



## Persbericht

### Peuter te mager? Geef meer goede onverzadigde vetten.

Rijswijk, 11 februari 2009 - Peuters die te mager zijn kunnen beter extra onverzadigde vetten eten dan extra verzadigde vetten. Uit een gisteren gepubliceerd artikel blijkt dat peuters te weinig goede vetten binnenkrijgen. In het artikel werd geadviseerd om magere yoghurt te vervangen door volle yoghurt. In het televisieprogramma 'Man bijt hond' werd gisteravond op ludieke wijze gesuggereerd om halvarine te vervangen door roomboter. Helaas krijgen peuters door het opvolgen van deze adviezen vooral meer slechte verzadigde vetten binnen. Veel beter is om halvarine te vervangen door margarine en voldoende vloeibare vetten te gebruiken bij het warm eten.

Magere peuters zijn steeds meer een bron van zorgen voor consultatiebureauartsen, zo meldt de Artsenvereniging Jeugdgezondheidszorg. Ouders die bang zijn voor overgewicht, onthouden hun kinderen soms belangrijke voedingsstoffen. Dit blijkt vooral te gaan om goede, onverzadigde vetten. Uit grootschalig RIVM onderzoek<sup>1</sup>, een voedselconsumptiepeiling onder kinderen van 2 tot en met 6 jaar, blijkt dat het aandeel van vet in hun voeding goed is. Wel is het type vet in de voeding van veel jonge kinderen ongunstig. Het besmeren van brood, het gebruik van vloeibaar vet bij de warme maaltijd en het eten van voldoende (vette) vis zijn de aanbevolen maatregelen om meer goede onverzadigde vetzuren binnen te krijgen.

Margarine en halvarine zijn niet alleen belangrijke bronnen van goede onverzadigde vetzuren, maar ook van de essentiële vetzuren linolzuur (omega-6) en alfa-linoleenzuur (omega-3). Uit het TNO-onderzoek<sup>2</sup> blijkt dat kinderen die hun boterham altijd besmeren gemiddeld een hogere inneming van deze vetzuren hebben ten opzichte van kinderen die soms of niet smeren.

[Kijk voor meer informatie over het Voorlichtingsbureau MVO op www.voorlichtingmvo.nl](http://www.voorlichtingmvo.nl)

**Voor vragen kunt u contact opnemen met Nicole Vervaeet, 070 31 95 115 / 06 53 70 21 62**

- 1 Ocké M.C., van Rossum C.T.M. et al. Nederlandse Voedselconsumptiepeiling jonge kinderen 2005/2008, RIVM rapport 350070001/ 2008
- 2 Keestra NGM, Dutman AE, Kruizinga AG. Het gebruik van halvarine, margarine en bak- en braadvet en de inneming van vetzuren en vetoplosbare vitamines bij jonge kinderen. Aanvullende berekeningen op basis van Voedselconsumptiepeiling Kinderen. TNO-rapport V8264. Zeist 2008