



Geactualiseerd voedingsadvies voor jonge kinderen

Van bij de start is een gezonde voeding aangepast aan de noden van het kind de beste garantie voor een optimale groei en ontwikkeling. Ouders willen het beste voor hun kind maar weten niet altijd wat de beste voedingskeuze is. Het is de taak van gezondheids- en voedingsprofessionals, zoals pediaters, verpleegkundigen, huisartsen en diëtisten, om hen correct te informeren en te adviseren conform de laatste wetenschappelijke inzichten. De Vlaamse Vereniging voor Kindergeneeskunde (VVKinder-geneeskunde) vat de belangrijkste adviezen voor een gezonde voeding van bij de geboorte tot de leeftijd van 6 jaar samen in drie vernieuwde publicaties.

De brochure 'Kunstvoeding voor zuigelingen' is aan zijn 8ste uitgave toe. Moedermelk is zonder twijfel de beste voeding voor vrijwel alle zuigelingen. Maar niet elke moeder kiest voor borstvoeding. Dat kan verschillende redenen hebben. Sinds de vorige editie, die zes jaar oud is, is het aanbod aan kunstvoeding sterk veranderd en uitgebreid. De vernieuwde brochure biedt een overzicht van het actuele aanbod aan zuigelingen-, opvolg- en groeimelk op de Belgische markt en neemt ze kritisch onder de loep.

De brochure 'Gezonde voeding voor peuters en kleuters' licht de specifieke voedingsbehoeften van peuters en kleuters toe. Er wordt bijvoorbeeld ook stilgestaan bij het vaak wisselende eetpatroon van jonge kinderen. De ene dag eten ze als een paard en de volgende dag als een vogeltje. Er wordt uitgelegd dat dit meestal normaal is en geen reden is tot bezorgdheid.

De derde brochure speelt in op de toenemende interesse voor vegetarisch en veganistisch eten. De auteurs verduidelijken wat een evenwichtige vegetarische voeding voor kinderen inhoudt en belichten de mogelijke risico's op voedingsstekorten. De auteurs wijzen erop dat een veganistische voeding niet in alle voedingsbehoeften van snelgroeiende jonge kinderen kan voorzien zonder supplementen.

Meer info: www.nice-info.be/geactualiseerd-voedingsadvies-voor-jonge-kinderen



Magere of volle melk?

Magere en halfvolle melk zijn vetarme producten. Zij bevatten minder dan 1,8 g vet per 100 ml. Ongeacht het vetgehalte, levert een glaasje melk van 150 ml ongeveer een vierde van de dagelijkse behoefte aan calcium en de vitamines B2 en B12. Wil je minder verzadigde vetten en calorieën opnemen, dan zijn magere en halfvolle melk een prima keuze. Op voorwaarde dat je dat niet compenseert met andere voedingsmiddelen die veel verzadigde vetten en calorieën bevatten, bijvoorbeeld een koffiekoek. Verzadigde vetten kunnen het bloedcholesterolgehalte verhogen en zo ook het risico op hart- en vaatziekten. Dat effect van verzadigde vetten lijkt in melk echter ondergeschikt aan het gezondheidseffect van de voedingsmatrix van melk. Kinderen tot 3 jaar krijgen best een aangepaste melkvoeding. Fragiele ouderen kiezen beter voor volle melk als onderdeel van een gezonde voeding. Zij hebben baat bij veel voedingsstoffen in kleine hoeveelheden.

Meer info: www.nice-info.be



Van 'op papier' naar 'download hier'

Het thema duurzaamheid staat hoog op de agenda. Minder verspilling, minder plastic, minder kilometers en meer producten van hier. Maar wat met Nutrinews op papier? Vier keer per jaar ontvangen zo'n 17.000 abonnees het tijdschrift in de brievenbus.

Wil je Nutrinews op een meer duurzame manier raadplegen? Download en lees het voedingsmagazine dan vanaf nu online op je computer of smartphone. We laten je via de gratis NICE-nieuwsbrief weten wanneer er een nieuw nummer van Nutrinews online staat. Schrijf je in voor de nieuwsbrief en volg onze tweets op Twitter, bijdragen op LinkedIn, posts op Facebook en insta-stories op Instagram via @NICEvoeding.

Toch meer plezier van Nutrinews op papier? Dat kan en mag. Vernieuw je gratis abonnement nu online om Nutrinews ook in 2020 in je brievenbus te ontvangen.

www.nice-info.be > Nutrinews
 > [Nutrinews thuis ontvangen](#)

[www.twitter.com/NICEvoeding](https://twitter.com/NICEvoeding)

www.instagram.com/NICEvoeding

www.facebook.com/NICEvoeding



De diëtist voor een duurzame en gezonde toekomst

EFAD (European Federation of Associations of Dietitians) roept beleidsmakers op om meer te investeren in voeding en diëtetiek. Het werk van diëtisten meer en beter integreren in het globale gezondheidsbeleid kan bijdragen tot een gezondere en meer duurzame samenleving en toekomst.

Dat is de centrale boodschap van de nieuwe 'White Paper: Sustainable Health Through the Life Span' die EFAD voorstelde tijdens haar laatste congres op 1 en 2 november 2019 in Berlijn. Voeding gaat hand in hand met duurzaamheid, gezondheid én levenskwaliteit. Diëtisten dragen hieraan hun steentje bij. Zij zijn immers erkende experts in voeding.

EFAD benadrukt het belang van diëettherapie binnen de gezondheidszorg en de impact hiervan op de gezondheid. Diëtisten zetten zich niet alleen in voor de preventie van veel voorkomende aandoeningen zoals kanker, hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Zij zijn ook een onmisbare schakel in het klinische, multidisciplinaire team om de voedingsstatus bij ziekte te optimaliseren en ondervoeding te voorkomen.

Alle zichtbare en onzichtbare inspanningen van diëtisten dragen bij tot minder ziekte, een reductie van de medische kosten en een betere levenskwaliteit en (volks)gezondheid.

www.efad.org > EFAD reports > [EFAD White Paper](#)