

FACTSHEET

Het stimuleren van gezonde voedingskeuzes in kindziekenhuizen & afdelingen



**Goede zorg
proef je**

Onderdeel van het Nationaal Preventieakkoord



Goede Zorg Proef Je is een project van Alliantie Voeding in de Zorg en wordt uitgevoerd met steun van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

info@alliantievoeding.nl

www.goedezorgproefje.nl

Het stimuleren van gezonde voedingskeuzes in kinderziekenhuizen & afdelingen



Meer dan de helft van de opgenomen kinderen in ziekenhuizen heeft een **verhoogd risico op ondervoeding**. Daarnaast wordt er frequent een **verhoogd risico op overgewicht** waargenomen. Zowel ondervoeding als overgewicht dragen bij aan een vertraagd herstelproces en langere ziekenhuisopnames. Een gezond en persoonlijk dieet is daarom essentieel voor een spoedig herstel en een verbeterde kwaliteit van leven.

Het stimuleren van gezonde keuzes bij pediatrische patiënten kan uitdagend zijn door de verschillende voedingsbehoeften die onderliggende ziekten en medicatie met zich meebrengen. Een goed en gevarieerd voedingsaanbod houdt rekening met zowel de wensen van de kinderen als van de ouders of verzorgers.

Deze factsheet is een handreiking aan het interprofessionele team binnen kinderziekenhuizen en afdelingen waarbij antwoord wordt gegeven op de vraag 'Hoe kunnen we op een leuke manier kinderen gezonder laten eten?' Hierbij wordt met literatuur en voorbeelden uit de praktijk inzicht gegeven in de strategieën die gebruikt kunnen worden om gezonde voedingskeuzes bij kinderen te stimuleren.

1. (Risico op) ondervoeding

In het ziekenhuis is 1 op de 5 kinderen bij opname ondervoed en heeft 1 op de 10 kinderen een risico om ondervoed te raken tijdens de opname. Dit leidt tot meetbare nadelige effecten op de groei, lichaamssamenstelling, het functioneren, klinische resultaten en de ligduur. Naast medische oorzaken kan ook voedselweigering bij 'moeilijke eters' de oorzaak zijn van ondervoeding. Dit wordt vaak

versterkt door de onbekende omgeving. De behandeling van ondervoeding is daarom maatwerk en is idealiter multidisciplinair.

Tip: Gebruik **de factsheet van Kenniscentrum Ondervoeding** voor het voorkomen, herkennen en behandelen van ondervoeding bij kinderen. →



Onderstaande tips kunnen worden ingezet om de calorie-inname te verhogen:



Zorg voor **meerdere kleine porties** (min. 6) verdeeld over de dag



Zorg voor een **breed voedingsaanbod** met voldoende keuzes



Bied **energierijke snacks** aan (zoals ongezouten noten)



Kies voor makkelijk te eten en **kindvriendelijke gerechten** (bijv. soep, smoothies of toetjes)



Voeg **extra calorieën** toe aan maaltijden (bijv. met volvette zuivelproducten)

2. Gezonde standaardkeuzes

Wanneer er geen sprake is van (risico) op ondervoeding, vormen de **Richtlijnen Goede Voeding** van de Gezondheidsraad de basis voor een gezond en duurzaam aanbod voor de pediatrische patiënt. Hierbij is ruimte voor aanpassingen op maat. Het aanbieden van de gezonde opties als standaardkeuze heeft een positief effect op

de inname van gezonde voeding. Denk hierbij aan het standaard gebruik van volkorenproducten zoals brood, pasta en wraps. Het specifiek vragen naar een alternatieve optie dient vaak als een drempel, waardoor de standaardkeuze gemakkelijker geaccepteerd wordt.

Tip: Bied standaard een handje **ongezouten noten** of een **bakje gesneden fruit** aan als tussendoortje



3. De menukaart

Op de menukaart kunnen verschillende **nudging strategieën** worden toegepast om gezonde voedingskeuzes te stimuleren. Met nudging worden de kinderen gestimuleerd tot bepaalde keuzes, zonder de keuzevrijheid weg te nemen.

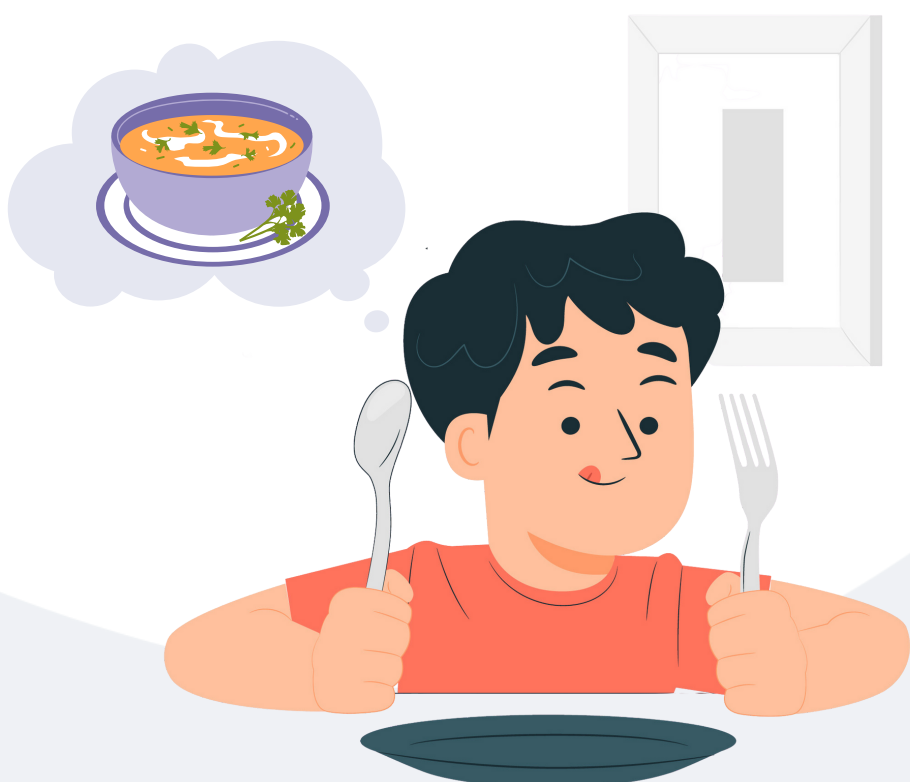


Stap, indien mogelijk, over naar een **digitaal bestelsysteem**. Dit geeft mogelijkheden voor een gepersonaliseerd menu, aangepast op voedingsbehoeften en voorkeuren. Maak hierbij gebruik van foto's en informatie van gerechten. Dit kan helpen bij het maken van keuzes en de eetlust stimuleren.

4. De rol van de voedingsassistent

De voedingsassistent kan een zeer belangrijke rol spelen bij het stimuleren van gezonde voedingskeuzes. Onderzoek laat zien dat het direct vragen of een kind fruit lust de inname significant laat toenemen. Door voedingsassistenten op te leiden en te instrueren de **juiste vragen te stellen**, kan dit positief bijdragen aan de gezonde keuze. Bied bijvoorbeeld een E-learning, scholing of tools aan. Daarnaast heeft

onderzoek aangetoond dat het stimuleren van gezonde voedingskeuzes met **complimenten en non-food beloningen** zoals: stickers en cadeautjes (kinderen onder 12 jaar) of leuke verpakkingen en pakkende namen (kinderen ouder dan 12 jaar) een positief effect hebben op de inname van groenten. Ook is het van belang dat de medewerkers een **rolmodel** zijn en het goede voorbeeld geven in het bijzijn van de patiënt.



5. Bereiding en serveerwijze

De bereidings- en serveerwijze van de maaltijden spelen een belangrijke rol in wat kinderen eten. Fruit smoothies, voorgesneden fruit en het combineren van groente met ander eten, zoals een dipsaus, leidt tot een grotere groente- en fruitconsumptie.

Daarnaast is de **presentatie van de maaltijd** belangrijk. Gerechten die aantrekkelijk zijn gepresenteerd worden door kinderen meer gewaardeerd. Denk hierbij aan vormen, kleur



"[...] we geven **meerdere, kleine maaltijden per dag**, omdat de meeste patiënten geen grote eetlust hebben." - **Amsterdam UMC Emma Kinderziekenhuis**



Tip: Verspreid de portie groenten over de dag.

Serveer rauwkost bij de lunch, beleg brood met kaas en tomaat of serveer gesneden rauwkost met dips als snack

en texturen. Hierbij is de aankleding aan 'tafel' ook van belang. Borden en placemats versierd met een 'gezond' thema kunnen de gezonde keuze stimuleren.

Een ander essentieel aspect is de portiegrootte. Het vaker aanbieden van kleinere maaltijden wordt momenteel al gedaan door verschillende ziekenhuizen om de voedingsinname te verhogen.



In het **Prinses Maxima Centrum** is er een **familiekeuken** beschikbaar waar ouders, kinderen en bezoekers de mogelijkheid hebben te koken voor hun gezin



Tip: Bied gezonde recepten aan voor in de familiekeukens

6. Samen eten

De voedingsinname en eetgewoonten van kinderen kunnen verbeteren door samen te eten. Alhoewel ziekenhuizen momenteel gezamenlijke eetmomenten gebruiken om de voedselinname te stimuleren, wordt dit vaak gedaan met ongezonde keuzes. Ook zijn er vaak nog verschillen tussen de maaltijd van ouder (verzorgers) en kind wanneer er samen wordt gegeten. Terwijl onderzoek juist heeft aangetoond dat het geven van het goede voorbeeld belangrijk is om gezond eetgedrag te stimuleren.

Enkele ziekenhuizen hebben familiekeukens waar ouders kunnen koken. Omdat kinderen vaak moeilijker eten doordat het voedsel anders smaakt dan thuis, kunnen deze keukens helpen om samen eten te stimuleren. Daarnaast kan het helpen om andere **mogelijkheden te bieden om samen met familie te eten**: richt bijvoorbeeld het restaurant zo in dat het uitnodigend is hier met het gezin te eten, of zorg voor een tafel op de afdeling of in de kamer.

7. Ouders en verzorgers

Ouders (verzorgers) hebben een grote invloed op voedingsgedrag bij kinderen, zeker bij kleine kinderen. Het is belangrijk dat ouders het goede voorbeeld geven en zich bewust zijn van de impact die ze hebben. Mogelijk kan het ziekenhuis hierbij ondersteunen door ouders informatie mee

te geven over gezonde voeding voor hun kind. Dit kan door het meegeven van een folder, het creëren van een voedingspagina op de website en door informatie over de maaltijden op de menukaart te plaatsen.

Literatuur



Dankwoord

Deze factsheet is ontwikkeld door Goede Zorg Proef Je in samenwerking met studenten van de Wageningen Universiteit en experts vanuit **Prinses Máxima Centrum, Sophia Kinderziekenhuis, Emma Kinderziekenhuis, Wilhelmina Kinderziekenhuis, Ziekenhuis Gelderse vallei, Admiraal de Ruyter Ziekenhuis, Dijklander Ziekenhuis** en **Tergooi MC**.

www.goedezorgproefje.nl

Goede Zorg Proef Je