



Gepubliceerd op *Nestlé Baby* (<https://www.nestlebaby.be>)

Start > Baby's en peuters hebben nood aan een voeding die rijk is aan micronutriënten

Deel dit Artikel

X



Baby's en peuters hebben nood aan een voeding die rijk is aan micronutriënten

Voor de ontwikkeling en groei van je baby is een optimale voeding van essentieel belang.

<https://www.nestlebaby.be/nl/node/399701> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Baby's en peuters hebben nood aan een voeding die rijk is aan micronutriënten

Voor de ontwikkeling en groei van je baby is een optimale voeding van essentieel belang.

dinsdag, 17 oktober, 2017 - 11:00

- ^[5]
- [Printen](#) ^[1]
- [Delen](#)

Een evenwichtige voeding die alle essentiële voedingsstoffen bevat, is de beste garantie voor de gezondheid van je peuter. Het is belangrijk om voedingsmiddelen te kiezen die veel calcium bevatten om de vorming van sterke beenderen en tanden te bevorderen. Ook ijzer is een essentieel micronutriënt, met name voor de ontwikkeling van de hersenen. Zink is belangrijk voor een sterk immuunsysteem, en jodium is goed voor de hersenen en het zenuwstelsel. Vitamine A draagt bij aan de ontwikkeling van het gezichtsvermogen, vitamine D bevordert de opname van calcium en de vitaminen van de B-groep spelen een rol bij de optimale energieafgifte voor actieve peuters!

Deze micronutriënten komen voor in een brede waaier voedingsbronnen. Het is dan ook belangrijk dat je baby een evenwichtige voeding krijgt die groenten, vetten, eiwitten en koolhydraten bevat.

Koolhydraten (suikers) zijn een belangrijke bron van energie en doorgaans goed voor 50-70% van onze voeding. Granen, bijvoorbeeld, zijn een onmiddellijk beschikbare en goede bron van koolhydraten. Ook vetten zijn een nuttige bron van energie. Vetten leveren tweemaal zoveel energie als koolhydraten, die actieve peuters maar al te goed kunnen gebruiken. Probeer verzadigde vetten (meestal van dierlijke oorsprong) te vermijden en kies voor onverzadigde vetzuren (van plantaardige oorsprong en olie). Hoewel ze moeilijker te verteren zijn, is het ook belangrijk om voedingsvezels op te nemen in de voeding. Dat kan zodra het spijsverteringsstelsel sterk genoeg is. Goede bronnen van voedingsvezels zijn volkoren graanproducten, groenten, bonen, fruit en noten.

Eiwitten zijn het derde en belangrijkste macronutriënt. Ze spelen een belangrijke rol bij de ontwikkeling van de hersenen (Link naar artikel 6, Eiwitten voor de ontwikkeling van de hersenen) en de spieren. Tijdens de eerste 4-6 levensmaanden is borstvoeding de beste manier om het eiwitgehalte op peil te houden. Moedermelk bevat de perfecte hoeveelheid eiwitten voor je peuter. De eiwitconcentratie is het hoogst wanneer je baby pas geboren is en neemt geleidelijk af naarmate hij ouder wordt en de groei vertraagt.

Bij de overgang van moedermelk naar andere en vaste voeding, kan de inname van eiwitten sterk toenemen. Dat komt omdat mama's zich gewoonlijk houden aan de aanbevolen hoeveelheid van 2 kopjes melk per dag, maar baby's ook eiwitten halen uit andere bronnen, zoals vlees, vis en graanproducten. Deze dagelijkse eiwitinname is doorgaans groter dan de aanbevolen hoeveelheid voor peuters. Probeer daarom de hoeveelheid eiwitten die je peuter eet tot de leeftijd van twee jaar te beperken en kies voor zuigelingenvoeding die afgestemd is op zijn leeftijd (Link naar merkpagina NAN OPTIPRO) met het laagst mogelijke eiwitgehalte.

Lees meer ^[6]

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/node/399701>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/node/399701>

[2]

<https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/node/399701&media=https://www.nestlebaby.be/nl/node/399701>
en peuters hebben nood aan een voeding die rijk is aan micronutriënten

[3]

<https://twitter.com/share?text=Baby%26%23039%3Bs%20en%20peuters%20hebben%20nood%20aan%20een%20voeding%20die%20rijk%20is%20aan%20micronutri%C3%85nten>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/node/399701>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/399701>

[6] <https://www.nestlebaby.be/nl/javascript%3A%3B>