

Of je er nu als ouder voor kiest om je kind geen vlees, vis of eventueel andere dierlijke producten te geven, dan wel of zoon of dochter op een dag zelf beslist geen vlees meer te willen eten, wellicht kan je enig voedingsadvies best gebruiken. Vanaf de leeftijd van twee jaar maken kinderen immers maar al te duidelijk wat ze wel en niet lusten. Hoe ouder ze worden, hoe meer zij ook hun zegje zullen willen doen over wat er op tafel komt.



Kinderen die opgroeien in een vegetarische omgeving zullen gezonde, vezelrijke voeding en voedsel met een laag cholesterolgehalte makkelijker leren waarderen. De preventie van "beschavingsziekten" zoals suikerziekte of hart- en vaatziekten, begint al op zeer jonge leeftijd. Door een gezonde en evenwichtige voeding kunnen kinderen al zeer vroeg sterke beenderen en een stevig immuunsysteem ontwikkelen.

De zeldzame studies die rapporteren over tekorten aan bepaalde nutriënten bij vegetarische kinderen concentreerden zich vooral op macrobiotische diëten. Hoewel sommigen je keuze om je kind vegetarisch op te voeden in vraag zullen stellen, inclusief experts zoals sommige kinderartsen, groeien en ontwikkelen vegetarische kinderen die evenwichtig eten zich heel normaal. Zij blijken doorgaans iets minder zwaar te zijn. De American Dietetic Association, de meest gezaghebbende organisatie ter wereld op het vlak van voeding, stelt dat "goed uitgebalanceerde vegetarische en veganistische voedingswijzen nutritioneel geschikt en gezond kunnen zijn voor kinderen". We bekijken kort enkele belangrijke voedingsstoffen.

Calcium

Het risico op osteoporose op latere leeftijd zal kleiner zijn naarmate de botten zwaarder en

steviger zijn op jonge leeftijd. Het calciumuitdrijvende effect van dierlijk eiwit (zie EVA-Magazine Zomer 2001) werd tot nu toe enkel gedocumenteerd bij volwassenen, maar het is erg waarschijnlijk dat dit effect ook bij kinderen speelt. Dat zou betekenen dat de inname van calcium bij kinderen die weinig tot geen dierlijke producten consumeren, efficiënter zou zijn dan bij omnivoren.

Calciumrijk voedsel dat kinderen meestal wel lekker vinden zijn vijgen, dadels, bereide tofu, gebakken bonen, broccoli, amandelpasta, sesamzaad (tahini) of verrijkte sojamelk. Andere groene bronnen zijn volle granen en niet-geraffineerde graanproducten, donkere bladgroenten zoals boerenkool, kool, broccoli en rapen. Deze bevatten goed absorbeerbaar calcium omdat ze weinig zogenaamde oxaalzuren bevatten, in tegenstelling tot groenten zoals spinazie, bieten, rabarber enz. Verder is calcium ook te vinden in wortels, zeewier, bloemkool, peulvruchten, pompoenpitten, zonnebloempitten, lijnzaad, noten (vooral amandelnoten, pistachenoten en paranoten), alfalfa, en agar agar.

Vitamine D

Om voldoende vitamine D via (indirect) zonlicht op te nemen, volstaat het dat kinderen twee à drie keer per week een half uurtje buiten zijn. Verrijkte soja- of rijstmelk, margarines, ontbijtgranen enz. zijn goede vitamine D- bronnen. Ergocalciferol (de “plantaardige” voorloper van vitamine D) is onder meer te vinden in kool, (brand)netels, sinaasappels, gist en tarwekiemolie.

Vitamine B12

Lacto-ovo-vegetarische kinderen (die zuivel en eieren consumeren) blijken meer dan genoeg vitamine B12 in te nemen, maar wat veganistische kinderen betreft moet deze vitamine zeker de nodige aandacht krijgen. Dit vergt echter niet zoveel moeite, omdat sommige veganistische voedingswaren al verrijkt zijn met B12: sommige fruitsappen en ontbijtgranen zoals cornflakes of muesli... Als een veganistisch kind geen verrijkte voedingswaren eet, is een B12-supplement noodzakelijk (vermijd multivitaminen-supplementen). Deze vitamine wordt beter geabsorbeerd samen met calciumrijke producten, en met producten rijk aan de vitaminen van het B-complex.

IJzer

Een ijzertekort komt het frequentst voor tussen de leeftijd van 18 en 24 maanden, bij zowel vegetarische, veganistische als omnivore kinderen. Zorg ervoor dat je kinderen veel verrijkte (ontbijt)granen, sojaproducten, gedroogde vruchten, bonen en noten eten. Geef ze regelmatig producten die rijk zijn aan vitamine C, aangezien deze de opname van ijzer bevorderen. Goede ijzerbronnen zijn groene bladgroenten (o.a. peterselie, waterkers, paardebloem, boerenkool, broccoli en andere donkergroene groenten). Je kan heerlijke groene sappen maken met bijvoorbeeld waterkers of boerenkool en er citroen en een zoetmiddel zoals stroop aan toevoegen. Je kan ook soep maken van linzen of erwten en ze mixen met groene bladgroenten

zoals peterselie en koriander. Andere goede bronnen zijn vijgen, dadels, gedroogde abrikozen, rozijnen, noten en zaden, die je allemaal in fruitsla kan verwerken. Gebruik ook regelmatig peulvruchten, volle granen, ontbijtgranen en zeewier.

Zink

Zink is onmisbaar voor goede leercapaciteiten, taakuitvoering en gedrag bij kinderen. Een tekort aan zink kan een slechte groei en ontplooiing van de kleine hersenen veroorzaken en de ontwikkeling van de hersencellen belemmeren - wat kan leiden tot leerstoornissen en emotionele en gedragsstoornissen. Een zinktekort heeft ook een aanzienlijk effect op de cognitieve functies, wat eveneens kan leiden tot leerstoornissen en een slecht werkend visueel geheugen.

Goede zinkbronnen voor vegetariërs zijn zemelen, havervlokken, tarwekiemen, erwten, peulvruchten, tofu, tahini, noten en zaden, notenpasta en volle granen. Pompoen- en/of zonnebloempitten kunnen geplet worden en toegevoegd worden aan slaatjes en andere gerechten om de voeding te verrijken.

Fytinezuur en vezels in sommige (ontbijt)granen zouden de beschikbaarheid van zink kunnen verminderen. Door het vezelgehalte in de voeding een beetje te reduceren (door bijvoorbeeld appels of ander vezelrijk fruit te schillen) kan de zinkabsorptie vergemakkelijkt worden. Geraffineerde producten bevatten wel minder vezels, maar zijn terzelfder tijd een minder goede bron van zink en andere mineralen.

Riboflavine (vitamine B2)

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan riboflavine en die kinderen kunnen aanspreken zijn verrijkte en volle granen, amandelen (amandelpasta) en avocado's. Groene bladgroenten en champignons zijn goede bronnen, ook al is het soms niet zo eenvoudig om kinderen er veel van te laten eten. Een oplossing kan zijn ze fijngesneden te verwerken in spaghetti- of lasagnesaus.

Eiwit

Zie het artikel over eiwit in deze uitgave.

Vetten

Ook al moeten we uitkijken voor een teveel aan vetten in de voeding, toch is het niet raadzaam vetten al te zeer te reduceren in kindervoeding. Voor kinderen van 2 tot 5 voorzien vetrijke voedingsmiddelen in de behoefte aan calorieën en voedingsstoffen. Vetrijk zijn o.a. noten, zaden, tofu en kleine hoeveelheden toegevoegde vetten (olijfolie, lijnzaadolie, enz.). Belangrijker dan de vetten in de voeding te reduceren, is de kwaliteit van de vetten te

verbeteren. Vooral in dit stadium hebben kinderen een grotere behoefte aan zogenaamde essentiële vetzuren (EVZ). Veganistische kinderen wordt daarom aangeraden dagelijks extra oliën, zoals lijnzaadolie, te gebruiken. EVZ zijn noodzakelijk voor de vorming van gezonde celmembranen, de ontwikkeling en werking van de hersenen en het zenuwstelsel, en ze verzekeren een sterk immuunsysteem. Lijnzaadolie is een opmerkelijk goede bron van alfa-linoleenzuur (ALZ), een essentieel vetzuur. ALZ uit voeding wordt in het lichaam omgezet tot EPA (eicosapentaeenzuur) en vervolgens tot DHA (docosahexaeenzuur), één van de bouwstenen noodzakelijk voor onze groei en ontwikkeling. Talrijke onderzoeken op dieren tonen aan dat DHA het leerproces verbetert, alsook het zicht, het geheugen en de concentratie. In een Rotterdamse studie ontdekten wetenschappers dat oudere mannen die meer DHA consumeerden, hun mentale vaardigheden beter behielden - inclusief het geheugen, concentratievermogen en het vermogen om verbaal te communiceren. Zonnebloem- en walnootolie zijn goede bronnen van EVZ. Geef de voorkeur aan koudgeperste oliën, en probeer andere oliën te beperken om de balans tussen omega-3- en omega-6-vetzuren te handhaven (zie EVA-Magazine Lente 2001). Gebruik regelmatig notenpasta (amandel-, hazelnoot en walnootpasta, enz.) Voeg een theelepel lijnzaad toe aan één van de hoofdmaaltijden. Lijnzaadoliën worden, net als bernagie-olie en primula-olie, gebruikt om hyperactiviteit bij kinderen te voorkomen en te behandelen. Gemalen lijnzaad kan over slaatjes of granen gestrooid worden (de oplosbare vezels in de zaden zullen de vloeistof in je granen erg dik maken als het te lang blijft staan). Als je lijnzaad (of lijnzaadolie) toevoegt aan gekookte granen, doe dat dan na het koken van de granen.

Kinderen vegetarisch grootbrengen kan soms tot heftige discussies en soms zelfs conflicten leiden met familie, dokters of leraars. Laat de moed niet zakken. Hier zijn enkele praktische tips die je kunnen helpen om stevig in je schoenen te staan:

Leer zoveel mogelijk over vegetarische voeding. Wanneer anderen zien dat je goed geïnformeerd bent en als je kan verklaren waarom vegetarische voeding perfect gezond kan zijn voor kinderen, zullen zij zich meer op hun gemak voelen. Het is vermeldenswaard dat wijlen Dr. Benjamin Spock, wereldautoriteit op het gebied van opvoeding, zich in de laatste editie van zijn standaardwerk "Baby- en Kinderverzorging" uitspreekt voor veganisme voor kinderen. Check onze website voor andere boeken.

Leg je kinderen duidelijk jouw keuze uit om vegetarisch/veganistisch te zijn, bespreek dit met hen en vraag hun mening.

Vertel over vegetarisme aan leraars, oppassers of andere ouders en suggereer om voor een vegetarisch alternatief voor maaltijden en snacks te zorgen.

Neem contact met andere vegetarische ouders en wissel ervaringen uit. Bekijk ons forum of het Vegatopia Ouderforum op <http://www.vegatopia.com/php/phpBB>

Maaltijdplanning

Enkele tips om je kinderen zo gezond mogelijk (op) te voeden:

- Consumptie van een of andere "melk" (soja-, noten-, rijst- of havermelk) die rijk is aan voedingsstoffen is sterk aan te bevelen. Deze producten zijn goede bronnen van verschillende voedingsstoffen, en kunnen ook makkelijk gebruikt worden in verschillende gerechten. Een dagelijkse portie noten of zaden (eventueel in pastavorm) wordt ook aangeraden, omdat deze een aantrekkelijke bron zijn van mineralen zoals zink, magnesium en mangaan. Omdat kinderen een beetje meer vetten nodig hebben dan volwassenen kunnen deze vetrijke voedingsmiddelen dagelijks gebruikt worden.

- Gebruik ook zo vaak mogelijk voedingsmiddelen die veel calorieën bevatten: smeerpasta's van peulvruchten, notenpasta, tofupasta, avocado. Je kan tofu mixen met een notenpasta in een blender (gelijke hoeveelheden), of een smeerpasta maken van gedroogde vruchten, door deze te mixen met een beetje water.

- Snacks zijn erg belangrijk voor jonge kinderen. Goede ideetjes zijn een vruchtenshake (met of zonder "melk"), groentesoep met toast, of (gedroogd) fruit. Een te vezelrijke voeding kan een kind een verzadigd gevoel geven terwijl het nog niet genoeg calorieën heeft opgenomen. Zolang er ook voldoende volwaardige voedingsmiddelen verbruikt worden, zijn wat geraffineerde granen en graanproducten zeer aanvaardbaar. Een te grote afhankelijkheid van koemelk kan bijdragen aan het ijzertekort dat vaak voorkomt bij kinderen tussen 18 en 24 maanden. De consumptie van koemelk werd reeds gerelateerd aan de ontwikkeling van diabetes bij kinderen.

Kinderen bonen en groenten doen eten

Omnivore kinderen lusten vaak geen vlees, maar dat betekent niet dat alle kinderen plantaardig voedsel dan wel lekker vinden. De meeste kinderen houden wel van noten, notenpasta, granen en vruchten, maar hen zover krijgen dat ze genieten van een grote verscheidenheid aan groenten en peulvruchten kan een hele uitdaging zijn.

- Kleine snacks die met de handen gegeten kunnen worden zijn erg aantrekkelijk. Snij groenten in reepjes, stoom ze zachtjes en serveer ze eventueel met een dipsausje.
- Experimenteer met "leuk" uitzijende groenten zoals babywortelen, babymaïs of kerstomaten, het hart van bloemkolen of broccoli.
- Het oog wil ook wat: combineer groenten met verschillende kleuren.
- Kinderen die gekookte groenten afwijzen, zullen vaak de rauwe of gestoofde versie van dezelfde groente wel lusten, en omgekeerd.
- Door groenten te stomen, worden de smaak en de voedingsstoffen ervan beter bewaard.
- Maak de groenten aantrekkelijker door ze te overgieten met allerlei sausjes.
- Geef kinderen regelmatig iets nieuws om te eten. Als ze weigeren, probeer het dan enkele weken later opnieuw, eventueel in een andere vorm en altijd in combinatie met reeds gekende en "goedgekeurde" voedingsmiddelen. Maak er geen punt van als je kind een nieuw product niet lekker vindt of het niet wil proeven. Hoe meer (negatieve) aandacht besteed wordt aan de

afwijzing van voedsel, hoe langer die afwijzing zal duren. Hou de maaltijden vooral gezellig en oefen in elk geval geen dwang uit. Hou er ook rekening mee dat kinderen periodes van voorkeur doormaken. De ene dag zijn ze misschien dol op prinsessenbonen en spaghetti, een paar maanden later moeten ze daar misschien niets meer van weten.

- Laat kinderen meehelpen bij de (voor)bereiding van de maaltijd. Jonge kinderen die nog niet zo handig zijn, kunnen ook al helpen door bijvoorbeeld schoongemaakte groenten in de sla te gooien of rozijnen aan het cakebeslag toe te voegen. Je kan kinderen betrekken bij de hele maaltijd, van de inkopen tot het opdienen. Laat hen kiezen wat ze willen eten en klaarmaken, vergelijk prijzen, leer hen het verschil tussen rijpe en overrijpe groenten enz...

- Een eigen moestuintje kan wonderen doen. Geef kinderen hun eigen bedje met gemakkelijk te kweken groenten en fruit (radijsjes, waterkers, sla, bonen, wortels, aardbeien enz.). Ze zullen trots zijn en met plezier eten van hun zelf gekweekte oogst. Moestuintjes op kindermaat kunnen aangelegd worden in de zandbak, een plastic zwembadje of zelfs in potjes op het balkon. Binnenshuis kan je een kiemset voor alfalfazaad, radijszaad, tarwe, gerst, enz. installeren. Kiemen bevatten veel vitaminen en mineralen en sommige bevatten ook een hoger gehalte essentiële aminozuren dan het graan zelf. Succes verzekerd binnen enkele dagen!

- Wek hun interesse in nieuw voedsel op door erover te vertellen. Zeg hen bijvoorbeeld dat Chinese kinderen heel vaak tofu eten en serveer een Chinese roerbakschotel met eetstokjes.

- Kinderen zullen hoe dan ook geconfronteerd worden met volwassenen (of andere kinderen) die vlees eten. Het is belangrijk dat ze dus ook volwassenen zien die genieten van gezonde en leuke vegetarische voeding. Je kan je kinderen wapenen tegen de hoop reclame voor fast-food (mét speelgoedjes), door hen te vertellen over de vele negatieve aspecten ervan.

Zoet

Zoet is lekker en niet alleen kinderen zijn dol op snoepjes. In de prehistorie had de drang naar zoetheid wellicht een nutritioneel voordeel omdat het onze voorouders deed verlangen naar vruchten die rijk zijn aan vitamine C. Onze hedendaagse voeding bevat veel te veel suiker o.a. omdat het aan heel veel voedingsmiddelen wordt toegevoegd. Te veel suiker kan de oorzaak zijn van heel wat problemen, o.a.:

- Het kan leiden tot tandbederf. Suiker levert "lege calorieën" waardoor kinderen zich verzadigd kunnen voelen zonder dat ze de nodige vitaminen en mineralen ingenomen hebben.

- Kinderen die te veel suiker eten, kunnen eigerichtig staan tegenover de meer subtiele, maar minder zoete smaken van vruchten, licht gezoete koekjes of ongezoete granen. Eén van de weinige zoetmiddelen die ook voedzaam zijn, is melasse.

Koken met kinderen

Linda Bastiaensen, een van onze leden, bracht onlangs een bezoek aan de Kinderkookschool Sofraya te Eeklo.

Geschreven door EVA (verleidelijk veggie)

dinsdag, 30 november 1999 01:00 - Laatst aangepast dinsdag, 22 november 2011 09:04

Even onze neus gevolgd en in het lokaal treffen we Martine, die samen met 7 kinderen stond te kokkerellen. Martine is zeer goed op de hoogte van de vegetarische keuken en naast haar werk in de bibliotheek zet ze zich tijdens de vakantie in om kinderen van 8 tot 14 jaar kennis te laten maken met vleesloos koken.

Deze vakantie werd vooral gewerkt met granen (kamut, quinoa, spelt en haver). Bij ons bezoek stond 'spelt' op het menu (speltomelethapjes, spelt met prei en graanpap met appelmoes). De kinderen werkten heel actief mee: groenten snijden, wassen, bakken, mengen, mixen, ... Af en toe verdween er wel eens een stuk appel in de mond in plaats van in de pot. Best leuk om te zien hoe deze kinderen zich met zoveel enthousiasme aan hun taak wijdde.

Na het koken kwam het hoogtepunt van de voormiddag...samen eten. En wanneer je als kind zelf iets mag klaarmaken smaakt het natuurlijk dubbel zo lekker!

En smaken deed het, dat hebben we zelf ondervonden.

Linda, Debby en Robin

Organisatie: Kinderkookschool Sofraya

Voor meer info:

Martine Vermeire

Krielweg 1

9980 Sint-Laureins

Info : 09/379.76.72 (na 19u)

@ : sofraya@uptomail.com

Alleen

Vanaf ongeveer 6 jaar wordt je kind geconfronteerd met middagmalen op school,

verjaardagsfeestjes, fastfoodmaaltijden met vriendjes en logeerpartijtjes, en dus met vlees eten. Wil je absoluut vermijden dat je kind vlees of vis eet? Of ga je voor de meer relaxte aanpak? In elk geval is de houding die de ouders in deze fase aannemen heel belangrijk. Eerder dan je mening op te dringen aan je kind en teveel te willen controleren wat het eet, is het belangrijk om duidelijk te maken waarom je er zelf voor kiest geen vlees te eten. Op die manier kan je kind, naarmate het ouder wordt, zijn eigen mening vormen.

Als jij en je kind besluiten om voortaan vleesproducten te vermijden, dringt er zich een andere belangrijke vraag op: hoe zal je kind zich voelen nu het weet dat het andere eetgewoonten heeft dan de rest van de groep? Het gemiddelde schoolkind vindt het niet leuk om als "anders" bestempeld te worden. Voor vele kinderen zal dit evenwel geen punt zijn. Ten eerste zijn zij vaak niet de enige vegetariër in de klas, ten tweede wordt vegetarisme meer en meer (maar niet altijd) als "cool" bestempeld door jongeren. Sommige kinderen kiezen ervoor, vanuit een sterk ethisch besef, geen dieren te eten. Ook bij allerlei sociale contacten, zullen ze geen vlees eten. Andere kinderen kunnen zich ongemakkelijk voelen wanneer ze vlees of vis aangeboden krijgen op feestjes of logeerpartijtjes. Ouders kunnen dit op verschillende manieren aanpakken. Geen ervan is goed of fout. Sommige ouders staan erop dat hun kinderen 100% vegetarisch eten, of tenminste in zoverre ze daar controle over hebben. Voor een dergelijke rechtlijnigheid valt zeker iets te zeggen: kinderen kunnen immers in de war geraken wanneer ze merken dat iets wat thuis als "verkeerd" wordt gezien elders wel wordt toegelaten. Andere ouders geloven dat sommige omstandigheden te moeilijk zijn voor kinderen. Ze vrezen dat een te strenge aanpak zal resulteren in rebellie. Dit is waarschijnlijk meer het geval wanneer de kinderen opgroeien in een omnivore omgeving en later overstappen op vegetarisme. Het is moeilijk om raad te geven, en elke ouder beslist zelf waar de grens ligt.

In elk geval komt er een dag waarop je niet meer alles kan controleren wat je kind eet, en waarop het gepast wordt voor een kind om zijn of haar zegje te doen. Vegetarische ouders kunnen hun kind het best helpen door zelf het goede voorbeeld te geven, goed en herhaaldelijk duidelijk te maken waarom zij zelf geen vlees of vis eten en door het kind te laten mee beslissen wat er buitenshuis wel/niet geconsumeerd wordt.

Familie en vrienden

Grootouders en andere familie kunnen soms negatief reageren als ze horen dat je je kind geen vlees of vis geeft en zeker als je ook nog zuivel en eieren uit hun voeding schrapt. Soms voelen zij dit aan als een afwijzing van hun eigen waarden en normen. Misschien zullen ze je kind af en toe vleesproducten proberen doen eten wanneer ze ermee alleen zijn. Dit gebeurt meestal uit oprechte bezorgdheid om de gezondheid van het kind. Probeer je familie ervan te overtuigen dat vegetarische voeding gezond is, ook voor kinderen. Verzeker hen ook dat dit geen afwijzing is van de manier waarop jij door hen werd grootgebracht, of van de manier waarop zij hun kinderen grootbrengen. Mensen kunnen zich onzeker en aangevallen voelen: als jij denkt dat het beter is je kind geen vlees aan te bieden, betekent dat dat zij misschien hun kinderen op een verkeerde manier grootbrengen. Wat je eigen ouders betreft kan je hen vertellen dat je beslissing gebaseerd is op nieuwere en betere wetenschappelijke informatie dan degene die 30 jaar geleden voorhanden was. Je kan je ouders er ook bij betrekken door hun hulp op prijs te stellen en hun ervaring en wijsheid te gebruiken. Hoe kregen zij jou zover om groenten te eten?

Je kan hen ook informatieve folders of boeken bezorgen over het grootbrengen van vegetarische kinderen. Het beste is je kinderen te wapenen tegen onbegrip van grootouders of andere familie, zodat zijzelf kunnen beslissen. Als de kinderen genoeg goede redenen kunnen geven waarom ze plantaardig voedsel verkiezen boven vlees, dan zal dat eerder aanvaard worden dan wanneer de ouders dit doen.

Lunch op school

Langzaam maar zeker beginnen scholen ook vegetarische schotels aan te bieden. Dit is eerder het geval in het secundaire onderwijs en het betreft nog steeds een minderheid. Als je kind op school geen vegetarische lunch kan krijgen is de meest voor de hand liggende oplossing natuurlijk hem of haar een zelfbereid lunchpakket mee te geven.

Voor een overzicht van commercieel verkrijgbaar vegetarisch en veganistisch broodbeleg, zie onze [productendatabase](#) .

Verder

[Je vindt hier nog een artikel over Kinderen en Vegetarisme](#)

Referenties op aanvraag