

Voedingsadviezen voor energie- en eiwitverrijkte voeding bij kinderen

Energie (vaak uitgedrukt als calorieën of kcal) is brandstof voor het lichaam. Energie wordt geleverd door koolhydraten, eiwitten en vetten. Eiwit is een belangrijke bouwstof van ons lichaam. Het is nodig voor de groei en het in stand houden van spieren en organen. Tevens vormt het de basis van ons afweersysteem en zorgt het voor optimaal wondherstel.

In deze folder geven wij adviezen over energie- en eiwitverrijkte voeding voor kinderen en tieners om in goede conditie te blijven of om de conditie weer te verbeteren.

Bij het kopje “Wat heeft een kind/ tiener dagelijks nodig?” leest u wat een kind/ tiener dagelijks nodig heeft. Het kan zijn dat de energie- en eiwitbehoefte verhoogd is, bijvoorbeeld bij ziekte, herstel na ziekte of operatie of bij verhoogde activiteit.

Tijdens ziekte en/of na een operatie kan er sprake zijn van pijnklachten, benauwdheid, vermoeidheid, misselijkheid, smaakverlies, mindere eetlust en/of slikklachten. Hierdoor kan een kind/ tiener te weinig voedingsstoffen binnen krijgen of het risico lopen ondervoed te raken. Ondervoeding is te herkennen aan signalen zoals:

- onbedoeld gewichtsverlies;
- verlies van spiermassa en conditie;
- een te laag lichaamsgewicht;
- onvoldoende gewichtstoename of (lengte) groei.

Het is belangrijk om ondervoeding te voorkomen of zo snel mogelijk te behandelen.

Wat heeft een kind/ tiener dagelijks nodig?

In de onderstaande tabel staan de hoeveelheden voedingsmiddelen die een kind/ tiener dagelijks minimaal nodig heeft. Door ziekte kan een kind/ tiener meer nodig hebben om aan te komen.

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar		14-18 jaar	
	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes
Groente (gram)	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250
Fruit (gram)	150	150	200	200	200	200
Bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	3-6	3-5	6-8	4-5

Opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	1-2	2-3	3-5	3-5	6	4-5
Portie vis, peulvruchten, vlees of ei	Bekijk de aanbevolen hoeveelheden (per week) in de tabel hieronder					
Ongezouten noten* (gram)	15	15	25	25	25	25
Porties zuivel (1 portie is 150g/ml)	2	2	3	3	4	3
Kaas (gram)	-	20	20	20	40	40
Smeer- en bereidingsvetten (gram)	30	30	30-40	30-40	55	40
Vocht (liters)	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2

* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta (zonder toegevoegd suiker en zout) in plaats van nootjes in verband met het risico op verstikking. Let op: ook oudere kinderen kunnen zich nog verslikken. Eet rustig aan tafel en blijf erbij als ze hele noten eten.

Aanbevolen hoeveelheden per week voor vis, peulvruchten, vlees en ei**

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar		
	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes
Vis (gram)	50	50-60	100	100	100	100
Opscheplepel peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3
Vlees (gram) (maximaal)	250	250	500	500	500	500
Ei (stuks)	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

** Eet je geen vlees? Neem dan elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 stuks ei.

Bron: Voedingscentrum© aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen 2022

Vitamine D

Kinderen tot en met 3 jaar hebben meer vitamine D nodig dan in de voeding zit. Daarom wordt geadviseerd om dagelijks 10 microgram vitamine D extra te nemen. Dit advies geldt ook voor kinderen vanaf 4 jaar met een getinte huidskleur of donkere huid. Ook als je huid niet vaak in de zon komt omdat iemand bijvoorbeeld weinig buitenkomt of sluiert draagt geldt dit advies.

Eigen dieet

Heeft uw kind al een dieet? Eet uw kind bepaalde producten niet, omdat het er last van heeft? Die voedingsmiddelen moet uw kind dan nu ook niet nemen. Combineer de adviezen uit deze folder met het eigen dieet

Energie

Voldoende inname aan energie (kcal) is belangrijk om goed te blijven groeien in lengte en gewicht. Ook is het belangrijk voor een goede fysieke en cognitieve ontwikkeling.

Voedingsmiddelen die veel energie (kcal) bevatten zijn:

- boter, margarine, olie en andere vetten
- Volle (melk) producten, (slag)room, crème fraîche, zure room, Griekse yoghurt 10% of een plantaardig alternatief zoals kokosdrank/yoghurt

Door deze producten in voeding te verwerken wordt de hoeveelheid energie (kcal) verhoogd.

Light producten, half volle producten of producten met geen/minder suiker toegevoegd leveren minder energie (kcal) dan bovengenoemde producten. Kies daarom bij voorkeur voor volle producten.

Eiwitten

Om afbraak van spiermassa tegen te gaan en voedingstoestand te verbeteren, is het belangrijk dat de voeding dagelijks voldoende eiwit bevat.

Voornaamste eiwitbronnen:

- melk, melkproducten, (smeer)kaas, zuivelspread, la vache qui rit;
- vlees(waren), kip, kalkoen;
- vis, schaal- en schelpdieren;
- ei;
- vegetarische vleesvervangers/ sojaproducten (zoals tofu en tempeh);
- peulvruchten, zoals bonen, kapucijners, kikkererwten (bijvoorbeeld in de vorm van hummus);
- noten en pinda's.

Maak dagelijks ruim gebruik van onderstaande eiwitbronnen. Bijvoorbeeld:

- melk, karnemelk, chocolademelk, (drink)yoghurt, vla, kwark, pap, smoothie op zuivelbasis, ontbijtdranken op zuivelbasis;
- porties hartig beleg (dubbel) zoals kaas, vleeswaren, vis, pindakaas bij de broodmaaltijd of als tussendoortje;
- portie vlees, vis, kip/kalkoen of een vegetarische vervanging bij de warme maaltijd;
- als vlees bij de warme maaltijd moeizaam gaat kan dit ook af en toe vervangen worden door een paar plakken koude vleeswaren.

Tips om de voeding eiwit- en energierijker te maken

Voor een gezond eetpatroon en om overgewicht te voorkomen worden producten aanbevolen met weinig suiker en/of vet, in periode van ziek zijn en herstel of bij een speciaal dieet kan dit anders zijn.

Algemeen

- Verdeel de voeding over de hele dag. Streef naar 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes.
- Kies altijd volle (melk)producten.
- Voeg boter, margarine of olie toe aan o.a. pap, aardappelpuree, groente, soep, jus en sauzen.

- Voeg (slag)room (ongeklopt) toe aan thee, (chocolade)melk, karnemelk, milkshake, vla, yoghurt(drank), kwark, pudding, pap, vruchtensap, sauzen, gebonden soepen en aardappelpuree.
- Voeg crème fraîche aan saus toe, strooi eens geraspte kaas over een gerecht.
- Maak de maaltijd aantrekkelijker door bijvoorbeeld een leuke placemat, gekleurd servies, eigen bestek, in leuke vormpjes snijden of een rietje en/of leuke servetten te gebruiken. Voor (kleine) kinderen: bereid samen (een deel) van de maaltijd of tussendoortjes.

Dranken

- Kies in plaats van water, thee en koffie voor dranken die meer energie (kcal) bevatten zoals volle zuivel dranken, vruchtensappen, limonade, soep.
- Gebruik in plaats van light-dranken de gewone variant.

Broodmaaltijd

- Gebruik dik boter of margarine op brood.
- Beleg het brood dik/ dubbel met hartig beleg (kaas/ vleeswaren/ pindakaas). Neem als variatie bijvoorbeeld ei, vis of een brood salade.
- Als uw kind liever zoet beleg op brood wil, geef hem dan een plakje kaas of vleeswaren los ernaast.
- Als een gewoon sneetje brood tegenstaat, kan gebruik gemaakt worden van:
 - (Mini) bolletjes
 - Krenten-, rozijnen- notenbrood
 - Muesli- of krentenbol
 - Tosti
 - Wentelteefjes
 - Vloeibare ontbijtproducten zoals pap (van volle melk met suiker), drinkontbijt of volle yoghurt (met ontbijtgranen, fruit en/of noten).

Warme maaltijd

- Als de warme maaltijd moeizaam gaat, kan deze vervangen worden door bijvoorbeeld een pannenkoek, maaltijdsoep of pap.
- Indien de geur van warm eten tegen staat, kan een broodmaaltijd (tosti, crackers of beschuiten) of een maaltijdsalade als alternatief worden aangeboden. Maak ruim gebruik van (koude)vleeswaren, vis of (gekookt) ei.

Tussendoortjes

- Hartige tussendoortjes: cracker of toast met boter/margarine en beleg, slaatje, stukje kaas of worst, vis, kroket, zoutjes of nootjes.
- Zoete tussendoortjes: (volkoren) kinderkoeken, mueslikoek, ontbijtkoek of krentenbol met boter/margarine, cake met slagroom, koek, snoep, gebak, toetje, ijs.
- Vloeibare tussendoortjes: zuivelproducten (chocolademelk, vla of yoghurt), vruchtensappen, smoothies, soep.

Wegen

Eén keer per week wegen is voldoende om een goed overzicht te houden op het effect van de (extra) voedingsinname op het lichaamsgewicht. Weeg bij voorkeur op een vaste dag en tijdstip.

Individueel advies

Als een kind/tiener ondanks het toepassen van bovenstaande adviezen onvoldoende aankomt of verder afvalt is individueel advies van een diëtist nodig. Bespreek een verwijzing naar de diëtist met uw arts.

Drinkvoeding en dieetpreparaten

Indien het niet lukt om met gewone voeding de eiwit- en energiebehoefte te halen, dan kan gebruik gemaakt worden van drinkvoeding en/ of dieetpreparaten. Deze kunnen als volledige vervanging of als aanvulling op de maaltijden worden gebruikt. De drinkvoeding wordt op indicatie vergoed door de ziektekostenverzekeraar. De arts of diëtist dient daarvoor een aanvraag in. Vervolgens kan dit via een facilitair bedrijf geleverd worden.

Drinkvoeding

Drinkvoeding bevat alle voedingsstoffen (zoals eiwit, vet, koolhydraten, vitaminen en mineralen).

Drinkvoedingen kunnen gekoeld of op kamer temperatuur worden gedronken. Het kan ook gemengd worden met andere dranken of verwerkt worden in gerechten of tussendoortjes. Denk hierbij bijvoorbeeld aan soep, ijs, milkshake, pannenkoeken en cake. Let hierbij wel op dat de drinkvoeding niet mag koken.

Overleg met uw arts of diëtist welke drinkvoeding voor een kind/tiener het meest geschikt is.

Dieetpreparaten

Om de voeding alleen energierijker te maken kan er een poeder of vloeistof op koolhydraat-, of vetbasis worden toegevoegd. Deze kunnen verwerkt worden in onder andere pap, yoghurt, vla, melk, milkshake, vruchtensap, limonade, soep of saus. De dieetpreparaten zijn niet geschikt als volledige vervanging van de maaltijden, de aanvullende preparaten bevatten geen vitaminen en mineralen, alleen energie.

Vragen?

Als u nog vragen heeft naar aanleiding van deze folder kunt u contact opnemen met de behandelend arts of diëtist.