

Mag het een • meer zijn? Onsje

Dik is ongezond. Maar geldt dat ook voor de allerkleinsten? Mogen baby's wél lekkere spekbeentjes hebben en een bolle buik, of moeten ouders al vanaf dag één aan de lijn denken?

Tekst: Lieneke van der Fluit Foto: Dreamstime

Vroeger was een mollige baby een teken van welvaart

Onlangs gelezen: een column waarin Georgina Verbaan zich druk maakt over het gewicht van haar baby van tien maanden. Na een opmerking van een collega-moeder dat haar dochter een behoorlijk stevige tante is, maakt ze zich zorgen dat ze een *feeder* is die het zelf niet meer ziet. Haar dochter is geen ranke hinde, maar op het consultatiebureau wordt ze gerustgesteld: niets aan de hand. En dus krijgt dochterlief straks op haar eerste verjaardag een heus stukje verjaardagstaart.

Zelf meegemaakt: een moeder die over mijn 1-jarige dochter zei: 'Die van jou heeft eigenlijk nooit

echt babyvet gehad, hè? Goed hoor: Wat?? Vroeger was een mollige baby een teken van welvaart. Onze oma's knepen in onze bolle wangen en zeiden tegen elkaar: 'Die komt niks tekort, hè?' Nu is dik allang niet meer aantrekkelijk, maar moeten onze baby's nu ook al aan de lijn denken?

Jeugdarts Joeske Verburg: „Babyvet is helemaal niet erg, het gaat er meestal weer vanaf als kinderen gaan lopen en daardoor meer energie verbranden. Ouders die bij ons op consult komen, weten meestal wel dat bolle buikjes en wat babyvet erbij horen. We zouden een ouder met een zware baby of peuter niet aanraden het kind te laten afvallen. We adviseren ze over een gezond eetpatroon en niet te veel snacks. Jonge kinderen kunnen

soms wat sneller aankomen en dan weer een tijd wat minder. Ik bekijk de groeicurve en let op eventuele medische zaken die meespelen.”

PIZZA'S EN DROP

Een baby mag dus best wat babyvet hebben, pas als ze gaan lopen en de spekkies blijven hardnekkig aanwezig, wordt het tijd wat beter op het gewicht te gaan letten. Kinderen die te dik zijn, hebben later meer

kans op obesitas. Dat is de gemiddelde ouder inmiddels wel duidelijk. Heel Nederland wordt dikker, en dus ook onze kinderen. Op tv zien we bij *Help, ons kind is te dik* kroost van nog geen tien jaar, dat zich de hele dag te goed doet aan pizza's en drop. Gevolg: op jonge leeftijd al vetrollen in overvloed. Volgens kinderdiëtist Brenda Glas is de perceptie van een gezond gewicht bij kinderen de afgelopen jaren verschoven. „Een steviger kind is algemeen geaccepteerd. Ouders ervaren niet altijd direct dat hun kind te zwaar is.”

Jong geleerd is oud gedaan. Op jonge leeftijd wordt gedrag aangeleerd dat op latere leeftijd obesitas in de hand werkt. „Als kinderen op jonge leeftijd leren wat goed en gezond eten is, kunnen ze daar de rest van hun leven profijt van hebben. Natuurlijk mogen baby's en peuters wat babyvet hebben, zolang het binnen de norm valt,” zegt Brenda Glas.

Hoe kun je die kleintjes een gezond eetpatroon aanleren? „Regelmaat is belangrijk. Dus vaste momenten voor de maaltijden en vaste tijden voor een tussendoortje. Daarbij is een gevarieerd aanbod belangrijk, zodat kinderen alle voedingsstoffen zoals vitamines, vetten en koolhydraten binnenkrijgen,” zegt jeugdarts Joeske Verburg van de GG&GD Utrecht.

De hoeveelheid eten die ze nodig

Hoe leer je een baby of peuter gezond eten?

1. Bied een gevarieerd aanbod aan. Dagelijks groenten, fruit, bruin of volkoren brood, melk(producten), kaas, vleeswaren, rijst/pasta/peulvruchten, vlees/vis/ei of vleesvervanger en margarine op de boterham of bereidingsvetten/olie. Heb je moeite een gebalanceerde voeding aan te bieden, raadpleeg dan het consultatiebureau of een kinderdiëtist.

2. Bied het eten op gezette tijden aan en laat je kind al op jonge leeftijd zelf eten met zijn handen of later met een vorkje of lepeltje. Kinderen kunnen dan zelf bepalen hoeveel ze eten en leren een gevoel van verzadiging te herkennen. Wanneer baby's en peuters zelfstandig eten, zijn ze geneigd later gezondere voedingspatronen aan te houden dan hun leeftijdsgenoten die met

de spreekwoordelijke paplepel worden gevoed. Kinderen die al op jonge leeftijd zelf eten, ontwikkelen een voorkeur voor brood en pasta, terwijl kinderen die langer eten uit de blender via de paplepel krijgen toegediend, vaker een voorkeur voor gezoete producten ontwikkelen. (Bron: Universiteit van Nottingham, publicatie in *British Medical Journal*.)

3. Leer je kind water en (vruchten)thee drinken. Vooral in limonade en vruchtensap zitten veel onnodige calorieën.

4. Kleine kinderen moeten smaken leren herkennen om ze te kunnen waarderen. Soms moet een kind een nieuwe smaak wel tien tot vijftien keer proeven om het lekker te vinden. Bied vaak hetzelfde eten

aan en denk niet te snel 'dat lust mijn kind niet'. De smaken van babyvoeding uit een potje zijn veelal hetzelfde. Dus wissel potjes af met hapjes van een gewone warme maaltijd en geef af en toe een stukje wortel, paprika of tomaat.

5. Kinderen van 1 tot 3 jaar hebben 1100 tot 1200 calorieën op een dag nodig. Daarvan kunnen ze 100 calorieën besteden aan een tussendoortje. Met één glaasje limonade en een koekje zit je daar al aan.

6. Eet met het gezin aan tafel en geef als ouders het goede voorbeeld. Als je met zijn allen aan tafel zit, is je kind bewuster bezig met eten. Voor de tv zijn ze afgeleid door wat er op televisie te zien is en eten ze vaak meer dan goed voor ze is. Of juist minder.

