

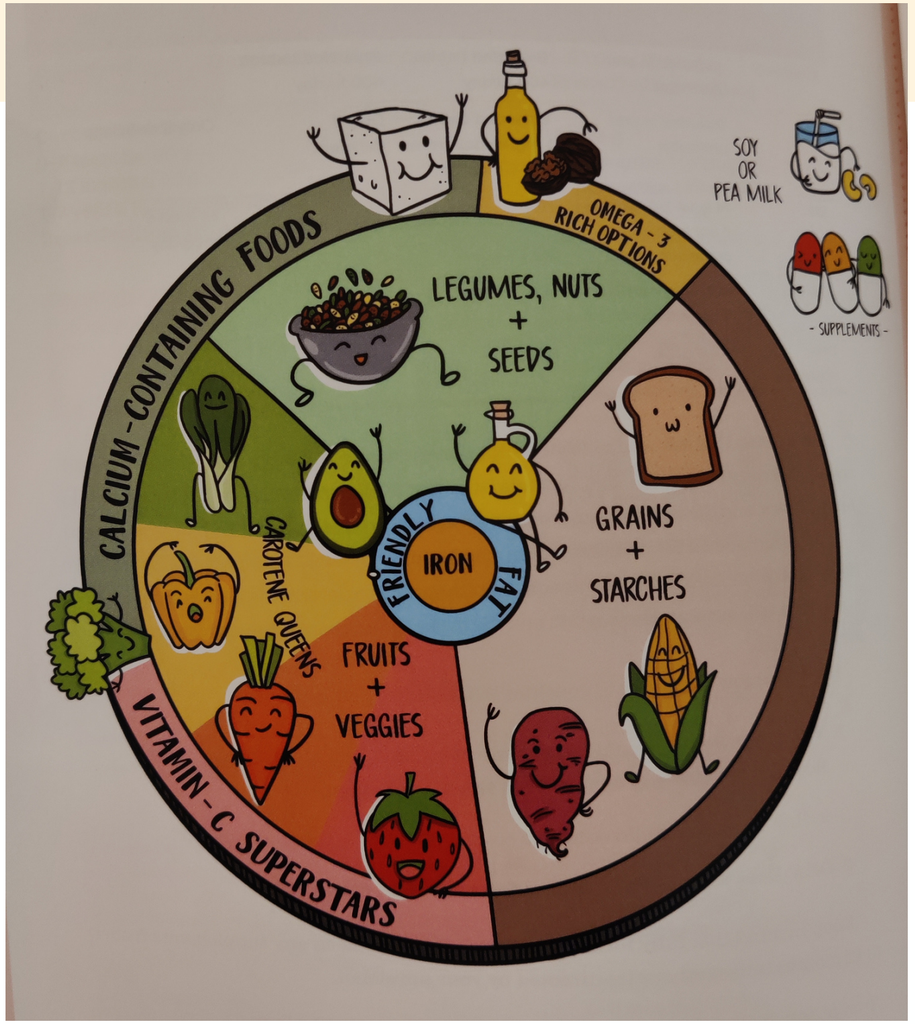
Gezond plantaardig eten voor kinderen van 1-3 jaar

Diëtistenpraktijk Roots

roots

Een gezonde basis

- Vanaf 1 jaar mee-eten met het gezin
- Gezond voor jou = gezond voor je kindje
  - Volkoren granen
  - Peulvruchten en noten
  - Groente en fruit
- Extra aandachtspunten bij een (overwegend) plantaardig eetpatroon

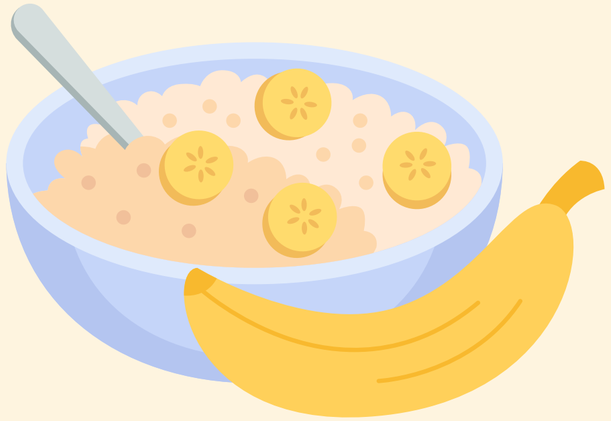


Vitamine B12

- Enkel in dierlijke producten
- Aanmaak rode bloedcellen, zenuwfucntie, DNA-synthese
- Methylcobalamine (actieve variant): dagelijks 0,7 microgram.
- Cyanocobalamine (inactieve variant): dagelijks 5 microgram.
- Druppels of spray



2 sprays/dag





5 druppels/dag

Vitamine D

- Huid van kinderen nog niet in staat om vit. D te produceren
- Botgezondheid, de spierfunctie en een goede werking van het immuunsysteem
- 10 microgram per dag
- D3 - niet altijd vegan
- Vetoplosbaar vitamine



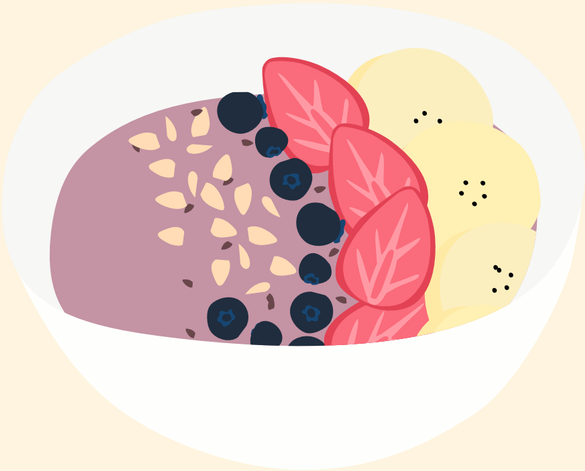


Omega-3 vetzuren

- Visvetzuren EPA en DHA
- Hersenontwikkeling, ogen en afweersysteem
- 20 mg/kg lichaamsgewicht/dag
- Algenolie voorkeur boven visolie
- Capsule of druppels



1 capsule/dag





1 ml/dag

Energie

- Volop in de groei - relatief veel energie nodig
- 90 kcal per kg lichaamsgewicht per dag
- 3 hoofdmaaltijden en 2-3 snacks
- Vet levert relatief veel energie



15 kg
1350 kcal per dag



2000 kcal per dag






ONGEZOET
ERWTEN
DRINK
100%













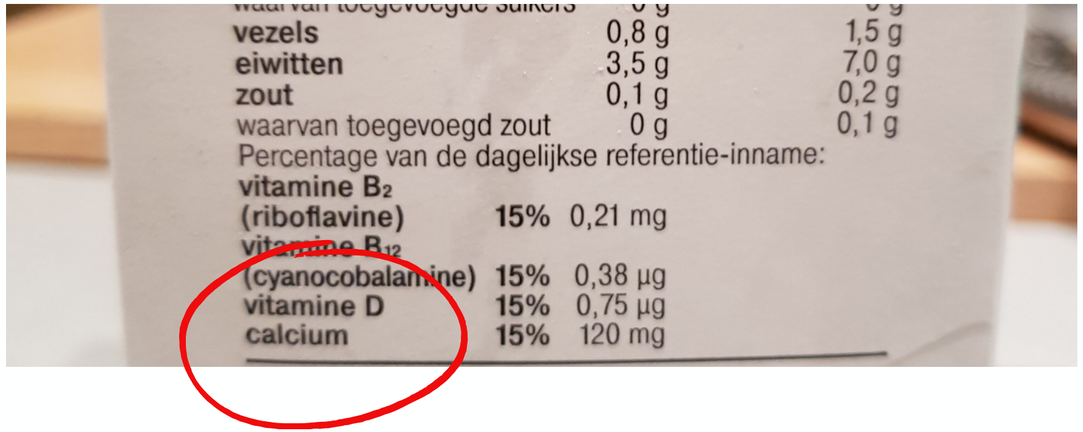




Eiwit

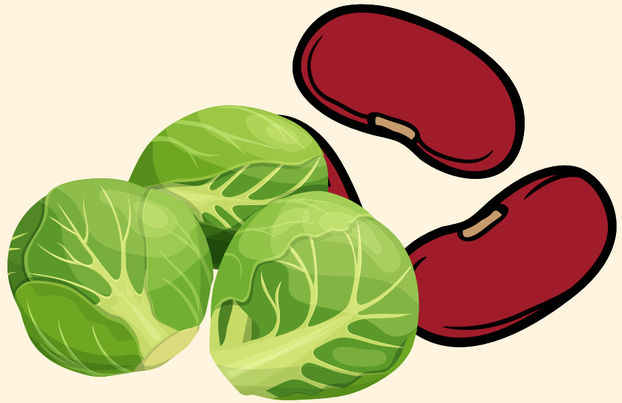
- Voldoende energie = voldoende eiwit
- Peulvruchten, noten, granen en sojaproducten
- Makkelijke bron: 2 porties sojadrink/sojayoghurt
- Let op toevoeging van calcium

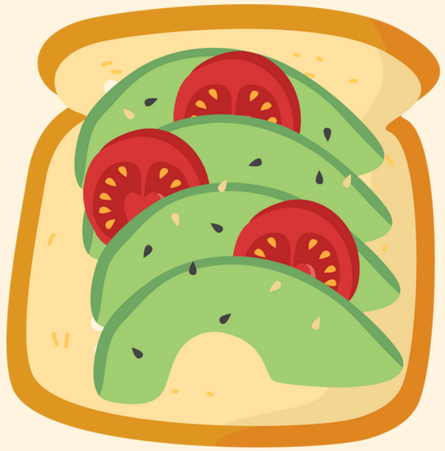




IJzer

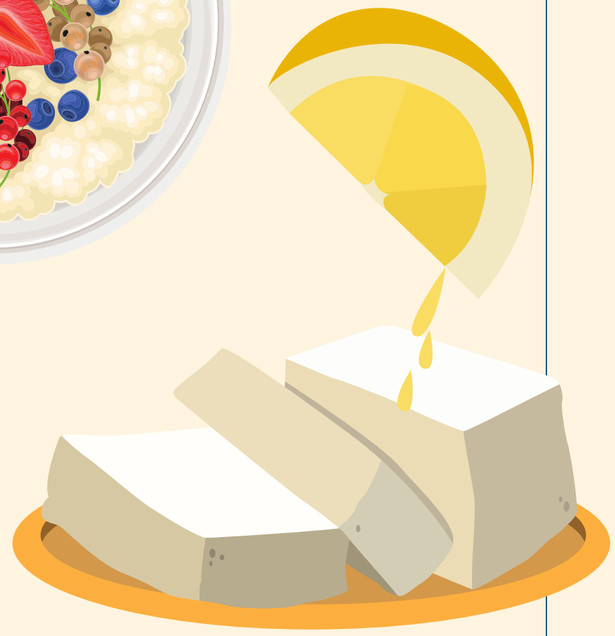
- Transporteren van zuurstof, energieproductie en de normale werking van het immuunsysteem
- 7 mg ijzer per dag
- Non-heemijzer = plantaardig
- Boost opname door combinatie vitamine C











IJzerijke producten



handje (25 gram): 1 mg



100 gram (droog): 5 mg



portie (50 gram): 2 mg



eetlepel (15 gram): 1,3 mg



eetlepel (10 gram): 1,3 mg



portie (50 gram): 0,5 mg



handje (25 gram): 2 mg

Zink

- Zink is onder meer nodig bij de opbouw van eiwitten, de groei en ontwikkeling van weefsel, en een goede werking van het immuunsysteem
- De zinkbehoefte is 5 mg
- Veel in vlees en kaas
- Plantaardige bronnen: noten, zaden, volkoren granen en peulvruchten.





Zinkrijke producten



eetlepel (15 gram): 1,5 mg



portie (50 gram): 2 mg



eetlepel (15 gram): 0,8 mg



handje (25 gram): 5 mg



eetlepel (10 gram): 0,7 mg



eetlepel (10 gram): 0,8 mg



handje (25 gram): 2,4 mg