kunnen we alle 150.000 kinderen in Amsterdam volgen vanaf de geboorte tot hun 18e levensjaar. Elk jaar komen daar dan weer 11.000 pasgeboren kinderen bij. Als ouders er toestemming voor geven, kunnen we met de gegevens van de Jeugdgezondheidszorg overgewicht in kaart brengen en de factoren die daarop van invloed zijn: voeding, maar ook beweging, slaap en opvoeding.'

Schijf van Vijf

'Een aantal dingen vind ik erg positief aan de nieuwe Schijf van Vijf, bijvoorbeeld de brede variatie in dagmenu's die beter aansluit bij de multiculturele populatie. Maar ik ben geen fan van de dag- en weekkeuzes buiten de Schijf. Je moet er teveel over nadenken. Stel dat je een simpele avondmaaltijd kookt: een stukje kipfilet, zelfgebakken aardappelen met mayonaise en een salade met sla, tomaat, komkommer en augurk. Mayo en augurk zijn dagkeuzes en dus moet je eerst verzinnen of je nog wel een dagkeuze mag. Dat kun je voor jezelf nog wel doen, maar voor je hele gezin? Ik vond de 'vrije ruimte'-richtlijn makkelijker. Zelf gebruik ik vaak de 80/20 regel: als 80% een gezonde keuze is, dan kun je prima 20% minder gezond kiezen. Het gaat dan vooral om de verhouding bij producten of eetmomenten, niet om exacte hoeveelheden. Als je kind doorgaans basisvoedingsmiddelen eet en drinkt, zoals bruin brood, halfvolle melk, halvarine en fruit, dan is die ene boterham met hagelslag echt niet erg. Tenminste als je dun belegt! Dun beleggen scheelt zo anderhalf klontje suiker. Dát vind ik een veel relevanter advies.'

Hypes

'Het is zorgwekkend als ouders kinderen geen brood meer geven, of alleen maar biologisch brood zonder gejodeerd zout. Of als ouders zuivel gaan mijden, omdat ze Melk de witte sloper hebben gelezen. Voor kinderen in de groei is dat niet handig; ze hebben die voedingsstoffen simpelweg nodig. Ouders hoeven van mij niet per se voor melk te

Voedingsjungle

Michelle van Roost en Manon van Eijdsden zagen dat veel ouders behoefte hadden aan heldere informatie over voeding en zetten daarom Voedingsjungle op. Inmiddels is Voedingsjungle uitgegroeid tot een communicatie- & adviesbureau voor non-profit- en profit-organisaties. Hun missie: ouders concrete, heldere en wetenschappelijk onderbouwde antwoorden geven in 'de jungle' van voedingsberichten. Ze baseren hun adviezen op de richtlijnen Goede Voeding, aangevuld met wetenschappelijk onderbouwde kennis. Op dit moment werkt Voedingsjungle aan een boek voor jonge ouders, waarin ze de richtlijnen en de wetenschap vertalen naar praktische adviezen. In opdracht van de Nederlandse Zuivel Organisatie schrijft Voedingsjungle ook vier nieuwe brochures over gezonde voeding voor kinderen. De eerste brochure verschijnt in oktober 2017.

kiezen; er zijn ook andere zuivelproducten waarmee een kind zijn calcium binnen krijgt. Wat ik belangrijk vind is dat ze een gefundeerde keuze maken, en niet omdat ze ergens hebben gelezen dat melk calcium aan je botten onttrekt. Er zijn soms redenen om je kind geen melk te geven, bijvoorbeeld bij overgevoeligheid. Sojadrank kan dan een alternatief zijn, mits daar zowel calcium als vitamine B12 aan is toegevoegd. Als dat er ook niet ingaat, moet je naar de diëtist. Een kind in de groei heeft veel voedingsstoffen nodig. Het is niet verstandig daar zelf mee te puzzelen. Dat geldt ook voor kinderen die veganistisch eten. Als ouder moet je dan advies inwinnen bij een deskundige: de diëtist.'

Manons top 5 Aan tafel tips

- 1 Eet op vaste eetmomenten. Eet je kind niet op dat moment? Prima, maar het volgende eetmoment is ook echt pas het volgende eetmoment.
- 2 Pick your battles. Als het avondeten niet zo lekker gaat, is het laten liggen van de broodkorstjes misschien minder belangrijk.
- 3 Speel met de context: laat je kind op een andere plek aan tafel zitten, begin de maaltijd eens met het toetje, of laat je kind verzinnen hoe hij de tafel wil dekken.
- 4 Focus op wat wel goed gaat aan tafel en complimenteer dat gedrag, zoals 'wat zit je gezellig aan tafel' en 'wat kletst je lekker mee'.
- 5 Maak er af en toe een feestje van! Laat je kind een 'alles-mag-vandaag' maaltijd verzinnen, of ga eens binnenshuis picknicken. Succes verzekerd!