

Goed eten & drinken voor jouw kind!

Nessa Raeijmaekers

Kinderdiëtist, Revant Medisch Specialistische Revalidatie

Woensdag 19 maart 2025



Disclosure belangen spreker

Geen (potentiële) belangenverstremgeling

Voor bijeenkomst geen mogelijk relevante relaties m.b.t.:

- Sponsoring of onderzoeksgeld
- Honorarium of andere (financiële) vergoeding
- Aandeelhouder
- Andere relatie

Even voorstellen

Nessa Raeijmaekers

- Kinderdiëtist bij Revant Medisch Specialistische Revalidatie sinds 2006
- Freelance Sportdiëtist
- Foodcoach bij Team Visma Lease a Bike



Onderwerpen

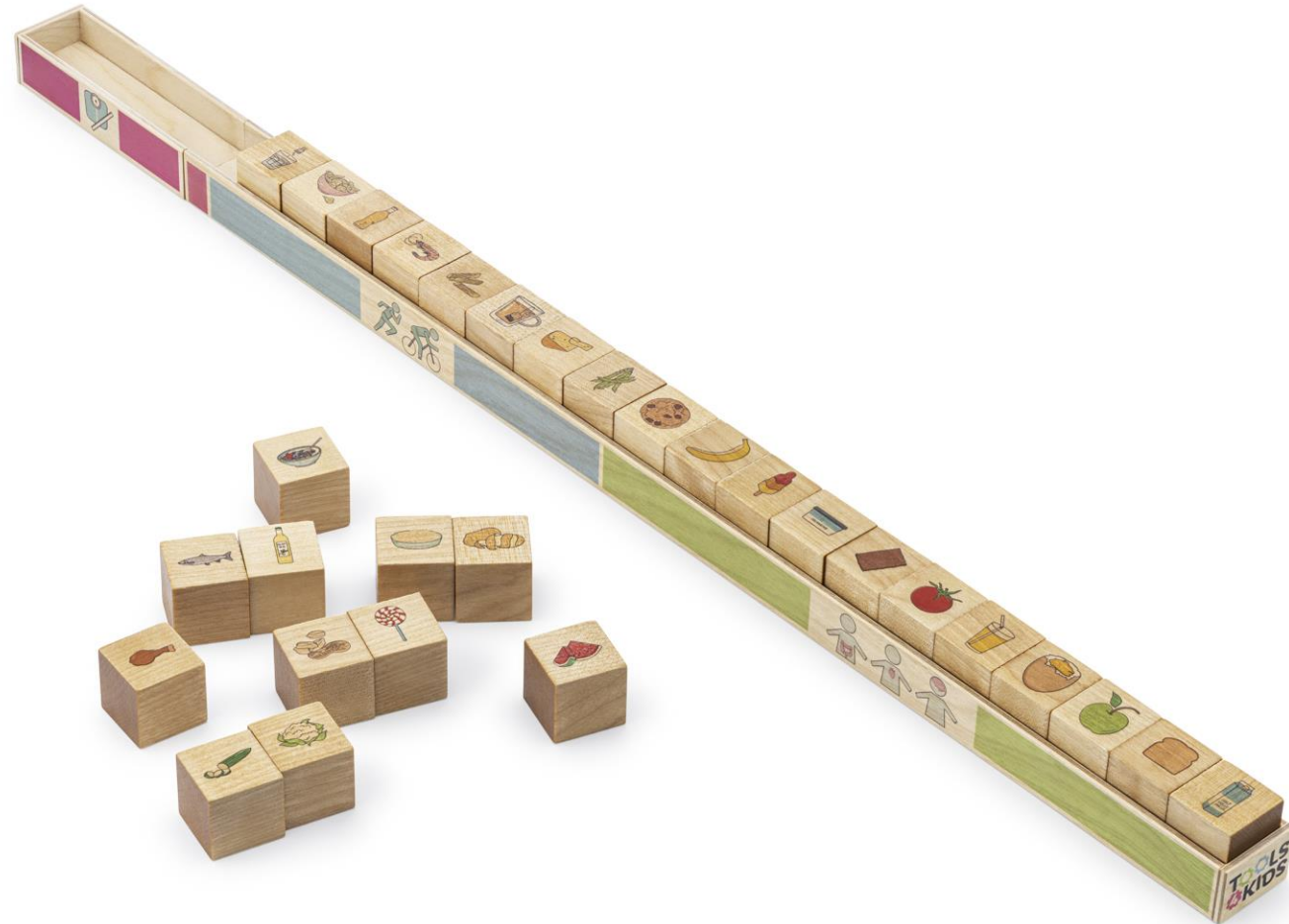
- Belang van goed eten en drinken / De Energiebalk
- Voedingsstoffen onder de loep
- Gevolgen en klachten van niet goed eten en drinken
- Casus met praktische adviezen
- Juiste porties voor kinderen
- De uitdaging van de warme maaltijd



Belang van goed eten en drinken



**De
energiebalk
voor 4 – 18
jarige**



Voedingsstoffen onder de loep

Eten en soms drinken bestaat uit allerlei voedingsstoffen.

We kunnen ze onderverdelen in 3 groepen.

1. Brandstoffen
2. Bouwstoffen
3. Vitamines en mineralen



Brandstoffen



- Koolhydraten → Energie voor bewegen, groeien en denken
- (Gezonde) Vetten → Energie voor bewegen
 - Onderhouden van lichaamscellen
 - Ontwikkelen van je hersenen

Poll

Wat valt niet onder de categorie koolhydraten?

- A. Fruit
- B. Vruchtensap
- C. Gebrande noten
- D. Wit brood



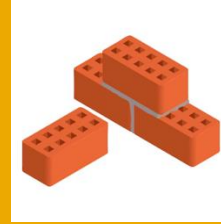
Poll

Wat valt niet onder de categorie vetten?

- A. Olijfolie
- B. Avocado
- C. Halvarine
- D. 48+ kaas



Bouwstoffen



- Eiwitten → Lengtegroei
- Ontwikkelen van spiermassa (i.c.m. bewegen!)
- Betere en snellere wondgenezing

Opdracht



Zet je antwoorden in de chat!

Vlees



Kip & Kalkoen



Zuivelproducten



Vis



Kaas



Ei



De kracht van eiwit voor groei & herstel bij 4-8 jarige

herstel
 bouwstof **Eiwit** voedingsstof
 wondgenezing
 sterkere spieren
 Lengte groei



Mijn kind neemt dagelijks: Ja Nee

Vlees/ vis/ gevogelte bij diner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vleeswaren of kaas op brood	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2x daags een zuivelproduct	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2-3x per week een ei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 handje noten of pindakaas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

granen



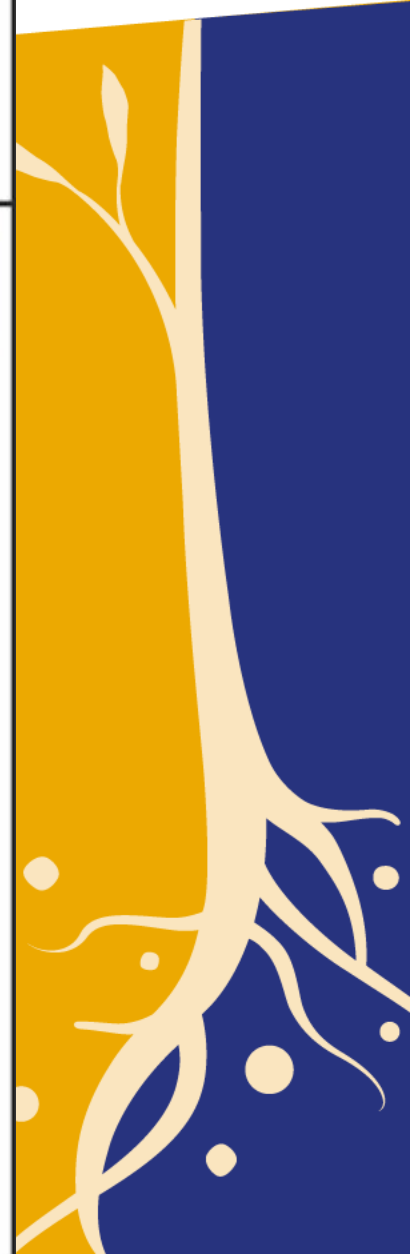
soja



peulvruchten



noten/pinda(kaas)



Vlees



Kip & Kalkoen



Zuivelproducten



Vis



Kaas



Ei



De kracht van eiwit voor groei & herstel bij 9-13 jarige

herstel

bouwstof **Eiwit** voedingsstof

wondgenezing

sterkere spieren

Lengte groei



Mijn kind / ik neem dagelijks: Ja Nee

Ei/Vlees/ vis/ gevogelte bij diner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vleeswaren of kaas op brood	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3x daags een zuivelproduct	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 handje noten of pindakaas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min. 1 eiwitrijke tussendoortje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

granen



soja



peulvruchten



noten/pinda(kaas)

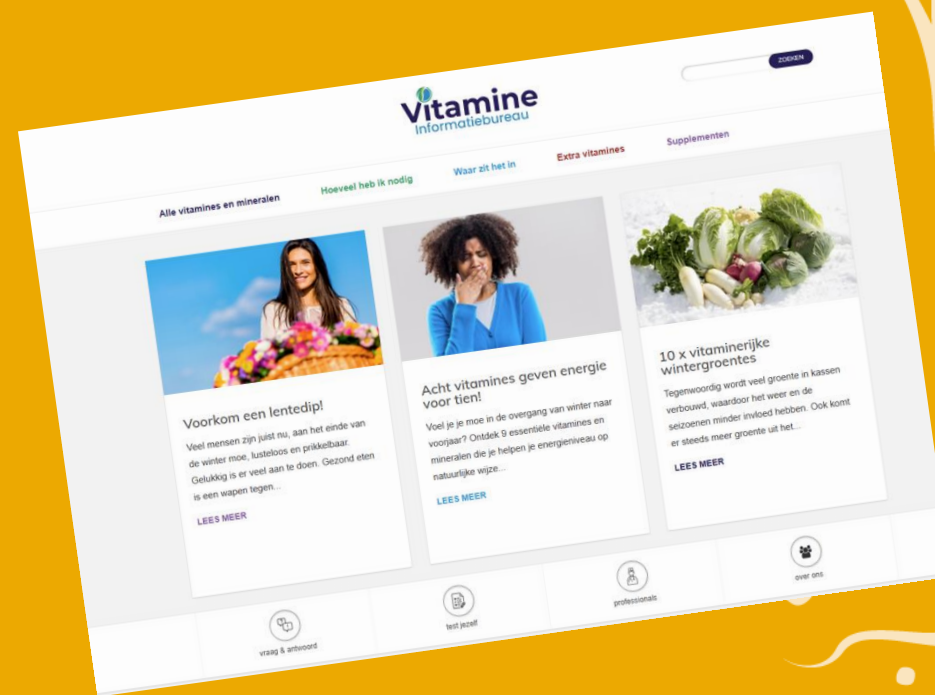


Vitamines & Mineralen

- voor normale groei en ontwikkeling
- voor goede weerstand
- leveren GEEN energie

Voor kinderen zijn met name belangrijk:

- Vitamine D
- Calcium
- IJzer



Gevolgen & Klachten

Te weinig brandstof

→ vermoeidheid, minder concentratie, koud

Te veel brandstof

→ overgewicht / obesitas

Te weinig brandstof + bouwstof

→ groeiachterstand

→ minder goed herstel

→ verlies spiermassa

Te weinig calcium + vit D

→ minder goede botontwikkeling

Te weinig ijzer

→ duizeligheid, minder concentratie, bloedarmoede



Klachten van buikpijn vs voeding

Amar is een jongen 8 jaar en bekend met Duchenne Spierdystrofie. Amar ervaart makkelijk klachten van buikpijn, zeker als hij niet goed naar het toilet kan gaan.

Waar zou je alert op kunnen zijn?

Zet ideeën in de chat!





Praktische adviezen bij moeizame stoelgang

Zorg voor voldoende (gezonde) vetten, vezels en vocht in de dagelijkse voeding.

- Smeer- en bereidingsvetten, olie, ongezouten noten /100% pindakaas, vette vis
- Fruit en groenten
- Volkorenproducten; zoals brood, pasta, ontbijtgranen, zilvervliesrijst
- Dagelijks 1 tot 1.5 liter vocht (niet alleen water) = 7 -10 glaasjes

Achterblijvende groei van Elias

Elias is een jongen van 9 jaar met de diagnose Cerebrale Parese. Sinds enige tijd is er achteruitgang merkbaar in zijn groei en gewicht. Elias is snel moe. Wat zal de kinderdietist vooral gaan beoordelen in de dagelijkse voeding van Elias?

POLL

- Krijgt Elias wel voldoende calorieën binnen?
- Krijgt Elias wel voldoende eiwitten binnen?
- Krijgt Elias wel voldoende calorieën en eiwitten binnen?
- Mag Elias wel zelf bepalen wat hij eet en drinkt?



Praktische tips bij achterblijvende groei en vermoeidheid

Focus op voldoende energie én eiwitten!!!

Kies vooral voor makkelijk eetbare / kauwbare voedingsmiddelen.



Plantaardige zuivel → kies altijd voor zuivel op basis van soja



Overgewicht van Valentijn

Valentijn is een jongen van 10 jaar en volgt cluster 4 onderwijs (voor gedragsproblematiek). Valentijn komt de laatste periode ongewenst aan op zijn groeicurve gewicht voor lengte.

Wat voor tips zou je de ouders van Valentijn kunnen geven op gebied van voeding?

#ZET JE ANTWOORD IN DE CHAT

Aanvullende tips bij overgewicht

- Richt je huis gezond in → Doe de test → Hoe richt ik mijn huis gezond in? | Voedingscentrum
- Zoek naar mogelijkheden voor passende lichaamsbeweging
- Biedt maximaal 5-6 eetmomenten per dag aan
- Zet maximaal 2x per dag een Joker in
- **Biedt een passende portie bij de leeftijd aan**

Wat is de juiste
portie voor
een kind?



Voedingscentrum

Voorbeeld van een passende porties voor een ontbijt



kind 4 - 8 jaar

- 1-2 boterhammen (bruin of volkoren)*
met banaan
met light zuivelspread
- glas halfvolle melk (150 ml)



kind 9 - 13 jaar

- 1,5-3 boterhammen (bruin of volkoren)
met banaan
met light zuivelspread
met 100% pindakaas
- glas halfvolle melk (150 ml)

Voorbeeld van een passende portie voor de lunch



kind 4 - 8 jaar

- 1-2 boterhammen (bruin of volkoren)* met plakjes ei met avocado met hummus
- glas water
- mandarijntje



kind 9 - 13 jaar

- 1,5-3 boterhammen (bruin of volkoren) met hüttenkäse en plakjes tomaat met avocado met 30+-kaas
- glas halfvolle melk (150 ml)
- mandarijntje

Voorbeeld van een passende porties voor de warme maaltijd



kind 4 - 8 jaar

- 2 opscheplepels (100 gram) volkorenpasta
- 2-3 opscheplepels (100-150 gram) groente
- 50-60 gram kipfilet
- glas water



kind 9 - 13 jaar

- 3-5 opscheplepels (150-200 gram) volkorenpasta
- 3-4 opscheplepels (150-200 gram) groente
- 100 gram kipfilet
- glas water

Warme maaltijd = vaak een uitdaging



Hoe is dat bij jullie?

Hoe komt het toch dat het steeds een uitdaging blijft?



Warme maaltijd = vaak een uitdaging

5 jaar tot +/- 12 jaar.

- Het logisch denken en het zwart-wit (lekker of vies) denken ontstaat.
- Er ontstaat wat verandering in hoe het eten eruitziet naar hoe het eten smaakt.
- Vanaf de leeftijd van 9 jaar kunnen doorgaans alle smaken benoemd worden
- Kinderen hebben veel meer smaakreceptoren dan volwassenen!
- Sterke voorkeur voor industrieel bereide maaltijden
- Sterke voorkeur voor zoet en energierijk voedsel

Na het wisselen van het melkgebit = beter smaaktolerantie = variatie in groenten

Praktische tips bij de warme maaltijd

Wat werkt bij jullie in het gezin?

#Geef praktische tips in de chat!

Gebruik eventueel tools als

- * *Regenboogchallenge*
- * *Leren-lusten-plan* van het Voedingscentrum



Inschakelen van een kinderdietist

- Kinderdiëtist Kinderrevalidatie (valt onder revalidatie-DBC)
- Kinderdiëtist Verstandelijk gehandicaptenzorg (zorgverzekering of WLZ)



<https://dietistvg.nl/dietisten/>

- Kinderdiëtist eerste lijn (zorgverzekering)

<https://www.kinderdietisten.nl/dietisten/vind-een-dietist/>



Zorgverzekering

- tot 18 jaar; 3 uur diëtetiek per jaar uit basisverzekering zonder eigen risico
- soms meer uren diëtetiek in aanvullende verzekering
- verwijzing huisarts/ kinderarts/ revalidatiearts/arts VG



Zijn er nog vragen?

Revant medisch specialistische revalidatie

Breda | Goes | Middelburg | Terneuzen

**Revant,
kracht tot
ontwikkeling**

Bedankt en
eet smakelijk!

Nog 3 vragen



Voor meer bronnen en de presentatie



Meld je hier aan voor het volgende webinar:

Slaap en puberteit

Woensdag 25 juni
20.00-21.15 uur

Scan de QR-code