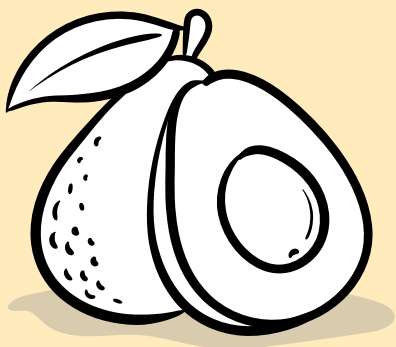


ik **Oei,**  
**groei!**



Alles over...  
**plantaardige  
voeding voor  
kinderen**



# Plantaardige voeding voor kinderen

Een meer plantaardig voedingspatroon bestaat uit minder vlees, een beperkte hoeveelheid zuivel (beperken tot de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) en meer volkoren producten, groenten, fruit, noten, peulvruchten zoals linzen, kikkererwten en sojaproducten. Bij een meer plantaardig voedingspatroon ligt de nadruk dus op plantaardig, maar dierlijke producten hoeven niet te worden uitgesloten.

## Energie

Plantaardige voedingsmiddelen bevatten over het algemeen minder energie dan dierlijke. Dat is op zich geen probleem. Maar voor de groei en de ontwikkeling van kinderen is het belangrijk dat zij voldoende energie binnenkrijgen.

## Eiwit

Eiwitten zijn van belang voor de opbouw van sterke botten en dragen bij aan de instandhouding van de spiermassa.

## Wat is het advies?

Kies voor peulvruchten, volkoren graanproducten, sojaproducten (zoals tofu), een plantaardige variatie op yoghurt/kwark, sojadrink\* of notenpasta.

## Calcium

Calcium is nodig voor een normale groei en ontwikkeling van het skelet en gebit van kinderen.

## Wat is het advies?

Kies voor groene bladgroenten, amandelen en plantaardige drinks en zuivelvervangers die verrijkt zijn met calcium. Als plantaardige producten verrijkt zijn, dan zie je dat op het etiket.

## **Vitamine D**

De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Daaruit maakt het lichaam ongeveer tweederde deel aan van de dagelijks benodigde hoeveelheid vitamine D. Het overige deel komt binnen via de voeding.

### **Wat is het advies?**

Ga voldoende naar buiten: dagelijks minimaal 15 tot 30 minuten. Gebruik halvarine en vloeibare margarine; hieraan is vitamine D toegevoegd. Voor kinderen tot 4 jaar geldt het advies om vitamine D te suppleren naast de gewone voeding. Bij kinderen met een getinte of donkere huid wordt geadviseerd ongeacht de leeftijd vitamine D te suppleren. Aan zuivelvervangers, zoals plantaardige variatie op kwark of yoghurt, zijn vaak ook vitamine D toegevoegd

## **IJzer**

Tijdens de groei maken kinderen veel cellen aan, waaronder bloedcellen. IJzer is daar een onmisbaar onderdeel van.

### **Wat is het advies?**

Voldoende ijzer binnenkrijgen via een plantaardig voedingspatroon kan, maar is een uitdaging. IJzer zit in volkoren graanproducten, peulvruchten en noten. Ook sojaproducten bevatten van nature ijzer. Eet dit het liefst in combinatie met een product dat rijk is aan vitamine C, bijvoorbeeld fruit. Dit bevordert namelijk de opname van plantaardig (non-heem) ijzer.

## **Zink**

Zink draagt bij aan de instandhouding van de botten, het gezichtsvermogen en de cognitieve functies. Het speelt ook een rol in het celdelingsproces en zorgt voor de opbouw van eiwitten en daarmee voor de groei en vernieuwing van weefsel.

## **Wat is het advies?**

Kies voor volkorenbrood, peulvruchten en rijst. Het is belangrijk om hier voldoende van te eten, zie de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden als richtlijn op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

# **Praktische tips**

## **Ontbijt & lunch**

- Een plantaardige sojadrink, verrijkt met calcium, vitamine B12 en D vormt een goed en lekker onderdeel van een plantaardig voedingspatroon. Plantaardige variatie op yoghurt en kwark op basis van soja zijn ook een goed plantaardig alternatief voor zuivel. Lekker met vers fruit en bijvoorbeeld granen. Sojadrink kun je ook verwarmen en bijvoorbeeld verwerken in havermoutpap.
- Serveer fruit bij het ontbijt en snackgroente bij de lunch, de vitamine C helpt de ijzeropname uit muesli en volkorenbrood!
- Hummus of een andere peulvruchtenspread op brood is erg handig om een kind wat meer peulvruchten te laten eten. Kies voor varianten met weinig zout.
- Houd je van koken? Maak dan eens zelf volkorenpannenkoeken, bananenbrood of hartige ei-muffins, lekker voor het ontbijt en de lunch, én kan mee in het trommeltje naar school!
- Is je kind dol op een boterham met hartig beleg? Leg er eens wat sla en rauwkost bovenop. Zo krijgt je kind meer groente binnen, zonder dat het veel moeite kost.



## Warme maaltijd

- Vervang een paar keer per week (begin met 1 keer per week) vlees door vleesvervangers, zoals een vegaburger, -worstje (op basis van soja of lupine) vegetarisch gehakt of tofu, tempé en seitan.
- Op zoek naar een lekker vegetarisch gerecht voor kinderen? Denk eens aan enchilada's (met kidneybonen), vegetarische curry (bijv. milde gele curry met kikkererwten) of shaksuka (eiergerecht uit het Midden-Oosten). Een Spaanse aardappeltortilla met aardappelschijfjes, eieren en groenten zoals tomaat, courgette en paprika, doet het ook vaak goed.
- Sojadrink met toegevoegde calcium en vitamines is een volwaardig, plantaardig alternatief voor zuivel. Haverdrink, amandeldrink, kokosdrink of rijstdrink zijn niet geschikt als volwaardige zuivelvervanger voor kinderen, maar je kunt er wel lekker mee koken. Bak bijvoorbeeld pannenkoeken of wentelteefjes met amandeldrink of maak vegetarische lasagne met linzen en een plantaardige variatie op room.

Een meer plantaardig voedingspatroon voor kinderen is haalbaar. Ook dan kunnen kinderen alle voedingstoffen binnenkrijgen die ze nodig hebben. Elke kleine stap naar een meer plantaardig voedingspatroon draagt bij aan een duurzamere wereld. Succes!

*\*raadpleeg een diëtist bij kinderen jonger dan 3 jaar bij het gebruik van alternatieven voor melk*

# ik Oei, groeï!



Is jouw baby soms extra Hangerig, Huilerig en Humeurig? Dan is de kans groot dat hij of zij in een sprongetje zit. Welke sprongetjes maakt je baby precies en wat kun jij doen? Oei, ik groeï! helpt je daarbij met het best verkochte babyboek én de best verkochte baby-app ter wereld.

Benieuwd naar onze overige producten? Kijk dan op [oeiikgroeï.nl](http://oeiikgroeï.nl).

## Oei, ik groeï!

dr. Hetty van de Rijt, dr. Frans X. Plooi, Xaviera Plooij  
Prijs € 32,99 ISBN 978 94 6404 124 8

WARM EN KOUD  
TE GEBRUIKEN!



## GROEIDRINK OP BASIS VAN HAVER

## 100% PLANTAARDIG

Calcium, vitamine D en eiwitten zijn nodig voor een normale groei en ontwikkeling van botten bij kinderen. Een gevarieerde en evenwichte voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk voor een goede gezondheid.

[www.oeiikgroeï.nl](http://www.oeiikgroeï.nl)