



Wilhelmina Kinderziekenhuis

Hoe kan uw kind zwaarder worden en groeien?

Adviezen voor een energie- en eiwitverrijkte voeding voor kinderen van 1- 4 jaar

Inleiding

U krijgt deze folder omdat uw kind:

- niet genoeg in gewicht aankomt;
- niet genoeg in de lengte groeit;
- of afvalt.

Als uw kind onvoldoende eet is er kans op ondervoeding. Ondervoeding betekent dat het lichaam energie en eiwit tekort komt. Bij ondervoeding verliest uw kind spiermassa en gaat de conditie achteruit. Een kind wat zwaar is en in korte tijd te veel afvalt, kan ook ondervoed raken.

Voor de behandeling en herstel van een ziekte is het belangrijk dat uw kind voldoende voedingsstoffen gebruikt. Uw kind heeft extra voeding nodig om in gewicht aan te komen en/of te groeien. In deze brochure staan adviezen om gewichtstoename en lengtegroei te verbeteren

Waarom is voeding belangrijk voor uw kind?

Energie is nodig om het lichaam van uw kind goed te laten functioneren. Dit betekent dat de spijsvertering, het hart, de longen en andere organen goed werken. Maar ook dat uw kind dingen kan doen, zoals lopen en spelen. Energie haalt uw kind uit de voeding. Vooral vet en koolhydraten (zetmeel en suikers) leveren energie (calorieën). Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Eiwitten zijn bijvoorbeeld nodig voor de groei.

Wat heeft uw kind per dag nodig?

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

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen 1-4 jaar

Groente, opscheplepels	1-2
Fruit, stuk	1 ½
Bruine of volkoren sneetjes	2-3
Kleine aardappelen stuks / volkoren graanproducten / opscheplepels	1-2
Melk(producten), ml	300
Kaas, gram	-
Smeer- en bereidingsvetten, gram	30
Vocht, liter	1

Onderstaande producten dagelijks afwisselen. Hier staan de aanbevolen hoeveelheden **per week**

Vis, gram	50
Peulvruchten, opscheplepels	½
Vlees, gram	max. 250
Eieren	1-2

© Voedingscentrum 2016

Voor kinderen onder de 4 jaar kan dagelijks ongeveer 15 gram ongezoeten noten gebruikt worden in de vorm van notenpasta zonder toegevoegde suikers en zout

Kinderen tot 4 jaar hebben meer vitamine D nodig dan in de voeding zit. Het is daarom nodig om extra vitamine D te geven. Geef kinderen tot 4 jaar dagelijks 10 microgram vitamine D extra in de vorm van druppels of tabletten.

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

Hoe maakt u de voeding van uw kind energierijker en eiwitrijker?

Hieronder staat welke producten u het beste kunt kiezen om de voeding van uw kind energierijker te maken. Ook moet uw kind genoeg of extra voedingsmiddelen eten die rijk zijn aan eiwit. Dit zijn vooral melkproducten, kaas en vlees(waren).

Algemene adviezen:

- Laat uw kind verdeeld over de dag eten. Elke dag 3 hoofdmaaltijden en 2-3 tussendoortjes.
- Geef maximaal 2x per dag limonade, vruchtensap en snoep. Doe dit niet vlak voor een maaltijd. Limonade en snoep geven een vol gevoel.
- Neem de tijd voor de maaltijd, maar maximaal een half uur.
- Laat uw kind tijdens de maaltijd bij voorkeur aan tafel zitten met de rest van het gezin.
- Variatie in de voeding bevordert de eetlust.
- U kunt de maaltijd aantrekkelijker maken door een leuke placemat, gekleurd servies of een leuke beker.

Adviezen voor de broodmaaltijd:

- Bruinbrood en witbrood geven een minder verzadigd gevoel dan roggebrood en volkorenbrood. Van bruinbrood en witbrood kan uw kind misschien meer eten.
- In plaats van brood kan uw kind ook knäckebröd, krentenbrood, harde/zachte bolletjes, croissant suikerbrood, beschuit of tosti eten als

afwisseling.

- Besmeer het brood royaal met (dieet)margarine. In (dieet)margarine zitten gezondere vetten dan in roomboter.
- Beleg het brood royaal met energierijke belegsoorten zoals volvette (smeer)kaas, vleeswaren, smeeworst (niet meer dan 2-3 boterhammen per week), pindakaas of hazelnootpasta.
- Probeer als beleg eens knakworstjes, gebakken ei, omelet of roerei. Ook kan uw kind ter afwisseling (meergranen) pannenkoek, poffertjes of wentelteeftjes eten.
- Andere variaties voor brood zijn pap of drinkontbijt. U kunt ook volle melk of volle yoghurt met muesli of cruesli geven.
- Geef uw kind volle melkproducten zoals volle yoghurt, boerenyoghurt, slagroom- of volle vla, volle melk, roomkwark of pudding gemaakt van volle melk. Een yoghurtdrink (zoals Fristi®) is een mager melkproduct, maak dit energierijker door een scheutje ongeklopte slagroom toe te voegen.
- Pap, vla en yoghurt wordt energierijker door ongeklopte slagroom of koffieroom toe te voegen; 1 eetlepel per beker of schaalteje.
- Aan warme pap kunt u (dieet)margarine en/of suiker toevoegen.
- Als variatie kan aan warme melk cacao poeder worden toegevoegd.
- Heldere soep en bouillon leveren weinig energie (calorieën). Een maaltijdsoep zoals erwtensoep, bruine bonensoep of minestrone soep, is een goede vervanger van de (brood)maaltijd. Aan de maaltijdsoep kan extra room, dieetmargarine of olie worden toegevoegd.

Warme maaltijd:

- Wissel gekookte aardappelen af met aardappelpuree, gebakken aardappelen, patates frites, pasta- of rijstgerechten. Deze leveren meer energie (calorieën) dan gekookte aardappelen. Voeg aan de aardappelpuree een klontje (dieet)margarine toe.
- Voeg (dieet)margarine of (room)saus toe aan de groente of gratineer met kaas. Aan (room)saus kan een klontje (dieet)margarine worden toegevoegd.
- In plaats van vleesgerechten kan uw kind een vegetarische vleesvervanging, vis, roerei, omelet, kaas, ragout of koude vleeswaren eten.

- Geef als nagerecht volle melkproducten, roomijs, fruit met slagroom of kant-en-klare desserts.
- Als uw kind weinig eetlust heeft kunt u het dessert als tussendoortje geven.
- Wanneer uw kind regelmatig de warme maaltijd weigert, geef dan een broodmaaltijd. Bruin brood met hartig beleg en een stukje fruit en/of rauwkost (vb. komkommer/tomaat) is een goed alternatief voor de warme maaltijd.

Tussendoortjes:

- milkshake van volle melk, roomijs en fruit;
- volle melkproducten en kant-en-klare desserts;
- plakjes worst of kaas;
- bakje chips, plakje cake of andere koek;
- krentenbrood, suikerbrood of ontbijtkoek royaal besmeerd met (dieet) margarine;
- voedingsbiscuits zoals Evergreen®, Sultana®, etc;
- cheesedippers® (soepstengels met smeerkaas).

Individueel advies

Als uw kind ondanks deze adviezen onvoldoende aankomt of verder afvalt, is individueel advies van de diëtist noodzakelijk. Vraag uw arts om een verwijzing of neem contact op met uw diëtist als uw kind al onder behandeling is.

Wat is energierijke drinkvoeding?

De diëtist kan uw kind het advies geven energierijke drinkvoeding te proberen. Energierijke drinkvoeding levert in een klein volume veel energie (calorieën). Er is een groot assortiment drinkvoedingen verkrijgbaar. De diëtist adviseert u over de verschillende soorten, merken en smaken en over de hoeveelheid drinkvoeding die geschikt is voor uw kind.

Energieverrijkte drinkvoeding is verkrijgbaar via de apotheek en een facilitair bedrijf. Bij sommige ziektebeelden en bij ondervoeding wordt de drink-

voeding vergoed door de ziektekostenverzekeraar. De diëtist of arts kan een verklaring verstrekken voor de ziektekostenverzekering. Wanneer uw verzekering deze producten niet vergoed, informeer dan naar de kosten.

Evaluatie

Als uw kind weer een goed gewicht en een goede eetlust heeft, dan kan uw kind weer overgaan op een gewone (gezonde) voeding. Kijk voor adviezen voor een gezonde voeding op www.voedingscentrum.nl.

Overleg zo nodig met arts of diëtist wat voor uw kind een gezond gewicht is.

Bereikbaarheid afdeling Diëtetiek

Bij vragen:

- vraag de arts een verwijzing naar de diëtist.
- neem contact op met de diëtist als uw kind daar al onder behandeling is. Het secretariaat van de afdeling Diëtetiek is bereikbaar op maandag van 09.00 - 12.00 uur en op dinsdag tot en met vrijdag van 09.00 - 12.00 uur en van 13.00 - 16.00 uur, telefoonnummer 088 75 566 09.
- Voor aanvraag van verlenging dieetkostenvergoeding kunt u het secretariaat Diëtetiek bellen. Graag duidelijk de geboortedatum en naam van uw kind duidelijk vermelden bij het inspreken van het antwoordapparaat.

Naam diëtist _____

Afdeling _____


Datum _____

Afdeling diëtetiek

UMC Utrecht, Locatie WKZ, Lundlaan 6, Postbus 85090, 3508 AB Utrecht
T. 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2016, UMC Utrecht



Bezoekadres:
Lundlaan 6
3584 EA UTRECHT

Postadres:
Postbus 85090
3508 AB UTRECHT

www.hetwzk.nl
T. +31 (0)88 75 555 55