

Mmm... Melk!

Het belang van de 'witte motor'



We weten het al sinds onze kindertijd: melk is de witte motor!

Melkproducten vormen een belangrijk onderdeel van de

voedingsdriehoek of de schijf van vijf. Ze horen dus zeker thuis in de opvang.

Maar is melk altijd gezond voor klein en groot? En wat als een kind geen koemelk verdraagt, of de ouders zweren bij sojaproducten? We zetten een aantal feiten op een rijtje.



Melk is goed voor elk – je hoort het vaak genoeg. Toch is het beter om tijdens het eerste levensjaar geen koemelk aan kinderen te geven. Ze krijgen alle eiwitten die ze nodig hebben via borstvoeding, aangepaste melkvoeding of vaste voeding. Een teveel aan eiwitten kan de nieren overbelasten.

Ook sojamelk kun je beter niet aanbieden aan kinderen onder de leeftijd van twee jaar. Het spijsverteringsstelsel van baby's kan er nog niet de voedingsstoffen uithalen die ze nodig hebben. Hetzelfde geldt voor geiten- en paardenmelk. Voor jonge kinderen bestaat er aangepaste melkvoeding op basis van soja-eiwitten: uiteraard kun je die wel gebruiken.

Linksdraaiend melkzuur

Hoewel koemelkproducten zoals yoghurt en kwark niet geschikt zijn voor de allerkleinsten, worden ze in de winkel vaak aangeprezen als geschikte voedingsmiddelen voor kinderen vanaf 6 maanden. Deze producten bevatten vaak een hogere concentratie van linksdraaiend melkzuur. Het is een melkzuur dat door de lever moeilijk wordt afgebroken, en dus erg belastend kan zijn voor de spijsvertering van jonge kinderen. Heel wat soorten yoghurt en afgeleide sojadeserts zijn bovendien gezoet. Hetzelfde geldt voor chocolademelk en andere zoete melkdrankjes. Ze kunnen af en toe op het menu staan maar houd het beperkt.

Als je dat wilt, kun je baby's die met vaste voeding gestart zijn wel een pudding of papje aanbieden als vieruurtje. Je gebruikt

Bijzonder vieruurtje

Hebben de opvangkinderen zin in een 'ander' vieruurtje? Laat ze lekkerbekken met deze smoothie met peer:

Schil één of meer rijpe peren en snijd ze in stukjes. Je hebt ongeveer ½ peer per bekertje melk nodig. Leg de stukjes peer 1 uur in de diepvries. Doe ze daarna in een mengbeker en voeg de melk erbij. Mix het geheel tot een schuimig drankje. Een verfrissing!

Bron: www.ikkantegeneenstootje.be

daarvoor het beste hun gebruikelijke melkvoeding als basis. Je kunt er puddingpoeder of graanvlokken aan toevoegen.

Vanaf 1 à 1,5 jaar kunnen kinderen in principe koemelk drinken en koemelkproducten eten. Je kiest dan het beste voor volle melk. Peuters en kleuters hebben ongeveer een halve liter melk en afgeleide melkproducten per dag nodig. Meer melk geven is niet noodzakelijk beter. Als kinderen zich te vaak tegoed doen aan melk of yoghurt, blijft er te weinig plaats over voor andere gezonde dingen. Dat kan tot een onevenwichtig voedingspatroon leiden. In principe wacht je met sojamelk en afgeleide sojaproducten tot de leeftijd van twee jaar. Als de producten verrijkt zijn met calcium vormen ze op dat moment een goed alternatief voor volle melk. Voor kinderen vanaf 4 jaar kies je het beste halfvolle melk. Ook hier is een halve liter per dag voldoende.

Pas op met allergie!

Er zijn behoorlijk wat kinderen die allergisch reageren op koemelk of lactose-intolerantie vertonen. Dat laatste betekent dat hun lichaam geen melksuiker verdraagt. Als ze melk of melkproducten hebben ingenomen, krijgen ze maag- en darmkrampen of zelfs diarree. In extremere gevallen van koemelkallergie kan er ook huiduitslag optreden. Bij een allergische reactie moet een arts of diëtist altijd een aangepast voedingsadvies geven. Volg dat advies ook in de opvang op, in samenwerking met de ouders. Geef nooit op eigen initiatief sojaproducten aan kinderen met een koemelkallergie: er bestaat zo'n 10% kans dat ze ook dat niet goed verdragen. Adviseert de arts sojamelk, dan kun je die uiteraard wel gebruiken in de opvang. Ook in paarden- en geitenmelk zit lactose: geef die ook nooit aan kinderen met lactose-intolerantie.

Melksnor of grimas?

Niet alle kinderen lopen trots rond met hun melksnor. Sommigen houden niet van melk, of weigeren het op een bepaald moment nog langer te drinken. Toch hebben ze de calcium die in melk zit, echt nodig. Probeer daarom creatief te zijn als een kind de melk niet zomaar wil opdrinken. Je kunt



melk verwerken in aardappelpuree, saus of pudding. Wie zijn neus ophaalt voor een beker melk, likkebaardt misschien wel bij een heerlijke smoothie met fruit (zie receptjes in kader). Voor kinderen vanaf 1 jaar die écht geen melk lusten of moeilijk eten, kan groeimelk een oplossing zijn. Dit is gesuikerde melk met een aroma, zoals vanille. De groeimelk is verrijkt met mineralen, vitamines en essentiële vetzuren. Let op: groeimelk is een stuk duurder dan gewone melk. Kinderen die evenwichtig eten, hebben er geen behoefte aan. Te snel groeimelk aanbieden aan moeilijke eters is geen goed idee: zo leren ze de smaak van echte melk niet genoeg kennen. •

Kruidig drankje

Uitgeteld na een drukke opvangdag tussen de kids? Verwen jezelf voor het slapengaan met een kopje kruidenmelk. Ook begeleiders hebben er recht op! Het is zo geklaard:

Voeg enkele blaadjes munt, salie of anijs toe aan een kop melk, en breng het al roerend aan de kook. Neem de pan van het vuur, laat het mengsel ongeveer vijf minuten trekken en giet de kruidenmelk door een zeefje. Zalig om de dag mee af te te sluiten!

Bron: www.ikkantegeneenstootje.be