

Voedingsadviezen voor kinderen (alle leeftijden)

Eetmomenten:

Kinderen hebben genoeg aan maximaal 6 eet- en drinkmomenten op één dag. De eetmomenten bestaan uit 3 hoofdmaaltijden (*ochtend, middag en avond*) en maximaal 3 tussendoortjes. Tussen de eetmomenten door is het belangrijk dat er 2 uur lang niks wordt gegeten. Na een maaltijd heeft het gebit namelijk deze tijd nodig om te kunnen herstellen. Wordt er te vaak op één dag gegeten, dan krijgt het gebit onvoldoende tijd om te herstellen en kunnen er gaatjes ontstaan. Sommige kinderen zijn lastig met eten/drinken en houden het eten/drinken langdurig in de mond. Als het eten langdurig in de mond blijft, raakt het glazuur aangetast. Als dit keer op keer gebeurt, krijgen we een gaatje. Een eetmoment mag daarom ook niet langer duren dan 30 minuten. Ook is het belangrijk om na een eetmoment minimaal 30 minuten te wachten met tanden poetsen.

Koek, snoep en chips:

Je kunt kinderen natuurlijk niet verbieden om nooit een snoepje, koekje of chips te eten, maar het is uiteraard belangrijk om maat te houden. Daarnaast kunt u de nadruk leggen op wat lekker en gezond is, in plaats van verbieden wat slecht is. Het is verstandig om het snoepmoment te combineren bij een moment dat er toch al iets gegeten of gedronken wordt, zodat de tanden hierna de rust hebben om te herstellen na het zoetmoment.



Hoeveel suiker zit er in de drankjes van mijn kind?

	Aantal suikerklontjes
Appelsap (glas of pakje)	4,5
Sinasappelsap (glas of pakje)	4
Cola (glas of blikje)	7
IJsthee (glas of blikje)	7
Diksap (1 glas)	3
Roosviceé (1 glas of pakje)	4
Dubbeldrank (glas)	5
Limonade (verdund, 1 glas)	3
Yoghurtdrank (glas of pakje)	6
Chocolademelk (glas of pakje)	5
Fruitshoot	6
Wickey	7
Optimeldrink (glas)	6
Melk	3
Water	0
Thee (zonder suiker/honing/melk)	0

Zijn light-producten beter voor het gebit?

Light-producten bevatten weliswaar geen of minder suiker, maar toch wil dat niet altijd zeggen dat ze niet schadelijk zijn voor het gebit. Ze veroorzaken dan wel geen of minder snel gaatjes, maar omdat ze vaak wel zuur bevatten kunnen ze tanderosie veroorzaken. Voorbeelden hiervan zijn light-vruchtendranken en light-frisdranken. Daarnaast is veelvuldig gebruik van light-producten soms minder geschikt voor kinderen vanwege de mogelijke bijwerkingen (zoals misselijkheid en diarree).



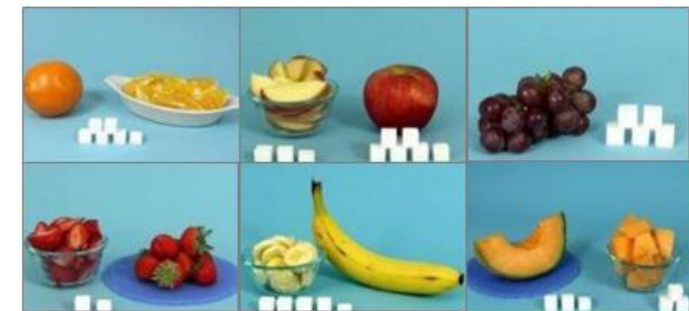
Wat is het effect van kauwgom?

Als je kauwgom kauwt, activeer je de productie van beschermend speeksel. In de meeste soorten kauwgom zitten suikervervangers. Kijk ernaar op de verpakking en kies een suikervrije variant. Xylitol is een natuurlijke zoetstof. Xylifresh kauwgom met 100% xylitol helpt tandplak voorkomen en wordt aanbevolen door het *Ivoren Kruis*.



Natuurlijke suikers:

Het suiker in fruit is anders dan de suikers in andere producten. Bij fruit gaat het om zogenoemde fructosikers (*fructose*), bij andere producten worden suikers uitgedrukt in koolhydraten. Suikers zijn suikers, maar er is wel een klein verschil tussen koolhydraten en fructosikers. Fructose (natuurlijke suikers) wordt door het lichaam makkelijker verteerd, dan suikers uit koolhydraten.



Fruit is natuurlijk beter als tussendoortje dan een snoepje of een koekje, maar teveel fruit is ook niet goed. Door de zuren en/of fructose suikers, hebben kinderen meer kans op tanderosie. Combineer dus altijd het fruit met een eetmoment, zodat het risico op tanderosie en gaatjes minimaal blijft.

Extra informatie voor de kleintjes:

Doorslikken van tandpasta:

Het doorslikken van kleine hoeveelheden bij het poetsen is niet schadelijk. U dient echter uw kinderen aan te moedigen het uit te spugen. Het is belangrijk om niet te veel tandpasta op de tandenborstel te doen (ter grootte van een erwt is voldoende) en onder begeleiding de tanden te poetsen. Als u zich zorgen maakt over de hoeveelheid tandpasta die uw kind heeft doorgeslikt, kunt u contact opnemen met uw huisarts of tandarts. Het kan helpen om een tandpasta te nemen met een milde pepermuntmaak, omdat tandpasta met een zoetere smaak kinderen vaker de aanzet geeft om het door te slikken.



consistentie om de ontwikkeling van de eetvaardigheden en de mondmotoriek te bevorderen. Mocht het kind langer en/of constant de fles krijgen, kan er tandbederf door de zuigfles ontstaan (zuigflescariës).

Zuigflescariës:

Zuigflescariës is een vorm van tandbederf die vrij snel na het doorbreken van de tanden ontstaat, op plaatsen waar normaal gesproken geen gaatjes ontstaan.



Deze vorm van tandbederf ontstaat door overmatig flesgebruik met zoete inhoud of melk (of door een in suiker gedoopte speen). Het begint als witte vlekjes op de voortanden, maar kan zich snel uitbreiden naar donkere aangetaste tanden (zie foto). In een gevorderd stadium kan het voorkomen dat het kind slecht wil eten, pijn heeft aan de tanden en slecht slaapt.

Geef uw kind in geen enkel geval een flesje met melk of sap/limo mee naar bed! Mocht uw kind iets willen drinken 's nachts, geef uw kind dan water.



Tips om gaatjes te voorkomen:

- ✓ Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal 6 keer per dag
- ✓ Zorg ervoor dat het eetmoment niet te lang duurt (*maximaal 30 minuten*)
- ✓ Geef uw kind niet meer dan 1 snoepje/koekje/bakje chips per dag en combineer dit met een eetmoment
- ✓ Let op de hoeveelheid suikers in de producten die uw kind eet- en drinkt
- ✓ Beperk het gebruik van producten met veel zuren, zoals vruchtensappen of frisdrank
- ✓ Laat uw kind na het poetsen van de tanden niks meer eten of drinken
- ✓ Geef in geen enkel geval een fles/beker met sap/melk mee naar bed
- ✓ Poets tweemaal per dag de tanden met een hand- of elektrische tandenborstel
- ✓ Poets het gebit van uw kind na t/m 11 jaar
- ✓ Poets met tandpasta die fluoride bevat. Fluoride versterkt het tandglazuur en helpt bij herstel

Mochten er onduidelijkheden zijn of heeft u vragen, stel deze gerust tijdens de controleafspraak van uw kind!

Speen en/of duim:

Jonge kinderen hebben een natuurlijke zuigbehoefte. Deze zuigbehoefte is vooral tot de leeftijd van 1 jaar, hierna wordt het alleen gebruikt als troost. De gevolgen van een speen/duim zijn echter vergelijkbaar; het kind kan een 'open beet' ontwikkelen en de voortanden kunnen naar voren gaan staan. Het is belangrijk voor de tand- en kaakgroei dat het speenen en duimen zo snel mogelijk wordt afgeleerd.



Flesvoeding/borstvoeding:

Flesvoeding en/of borstvoeding kan volgens de meeste consultatiebureaus in Nederland afgebouwd worden als het kind 6 maanden oud is. Als het kind 8-10 maanden oud is, mag het voedsel eten met een steeds vastere

