DE VOEDING STAP VOOR STAP

MET ZOË DE GIRAF

Prader-Willi VLAANDEREN

www.http://praderwillivlaanderen.be

Auteur: Poletto Julie, studente 3de jaar bachelor diëtiek
Co- auteur: Dassy Martine
Boordelers: Beauloye Véronique, Jodogne Nathalie, Manneback Nathalie.
Tekeningen: Nicolas Mélanie
Universitair ziekenhuis St.-Luc
Vertaald door Prader-Willi Vlaanderen vzw

WELKOM

Inleiding

Je hebt vernomen dat je kindje het Prader-Willi syndroom heeft. De komst van een kindje met een beperking is voor de ouders een bron van verdriet en ongerustheid, nog meer als het je eerste kindje betreft.

Je stelt je heel veel vragen:

- Wat houdt dit syndroom dat zo weinig gekend is, precies in?
- Waarom treft nu net mijn kindje deze ziekte?
- Wat zijn de consequenties voor de ontwikkeling en het leven van mijn kind?
- Wat kan ik het best doen zodat mijn kind zo goed mogelijk kan ontwikkelen?
- Hoe gedraag ik me best naar mijn kind toe? En wat kan de omgeving betekenen voor mijn kind?

Het doel van dit boekje is om je te informeren over het syndroom en over de voeding in de verschillende leeftijdsfases. Het stuurt je, geeft je enkele algemene raadgevingen en is vooral een gids op het vlak van de voedingsaanpak. Het helpt je om het syndroom aan te kunnen op een geruststellende manier.

Hoe werkt het boekje?

Naarmate de evolutie van je kind vordert, vind je één of meerdere fiches om je bij te staan en te begeleiden. Let wel, dit boekje vervangt de medische en persoonlijke opvolging niet!

Persoonlijke gegevens:

Naam: .....

Voornaam: .....

Adres: .....

GSM nummer mama: .....

GSM nummer papa: .....

Vast telefoonnummer: .....

E-mailadres mama: .....

E-mail adres papa: .....

Naam van de arts die het kind opvolgt: .....

.....

Opvolgfiche

Data van de consultaties	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....
Leeftijd							
Gewicht (kg)							
Lengte (cm)							
BMI (kg/m^2)							

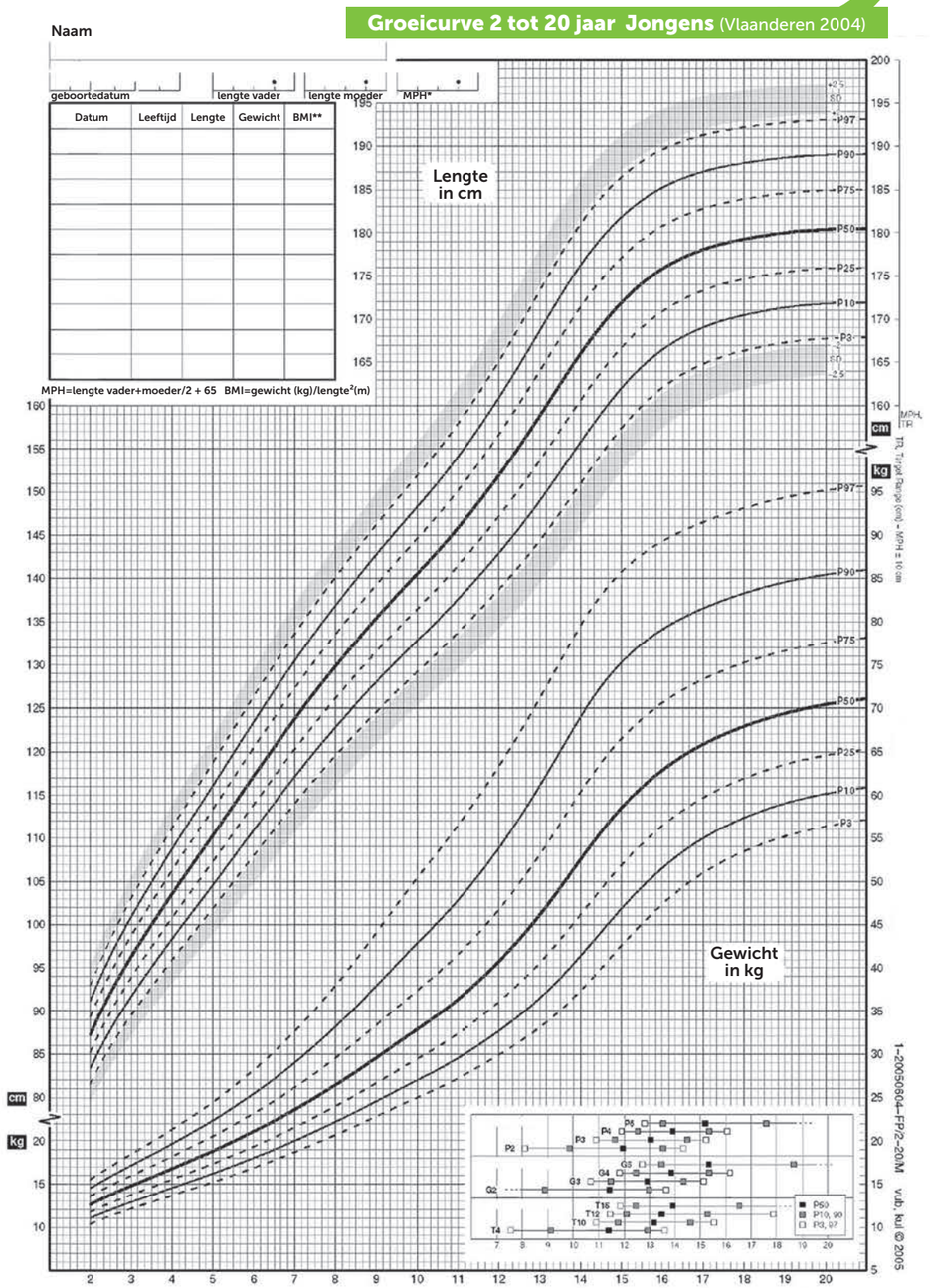
Data van de consultaties	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....
Leeftijd							
Gewicht (kg)							
Lengte (cm)							
BMI (kg/m^2)							

Opvolgfiche

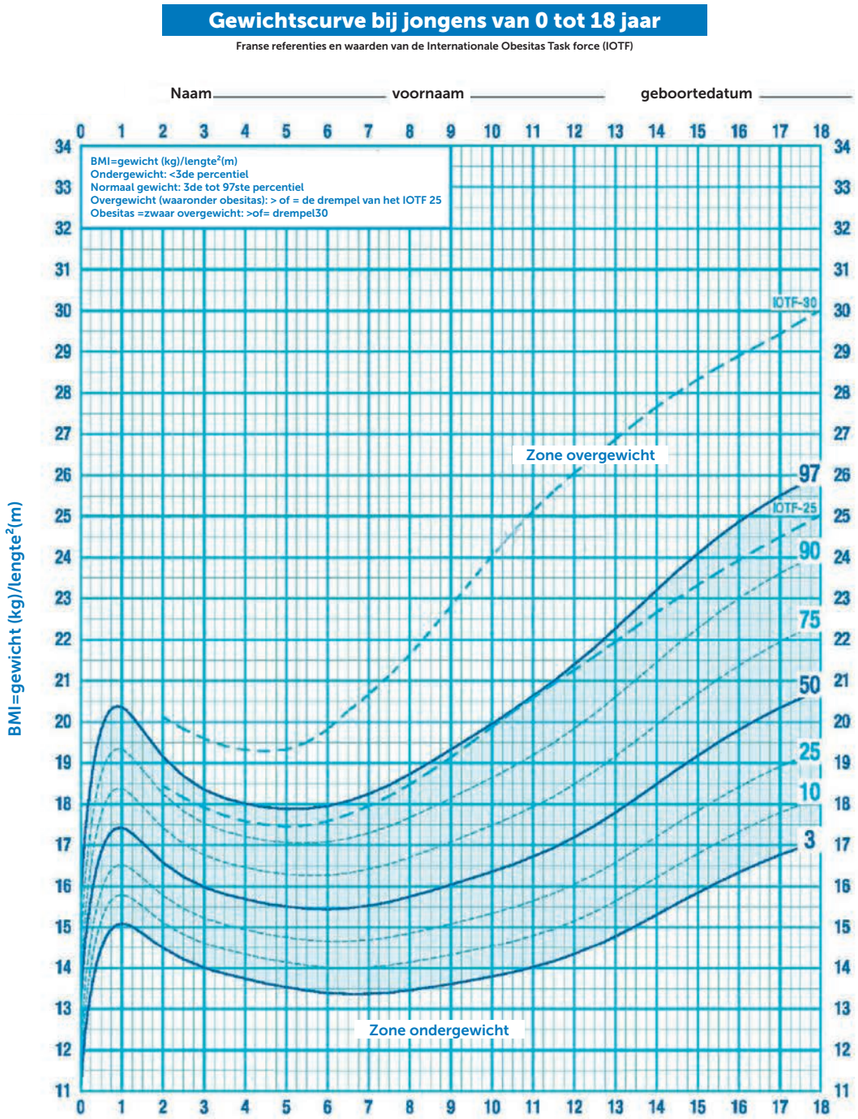
Data van de consultaties	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....
Leeftijd							
Gewicht (kg)							
Lengte (cm)							
BMI (kg/m^2)							

Data van de consultaties	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....	..../..../....
Leeftijd							
Gewicht (kg)							
Lengte (cm)							
BMI (kg/m^2)							

Groeicurve

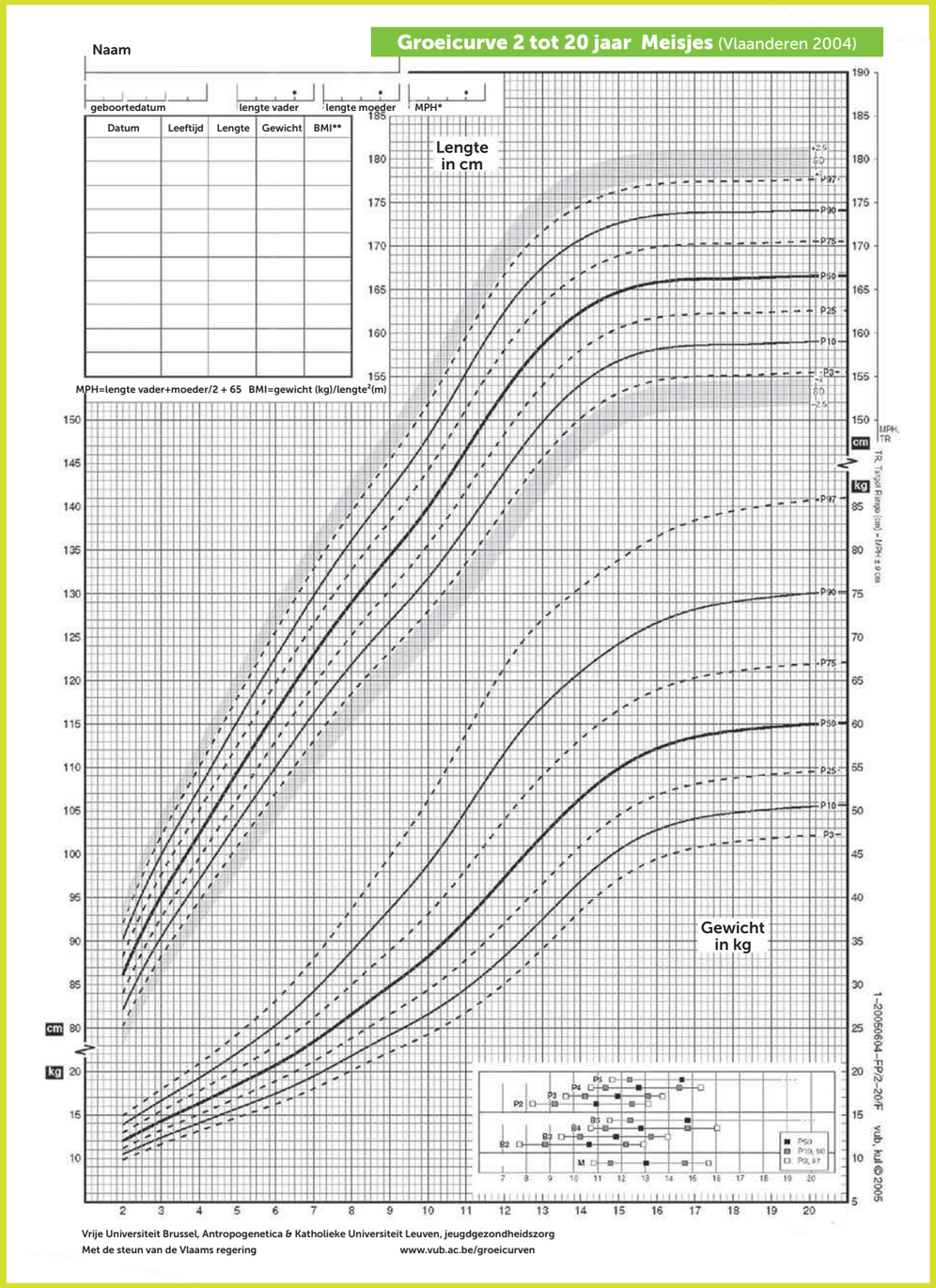


BMI curve

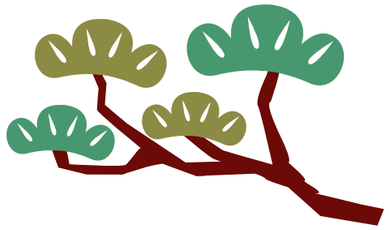


Voor elk kind moet het gewicht en de lengte regelmatig gemeten worden.
De BMI wordt berekend en ingevoerd op de curve van het gewicht.

Groeicurve



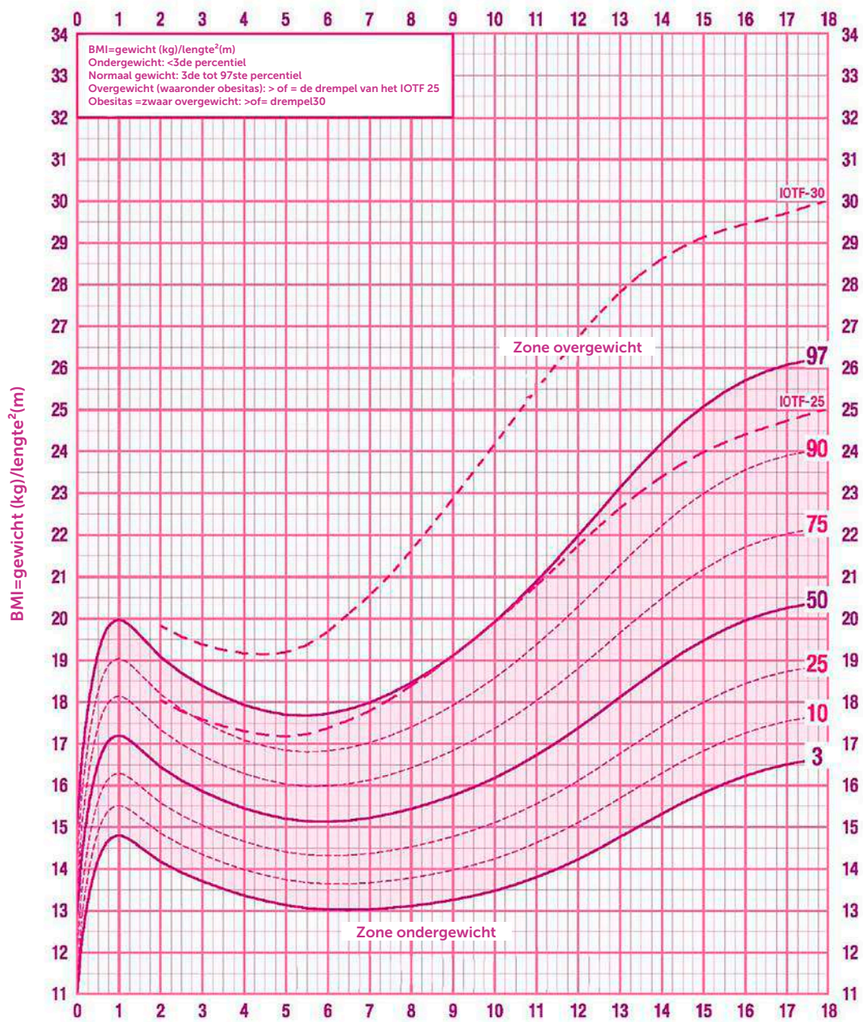
BMI curve



Gewichtscurve bij meisjes van 0 tot 18 jaar

Franse referenties en waarden van de Internationale Obesitas Task force (IOTF)

Naam _____ voornaam _____ geboortedatum _____

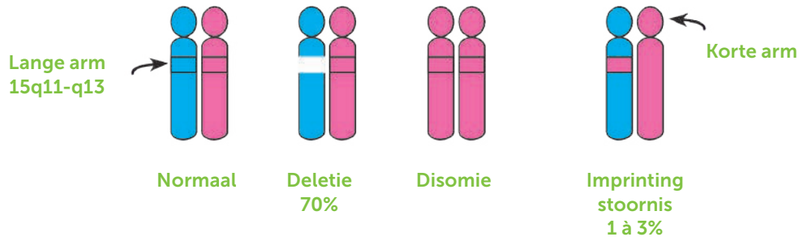


Voor elk kind moet het gewicht en de lengte regelmatig gemeten worden.
De BMI wordt berekend en ingevoerd op de curve van het gewicht.

Wat is het Prader-Willi syndroom?

Het Prader-Willi syndroom is een genetische afwijking door een fout op chromosoom 15 en wordt veroorzaakt door het niet tot uiting komen van een stukje erfelijk materiaal.
Deze ziekte is zeldzaam en komt ongeveer 1 keer op 20 000 geboortes voor.
Bij PWS komt een essentieel stukje genetisch materiaal op chromosoom 15 dat van de vader afkomstig is niet tot uiting. Hier zijn verschillende oorzaken voor:

- **Deletie**: het stukje informatie op chromosoom 15 dat van de vader afkomstig is, ontbreekt
- **Disomie**: er zijn twee chromosomen van de moeder aanwezig en geen chromosoom van de vader
- **Imprinting stoornis**: het stukje informatie op chromosoom 15 van de vader wordt niet goed afgelezen wat er op neerkomt dat de informatie ontbreekt.



Hoe stellen de dokters de diagnose?

Door de hypotonie (spierzwakte) en de fysieke kenmerken van uw kind rijst bij de artsen het vermoeden naar het Prader-Willi syndroom en worden genetische tests gedaan om dit vermoeden al dan niet te bevestigen.
Soms merkt men ook vertragingen in de psychomotorische ontwikkeling alsook in de taal en het leren.
Maar niet al deze stoornissen zullen noodzakelijkerwijs bij alle kinderen aanwezig zijn of met dezelfde intensiteit voorkomen.
Hoe vroeger de behandeling, hoe beter voor de ontwikkeling van het kind.

Wat gebeurt er op het vlak van voeding?

Zuigelingen met een gebrek aan spierkracht worden omschreven als hypotoon. Ze hebben moeite met zich recht te houden, aan de borst te zuigen of een flesje te drinken.
Ze huilen niet of nauwelijks en protesteren zelden.
Zij moeten dus gestimuleerd worden om te eten zodat ze bijkomen in gewicht.

Rond de leeftijd van 2 jaar kan een ommekeer in het gedrag worden waargenomen.
Hormonale stoornissen zullen ervoor zorgen dat je kind geïnteresseerd raakt in voedsel, wat kan leiden tot gevoelige gewichtstoename.

Hier volgt een overzicht van de verschillende fases die je kind waarschijnlijk zal doormaken:

Anorexia

- Fase 0 (foetus): weinig foetale bewegingen en hydramnios (buitensporig veel vruchtwater)
- Fase 1a (0-9 maanden): hypotoon (slap) en moeite met drinken

Ongeveer normaal

- Fase 1b (9 tot 25 maanden): onvoldoende lengte- en gewichtstoename, het voeden gebeurt plus minus normaal

Gewichtstoename

- Fase 2a (25 maanden tot 4-5 jaar): geleidelijke gewichtstoename zonder toename van calorieën in de voeding

Hyperfagie

- Stadium 2b (4-5 jaar tot 8 jaar): interesse en obsessie voor voedsel stijgt; oppassen voor gewichtstoename.

Verzadiging en controle nog ± aanwezig.

- Fase 3 (8-15 jaar): verlies van verzadigingsgevoel en hyperfagie=onbedwingbare eetlust
- Fase 4 (15 jaar tot volwassenheid): soms terugkeer naar een zwak beheersen van de drang naar voedsel

Het is dus heel belangrijk om zich aan een strikt dieet te houden.

De neonatale periode

De neonatale periode is de periode vanaf de geboorte tot de leeftijd van 2 jaar.

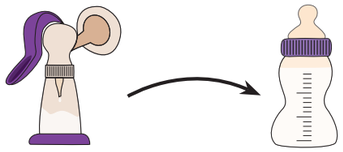
Fase 1a: Door hypotonie gaat het drinken van de melk moeilijk en langzaam. Het is belangrijk de gewichts- en lengte-curve goed op te volgen.

Fase 1b: De maaltijden worden steeds regelmatiger.

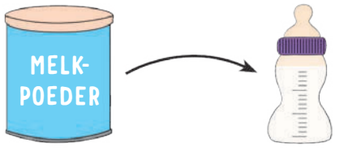
STAP 1: DE MELKVOEDING VAN 0 TOT 7 MAANDEN

DE MELK

Ofwel borstvoeding
Gebruik een borstkolf en geef de melk in een flesje



Ofwel flesvoeding met melkpoeder



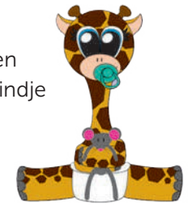
HET MATERIAAL

Ofwel met een normale zuigfles als je baby goed kan zuigen

Ofwel met speciaal aangepaste flessen zoals o.a. de lepelfles of de bekerfles als je kind meer moeite heeft met zuigen.

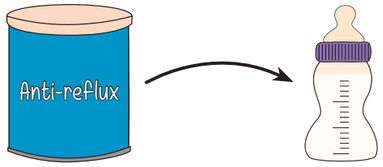
Sondevoeding kan nodig zijn als het kind te hypotoon is om te zuigen.

P.S. Het verplegend personeel zal er zijn om je te helpen de juiste oplossing te vinden voor het voeden van je kind en zal ook de voeding van de baby verrijken als je kindje onvoldoende in gewicht bij komt.

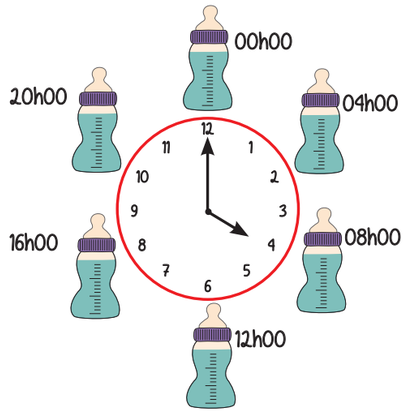


De drinkhouding als er oprispingen zijn: half zittend met het hoofd in één lijn met de romp is de meest geschikte positie.
Het voorkomt slikproblemen en oprispingen.

Als er **oprispingen** zijn kan je de melk dikker maken, voor een dikkere melksoort kiezen of voor een anti-reflux melk.



De **drinkuren**: Het is beter om op regelmatige uren voeding aan te bieden omdat je kindje dikwijls zelf niet om eten zal vragen. Geef ongeveer om de 3 à 4 uur een flesje zodat er 6 tot 8 drinkmomenten zijn per dag.



STAP 2: STARTEN MET VASTE MAALTIJDEN

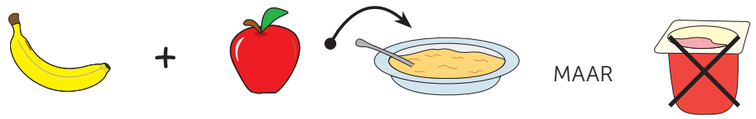
Het aanbieden van vaste voeding vindt plaats rond de 6de maand, afhankelijk van de ontwikkeling van je kind. Deze stap kan wat vertraging oplopen door de hypotonie en de eventuele slikproblemen van uw kind.

PS: je kan je wenden tot je diëtist of je arts/ kinderarts om er zeker van te zijn dat je kind klaar is voor vaste voeding.

Wat kan je aanbieden?

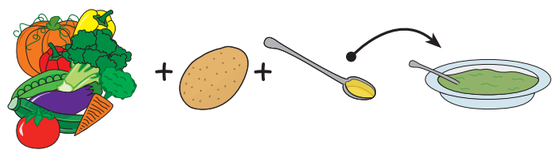
- Ofwel een **fruitpapje** samengesteld uit banaan + één andere seizoenvrucht fijngemaakt tot moes of in de vorm van compote zonder toegevoegde suiker, alles door elkaar.

  Voeg geen vruchtensap, koekjes, honing of andere zoete voedingsmiddelen toe. Vervang een fruitmaaltijd niet door een zuivelproduct (yoghurt, Petit Gervais of andere).



- Ofwel een **groentepuree** samengesteld uit de helft groenten en de andere helft zetmeelrijke voedingsmiddelen (aardappelen, rijst, pasta, ...) en een beetje olie (1 tot 2 theelepels).

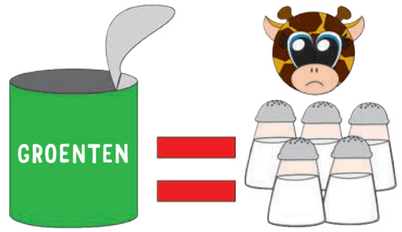
  Je mag vetten niet uit het dieet van je kind schrappen, want ze zijn belangrijk voor zijn algemene ontwikkeling.



* In het begin zal je kind slechts een paar lepels eten en dit is normaal. Vul aan met een flesje.

Alle groenten zijn oké, liefst vers en naargelang het seizoen. Diepgevroren groenten mogen ook maar dan niet-bereide groenten. Wissel vaak af zodat je baby went aan een maximum aan smaken.

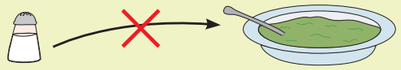
Groenten uit blik bevatten meestal te veel zout of suiker en zijn dus minder aanbevolen.



Je kan ook kleine potjes babyvoeding gebruiken maar vergeet dan niet om ze te verrijken met 1 à 2 koffielepels olie.

OPMERKING:

- Peulvruchten (linzen, gedroogde bonen, kikkererwten, enz.) worden best vermeden.
- Start vlees (geen gehakt of gemengde vleeswaren), vis, eieren, rond de leeftijd van 7-8 maanden in een hoeveelheid van 10 tot 20 g per dag.
- Wat vis betreft, probeer twee keer per week vis te geven, één keer magere vis (kabeljauw, tong, ...) en één keer vette vis (tonijn, zalm, ...).
- Het is niet nodig zout toe te voegen aan de bereidingen.



Tips en tricks

Introduceer om de 3 dagen een nieuwe smaak om je baby de tijd te geven aan die nieuwe smaak te wennen.

Als je kind voedsel weigert, wacht dan een paar dagen om het opnieuw aan te bieden ev. in andere combinaties.

Als je kind een maaltijd blijft weigeren, geef het dan een flesje.

Belangrijk voor je kind:

- Stimuleer de tongactiviteit door het voedsel aan de zijkant van de mond in te brengen.

- Gebruik een plastic of siliconen lepel die geen pijn doet aan de tong of de mond

Vochttoediening:

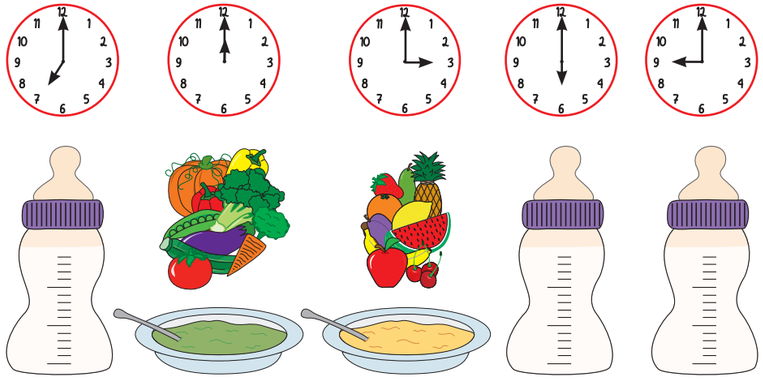
- Geef meerdere malen per dag kleine hoeveelheden water.

- Geef bij voorkeur laag gemineraliseerd water (<500mg/l droog residu).

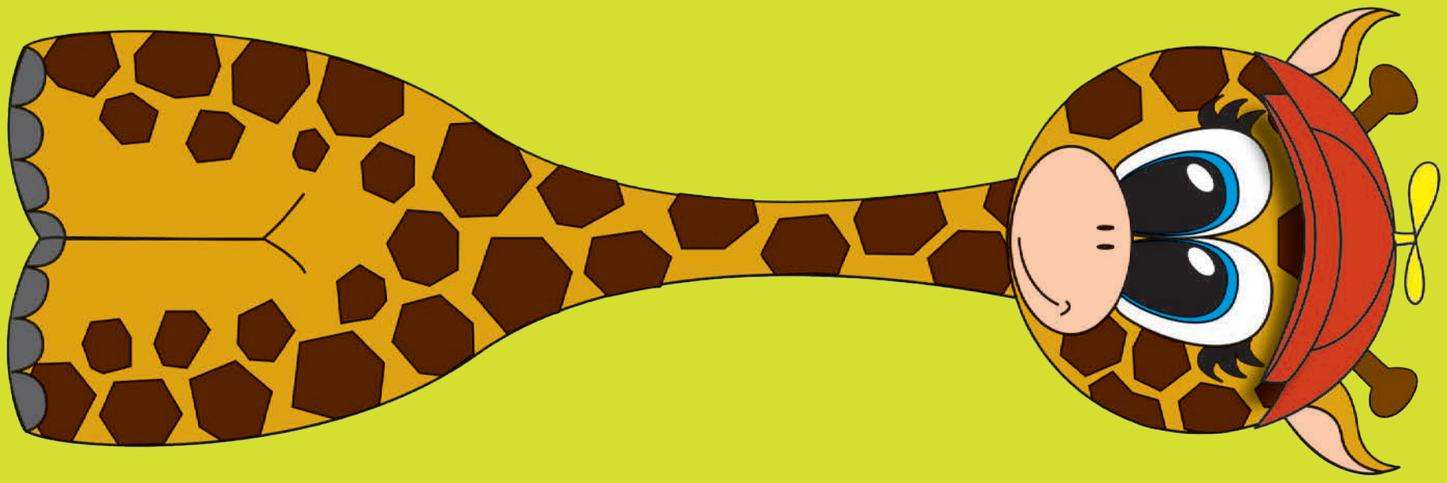
- Vermijd alle vruchtensappen, limonades, enz. om de smaak van suiker niet gewoon te maken. Bovendien bevordert dit gewichtstoename en de ontwikkeling van cariës van de tandjes.

Voedingstijden

- Houd je aan een strikt uur voor de 5 maaltijden van de dag.
  Voorbeeld:



7u - 8u | 11u - 12u | 14u30 - 15u | 17u30 - 18u | 21u - 22u



	1ste mnd	2de mnd	3de mnd	4de mnd	5de mnd	6de mnd	7de mnd	8ste mnd	9de mnd	10de mnd	11de mnd	12de mnd	2de jaar
Drinken	Water: laag gemineraliseerd water droog residu kleiner dan 500 mg/l												
Melk	Moedermelk of 1e of 2e lijns melk						Moedermelk of opvolgmelk						
Fruit					Alles gemixt: 100-125 g			Alles fijngehakt				Alles geplet	
Groenten					Alles gemixt: 100-125 g			Alles fijngehakt				Alles geplet	
Zetmeel					aardappelen		rijst/pasta griesmeel	brood	alles				
Vlees								10 -15 g zonder verplichting				25 g	30 g
Vis								10 -15 g zonder verplichting 1 à 2 keer per week				25 g	30 g
Eieren								¼ zonder verplichting				½	½
Vetstoffen					Varieer (koolzaadolie, soja olie, olijfolie, boter, margarine,.....) 10 – 15 g								

Op de leeftijd van 2 jaar stapt je kind in fase 2A. Je kindje krijgt aandacht voor voeding en neemt toe in gewicht ook al heb je de hoeveelheid eten en het aantal calorieën op zijn bordje niet verhoogd.

Meer nog, de aanblik van voedsel (echt of in plastiek) zal bij het kind de drang naar eten meer en meer verhogen. Omdat suiker niet zo goed is voor de gezondheid en zorgt voor gewichtstoename is het van essentieel belang om je kind niet te laten wennen aan een zoete smaak.

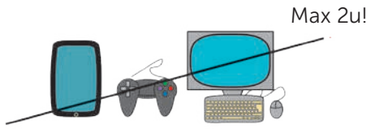
Dit is de ideale leeftijd om goede eetgewoontes aan te nemen.

AANBEVELINGEN!

Lichamelijke activiteit

Als gevolg van de hypotonie kan je kind trager zijn, maar wel in staat tot enige activiteit.
Aarzel niet om te gaan wandelen, de hond uit te laten, naar speeltuinen of zwembaden te gaan of een andere leuke bewegingsactiviteit te doen

Plan activiteiten voor het weekend op voorhand!



Laat je kind niet urenlang voor een scherm zitten.
Niet vóór drie jaar.

Dranken

Alleen water!!!

Vermijd water met een smaakje dat je kan kopen.

Maak desnoods zelf gearomatiseerd water

- door er verse munt aan toe te voegen
- door er enkele druppels citroen aan toe te voegen.

Groenten

Maak optimaal gebruik van groenten: als voorgerecht of tussendoortje, als rauwkost of in soepen en dit 2 keer per dag in ruime hoeveelheden.

- Geef de voorkeur aan verse, seizoensgebonden groenten of diepvriesgroenten die niet bereid zijn.
- Geef minstens een half bord.

* Zie bereidingsideeën verderop bij het voedingsadvies.

Deze aanbevelingen gelden voor het hele gezin.

Fruit

Geef de voorkeur aan vers en seizoensgebonden fruit. Bevroren of ingeblikt fruit mag maar dan onbereid en zonder toegevoegde suikers en zonder suikervervangers. Suikerarme compotes kunnen ook wel eens.

- Beperk fruit dat te zoet is: bananen, druiven, gedroogd fruit (abrikozen, dadels, pruimen, vijgen,...) tot maximaal één keer per dag.
- Presenteer het fruit op een originele, aantrekkelijke manier.
- Geef geen fruit in de vorm van vruchtensap.

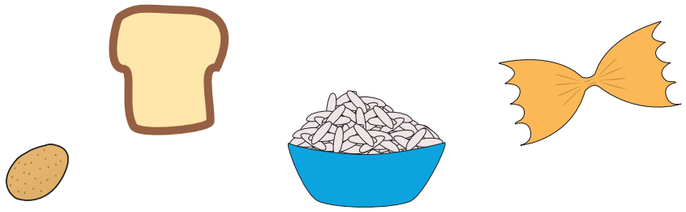
Denk er eens over na om fruit te geven als snack!

Waarom zijn groenten en fruit zo belangrijk en onmisbaar?

Ze zitten vol water en leveren weinig calorieën voor een groot volume op het bord.
Ze zijn ook rijk aan minerale vitaminen en zijn een bron van vezels.

Zetmeel

Zetmeelhoudende producten eet men bij elke maaltijd **met mate**
omdat ze rijk zijn aan koolhydraten.
Koolhydraten bevatten veel calorieën.
Bied bruin brood of meergranenbrood en volkorenpasta aan. Laat de kinderen aan deze smaken wennen (sneller voldaan gevoel, meer vitaminen en mineralen, tragere omzet naar suikers).



Zuivelproducten
en met calcium verrijkte plantaardige alternatieven

Geef

- bij voorkeur aangepaste melk tot de leeftijd van 3 jaar.
- indien nodig vanaf de leeftijd van 2 jaar halfvolle melk.
- ongezoete vruchtenyoghurt of yoghurt met 0% vet en ongesuikerd.
- kaas met mate want bevat veel calorieën.
- zuiveldesserts (pudding, rijstpudding, enz.) slechts af en toe of maak ze zelf zodat de bereidingen minder zoet zijn. * Zie bereidingsideeën verderop bij het voedingsadvies.
- ongezoete plantaardige alternatieven verrijkt met calcium.

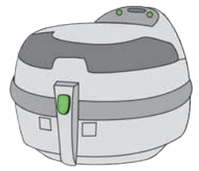
Vlees, gevogelte, vis, eieren
en plantaardige alternatieven:

- Bij voorkeur mager en zonder paneermeel!
  Variatie gedurende de week:
  bv. 2x gevogelte, 2x vis (een vette, een magere afwisselend),
  max 1x gehakt (bij voorkeur kalfs- of kippenvlees) en 1x eieren.
- Beperk vette vleeswaren zoals salami, spek, worst, mortadella, bloedworst,enz.

Vetten

Kies de juiste vetten en beperk de hoeveelheden, bv. 10 ml olie per bereiding.

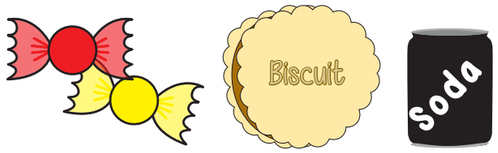
- **Om te koken:** olijfolie, arachideolie of margarine.
- **Voor bij rauwkost:** koolzaad-, zonnebloem- of walnootolie.
- Op brood: liever een vetgehalte < 41% lipiden. En in kleine hoeveelheden!
- Beperk frituren en paneren tot eens in de 2 à 3 weken, bij voorkeur in de oven of in speciale frituurpannen (type airfryer).
- Bereid zelf je sauzen zodat je ze "lichter" kan maken.
  * Zie bereidingsideeën verderop bij het voedingsadvies.



VETARME FRITUURPAN

De 'af en toetjes'

Zo weinig mogelijk!
Dit zijn overbodige voedingsmiddelen. Vermijd het gewoon worden aan een zoete smaak.
Ze hebben geen voedingswaarde.



Tips en tricks

De overstap naar fase 2b verloopt geleidelijk.
Je kind kan geobsedeerd geraken door eten en er de hele tijd over willen praten.
Het vraagt ook meer en meer naar eten.
Daar kan je kind niks aan doen en hij/zij is niet in staat zijn drang naar eten zelf te beheersen.

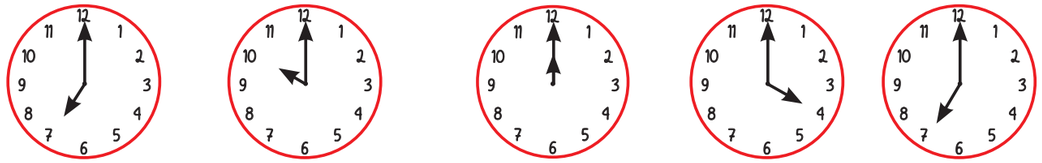
Geen paniek!

Je gaf je kind een goeie basisaanpak en hield je aan een vrij strikt voedingsschema.
Je behoudt deze aanpak.

Vaste uren zijn essentieel!

Werk met tijdsaanduidingen (bv. wanneer mama of papa thuiskomt van het werk, na het bad, enz.)

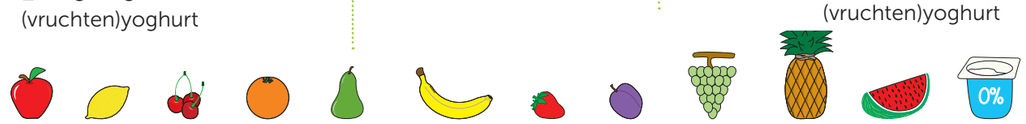
De voedingsuren



ONTBIJT	TUSSENDOORTJE	LUNCH	TUSSENDOORTJE	AVONDETEN
07.00 - 08.00 UUR	10.00 - 10.30 UUR	12.00 - 13.00 UUR	16 UUR	18.30 - 19.30 UUR

Voorbeelden van een voedingsschema voor één dag

	600 KCAL	800 KCAL
	Leeftijd ongeveer 2 à 3,5 jaar	Leeftijd ongeveer 5,5 tot 8,5 jaar
ONTBIJT	3 cracottes 15 g lichte roomkaas 100 ml magere melk	30g brood 30 g lichte roomkaas 100 ml magere melk
VOORMIDDAG-TUSSENDOORTJE	75 g vers fruit	150 g vers fruit
KOUDE MAALTIJD	250 ml soep 20 g brood 30 g ham	300 ml soep 2 cracottes 30 g ham 2,5 g minarine (kies af en toe kaas voor calciuminname)
VIERUURTJE	75 g vers fruit ± 60 g magere (vruchten)yoghurt	150 g vers fruit ± 100 g magere (vruchten)yoghurt
WARME MAALTIJD	60 g aardappelen 150 g groenten 60 g vlees/vis 5 ml olie	70 g aardappelen 200 g groenten 80 g vlees/vis 5 ml olie



Drink elke dag 1,5 liter water!
Raadpleeg je arts in geval van een vochttekort.

Alternatieven

30 g brood	=	4 cracottes
25 g aardappelen	=	10 g brood
100 g aardappelen	=	75 g gekookte pasta (30 g ongekookt)
100 g aardappelen	= +/-	62 g gekookte griesmeel of rijst (25 g ongekookt)
20 g hesp	=	14 g magere harde kaas
100 g magere harde kaas	=	100 g verse kaas
100 g magere harde kaas	=	65 g zachte kaas
100 g magere harde kaas	=	55 g normale harde kaas
100 g lichte roomkaas (kwark)	=	60 g magere harde kaas
100 ml magere melk	=	100 g magere (vruchten)yoghurt
2 eieren	= +/-	80 g vlees
100g seitan (-30g aardappel, +10g olie)	=	120 g vlees
100g quorn (-30g aardappel)	= +/-	60 g vlees

Deze hoeveelheden gelden voor adolescenten en volwassenen.

Vergeet niet je dieet te variëren.

Knabbelingetjes te vermijden

- Laat het eten niet in het zicht staan! Vergeet niet om de hele familie hierin te betrekken.
- Zoek activiteiten om af te leiden (kleuren, knutselen, spelletjes, dieren, huishoudelijk werk, wandelingen, etc.)

WEES CREATIEF!

- Kook dezelfde menu voor het hele gezin.
- Een kind eet gewoonlijk minder dan een volwassene, pas porties aan.
- Gebruik kleinere borden of borden met vakjes zodat ze goed gevuld tonen en respecteer de voorgeschreven hoeveelheden.
- Kook exacte hoeveelheden voor het gezin, vul de borden in de keuken en dien op, laat het niet opgeschepte eten in de keuken staan om verleidingen te voorkomen.

De sfeer

LANG LEVE DE RUST!

- Je hoeft niet te schrokken, er is genoeg voor iedereen!
- Neem de tijd om te eten en geniet van elke hap.

Het tussendoortje

- Bied tussendoortjes met fruit en geschikte zuivelproducten aan.
- Vermijd snacks.

Uitjes en feestjes

- Programmawijzigingen en -uitzonderingen zijn voor uw kind eerder storend dan een bron van plezier. Je moet je niet ongelukkig voelen dat je kind niet hetzelfde kan eten als de anderen.
- Hij/zij zal zich beter voelen bij voedsel en tijden die hij/zij kent.
- Leg het probleem en hoe u thuis werkt uit aan de mensen om u heen.

BIJ VRIENDEN

- **Drank:** water, gearomatiseerd water met thee of infusie of uitzonderlijk lichte dranken.
- **Aperitiefhapje:** groentesticks met zelfgekruide yoghurtdipsaus, blokjes vers fruit, zelfgemaakte groentetaart, appel- of groenteschijfjes in de oven gebakken als chips.
- **Dessert:** indien echt nodig: groentetaartjes, vruchtentaartjes met meer fruit dan gebak, yoghurt gebak.
- Vermijd het dessert door je kind vooraf weg te sturen om te spelen of door het te slapen te leggen.

OP RESTAURANT

- Denk aan groenten (in soep of als slaatje).
- Vermijd sauzen en pastagerechten.
- Neem kinderporties of voorgerechten als hoofdgerechten.
- Zorg voor speelgoed om uw kind te vermaken en af te leiden van voedsel.
- Vermijd buffetten à volonté.

De adolescentieperiode

Fase 3, de adolescentie, is een complexe periode waarin de adolescent in conflict komt met zichzelf. Er is stilaan het besef dat hij/zij de hele tijd wil eten en dat daar niets aan te doen is. Je tiener voelt zich nooit verzadigd en kan zeer grote hoeveelheden eten. Dit verschijnsel wordt hyperphagie genoemd. Uw jongere is ook vindingrijk en in staat om stiekem op zoek te gaan naar eten. Met de juiste begeleiding, zal je kind zijn weg vinden en zullen zijn of haar angsten en onzekerheden verminderen.

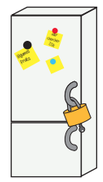
Bij driftbuien: Blijf op koers, hij/zij test je grenzen.

Een andere volwassene kan het overnemen tijdens de driftbui en proberen te praten en af te leiden. Praat zo nodig met iemand uit de medische wereld, je wordt hierin geholpen.

Tips en tricks

Houd je aan de schema's en alle goede gewoontes die je toepaste in de kindertijd.

- Behoud de sportactiviteiten en afleidingen en vermijd te veel schermtijd. Zoek sportclubs die aangepast zijn aan je tiener.
- Maak samen met je tiener de menu's voor de komende week en hang ze zichtbaar op. Dat zal hem/haar geruststellen.
- Speel met de grootte van het bord dat je voorschotelt. Een klein, vol bord is beter dan een groot, half leeg bord.
- Geef maar één bord.
- Laat de volle potten en pannen in de keuken.
- Als er te vaak stiekem geknabbeld wordt, overweeg dan om sloten op de voorraadkasten en koelkasten aan te brengen.



OM CONFLICTEN MET BROERS EN ZUSSEN TE VERMIJDEN:

maak een snackdoos met verschillende snacks op maat van elk kind berekend voor een hele week.

OM PROBLEMEN OP SCHOOL TE VOORKOMEN:

- Vraag de school of het mogelijk is de maaltijden en tussendoortjes van de kinderen aan het begin van de dag op te halen, veilig weg te bergen en op het geschikte tijdstip uit te delen.
- Om afwijkingen in het dieet van je tiener zoveel mogelijk te voorkomen, vraag de school om het vieren van verjaardagen per maand te groeperen, zodat er slechts één traktatie is per maand.
- Vraag om voor de kookworkshops te kiezen voor een evenwichtig gerecht in plaats van voor gebak.
- Als de tiener een warme maaltijd krijgt, vraag dan of een verzorger er op wil toezien dat het aangeboden bord overeenkomt met de aanbevolen portie.

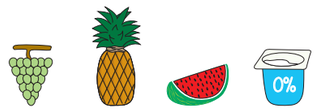
En wat met zoetstoffen?

NIET AAN TE RADEN, WANT ZE STIMULEREN DE ZIN IN ZOETIGHEDEN.

Ze kunnen interessant zijn als je tiener echt hunkert naar suiker omdat ze de calorische schade beperken.

Stel het invoeren van zoetstoffen zo lang mogelijk uit want ze stimuleren alleen maar het verlangen naar suiker.

Voorbeelden van een voedingsschema voor één dag

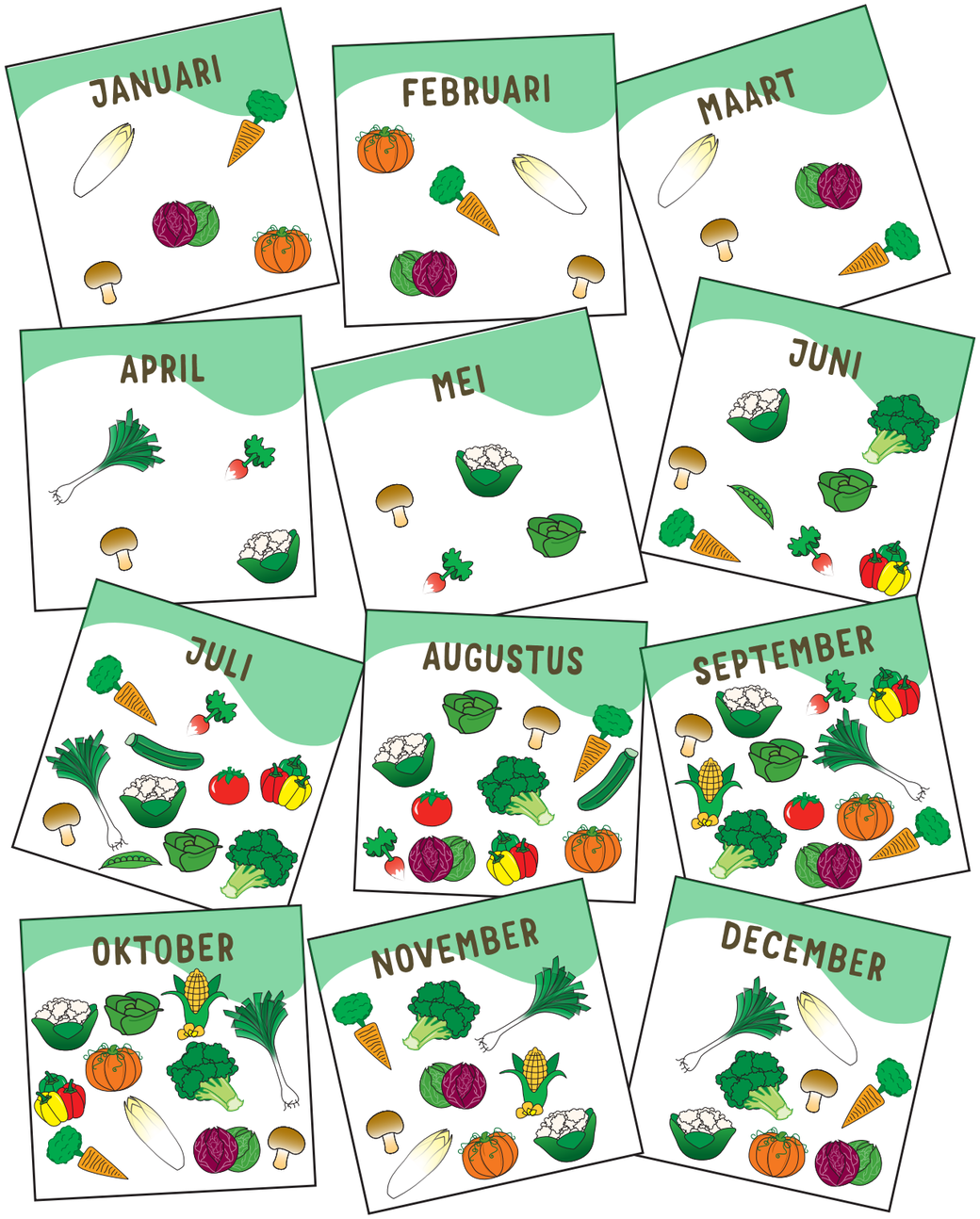
1000 KCAL		1200 KCAL
Van ong. 10 tot ong. 14 jaar	**ONTBIJT**	Van ong. 14 jaar tot volw. leeft.
	30 g brood 15 tot 20 gram magere harde kaas 150 ml magere melk	*Kies kaas voor de calciuminname*
	VOORMIDDAG-TUSSENDOORTJE	
	150 g vers fruit	
	KOUDE MAALTIJD	
300 ml soep 30 g brood 40 g ham 5 g minarine		300 ml soep 50 g brood 20g ham 30 g magere harde kaas 5 g minarine
	VIERUURTJE	
		
150 g vers fruit ± 100 g magere (vruchten)yoghurt		150 g vers fruit ± 125 g magere (vruchten)yoghurt
	WARME MAALTIJD	
120 g aardappelen 250 g groenten 60 g vlees/vis 10 ml olie		130 g aardappelen 300 g groenten 120g vlees/vis 5 ml olijfolie

Drink elke dag 1,5 liter water!
Raadpleeg je arts in geval van een vochttekort.

Dieetadvies

Groenten

Geef de voorkeur aan verse en seizoensgebonden groenten.
Je kan bij tijdsgebrek ook onbereide groenten uit de diepvries gebruiken.

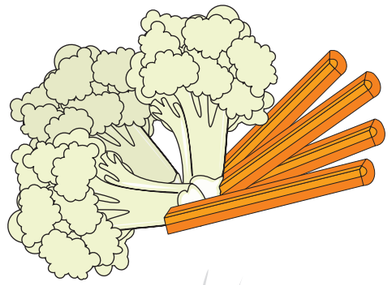


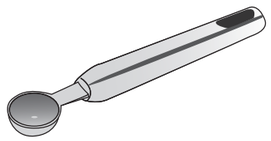
Hoe bereid je de groenten?

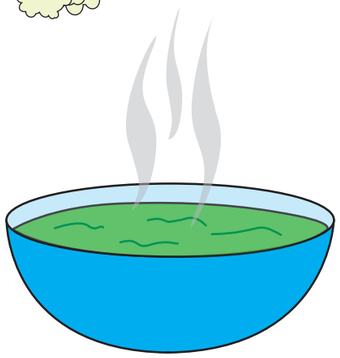
- In soep of gazpacho (= koude soep)
- In stoemp/puree (met meer groenten dan aardappelen)
- In papillote
- Gestoomd
- In de magnetron
- In de oven
- Samen met tagliatelle
- In staafjes of bolletjes
- In de vorm van een lachend mannetje
- Eventueel met een beetje vinaigrette, yoghurtsaus of een lichte béchamelsaus (zie recepten)

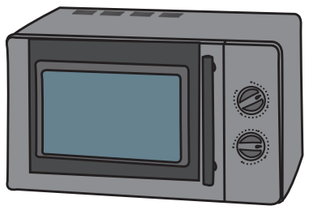
MAAK EEN KLEURIG AANTREKKELIJK BORD.

Varieer de groenten in textuur:
ZACHT, RAUW, GEKOOKT, GESTOOMD, KROKANT, ...



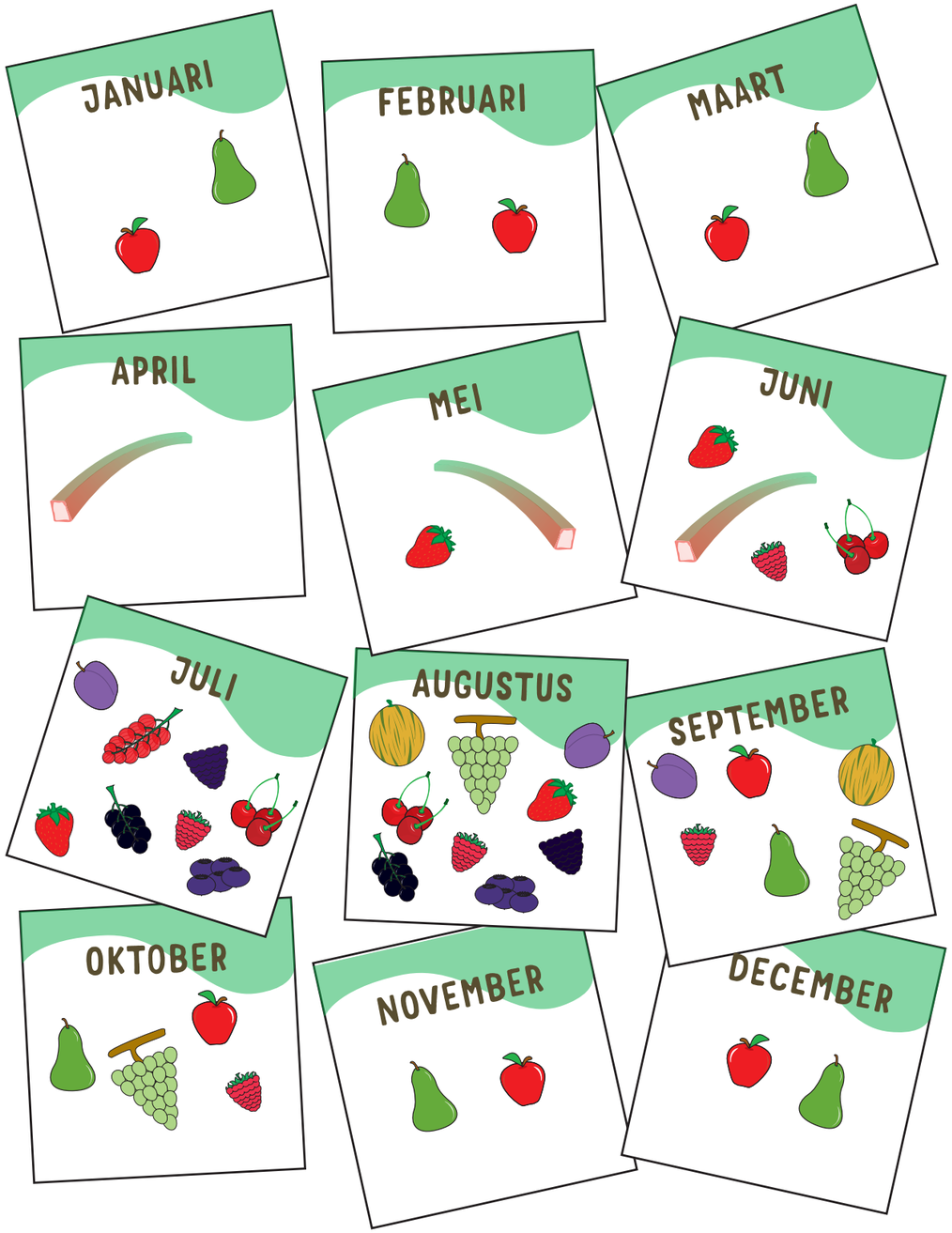






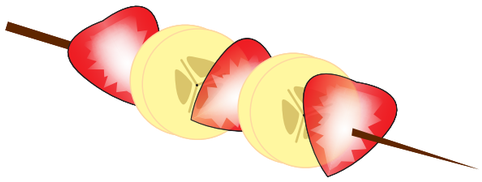
Fruit

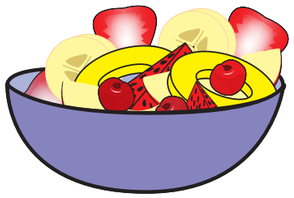
Gebruik vers, seizoensgebonden fruit.
Je kan ook bevroren fruit gebruiken om te variëren in smaak!

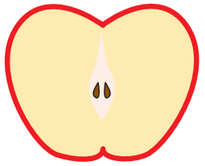


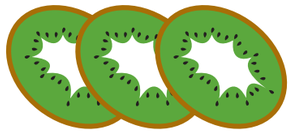
Hoe maak je fruit klaar?

- In partjes
- In blokjes gesneden op een tandenstoker
- Op spiesjes
- In een salade
- Gepocheerd
- In de oven
- Als zelfgemaakte compote
- Sinaasappel met kaneel



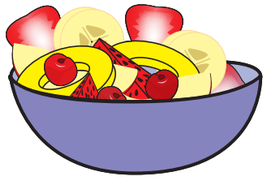


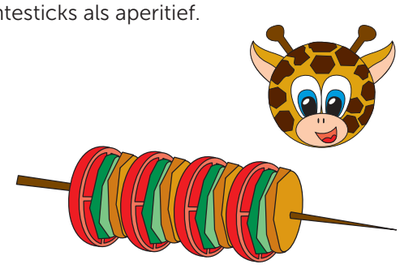




Voor speciale gelegenheden

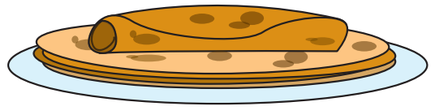
Geef de voorkeur aan fruitsalades en groentesticks als aperitief.



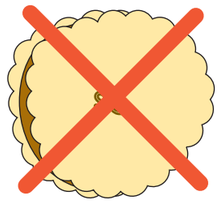


Je kunt ook denken aan een pannenkoek of een biscuitrol met fruit.

Je zou ook een zelfgemaakte pudding of rijstpudding kunnen overwegen.



⚠ Het is beter het kind een zelfgemaakte suikerarme koek te geven dan een dieetkoekje.



RECEPTEN

Vetarme béchamelsaus voor 4 personen

INGREDIËNTEN :

- 25 g vet
- 50 g bloem
- 500 ml magere melk
- + kruiden

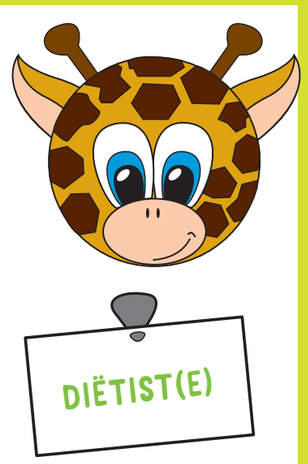
HET RECEPT:

- smelt het vet
- voeg de bloem toe en kook tot het "schuimt"
- van het vuur, voeg de melk toe en klop
- breng het al kloppend aan de kook

VETVRIJ ALTERNATIEF

- bloem aanlengen met een beetje melk
- breng de rest van de melk aan de kook,
  neem dan van het vuur en voeg de verdunde bloem toe
- breng het al roerend aan de kook

	2-6 jaar	6-8 jaar	8-12 jaar	adolescenten
Max. hoeveelheid	15 ml	15 ml	30 ml	30 ml



Yoghurtsaus voor 4 personen

INGREDIËNTEN :

- 125 g magere yoghurt
- 15 g azijn
- 5 g mosterd
- 5 g gehakte peterselie
- 5 g bieslook
- 5 gram knoflook
- + kruiden

90 g saus komt overeen met 5 ml olie.

Vetarme vinaigrette voor 4 personen

INGREDIËNTEN :

- 100 g magere yoghurt
- 15g citroensap
- 5 g gehakte uien
- 5 g gehakte peterselie
- 10 g koolzaadolie
- + kruiden

40 g vinaigrette komt overeen met 5 ml olie.

Recepten die een uitzondering moeten blijven

ALLEEN VOOR EEN SPECIALE GELEGENHEID

Pannenkoeken

DIËTIST(E)

INGREDIËNTEN :

- 1 ei
- 100 g bloem
- 200 ml magere melk

HET RECEPT:

- in een schaal: maak een kuiltje in de gezeefde bloem
- leg het ei erin
- voeg dan beetje bij beetje de melk toe terwijl je mixt
- Bak het deeg in een Tefal® pan, doe een beetje olie in de pan voor de eerste pannenkoek en strijk voor iedere pannenkoek met een kwastje wat olie in de pan

30 g pannenkoeken kan 2 chips en 15 g brood vervangen.

Pudding voor 4 personen

INGREDIËNTEN :

- 600 ml magere melk
- 42 g puddingpoeder
- 20 g suiker

HET RECEPT:

- kook 500 ml melk met de suiker
- verdun het puddingpoeder in de resterende 100 ml melk
- giet de verdunde pudding al kloppend bij de warme melk
- zodra het begint te koken, haal het mengsel van het vuur en giet het in kommetjes

U kunt 30 gram pudding aanbieden in plaats van
± 40 g gekookte griesmeel of rijst / ± 50 g gekookte pasta.

Bavarois met frambozen voor 4 personen

DIËTIST(E)

INGREDIËNTEN :

- 500 g verse of bevroren frambozen
- 20 g suiker
- 250 ml 5% room
- 10 ml frambozensiroop 0% verdund in 100 ml water
- 4 blaadjes gelatine

HET RECEPT:

- ontdooi de frambozen indien nodig
- week de gelatineblaadjes in een beetje water
- Meng de frambozen (u kunt ze zeven om de pitjes te verwijderen) met de 5% room en suiker
- verwarm de siroop en smelt er de gelatineblaadjes in
- meng de gesmolten gelatine met het frambozenmengsel
- giet het mengsel in de kommetjes

100 g bavarois komt overeen met 150 g fruit.

Vetarme viervierde cake voor 4 personen

INGREDIËNTEN :

- 9/11cm vorm
- 100 g magere kwark
- 50 g minarine
- 25 g suiker
- 2 eieren
- 100 g bloem
- 5 g gist

HET RECEPT:

- verwarm de oven voor op 175°C
- leg bakpapier of vetvrij papier in de vorm
- klop de eidooiers met de suiker tot het mengsel witter wordt
- voeg de magere kwark en de minarine toe en meng
- voeg de gezeefde bloem en de gist toe en meng
- giet het mengsel in de vorm en bak gedurende 15 à 20 minuten

10 g cake kan af en toe 75 g fruit vervangen.

Rolbiscuit voor 8 personen

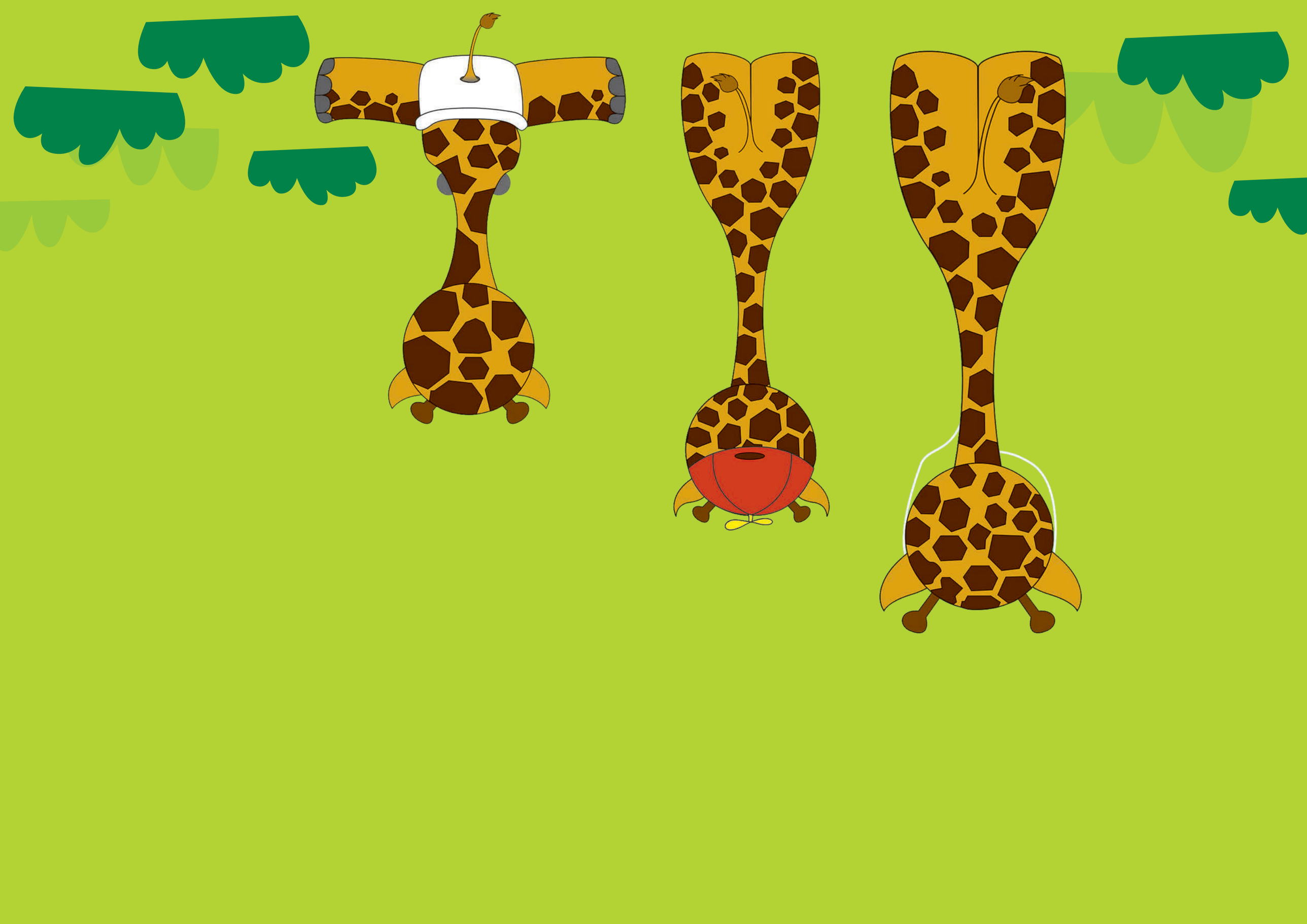
INGREDIËNTEN :

- 4 eieren
- 125 g bloem
- 60 g suiker

HET RECEPT:

- verwarm de oven voor op 175°C
- zet een met bakpapier beklede rechthoekige bakplaat klaar
- klop de eieren wit met de suiker
- voeg de gezeefde bloem geleidelijk toe - meng goed
- giet het deeg op een bakplaat en bak 8 – 10 min
- rol de biscuit op
- laat 15 minuten rusten en ontrol de koek weer
- smeer de binnenkant in met:
  - geplette aardbeien
  - schijfjes fruit
  - zelfgemaakte appelmoes met weinig suiker
  - zelfgemaakte suikerarme jam
- rol de koek weer op

10 gram rolbiscuit kan af en toe 150 gram fruit vervangen



V.U. Anna De Bruyckere - Varenstraat 8 - 8301 Knokke-Heist - Prader-Willi Vlaanderen vzw