

## FACTSHEET

# VOEDING EN EETGEDRAG

### Doel van de richtlijn

**De richtlijn Voeding en eetgedrag is een leidraad voor professionals in de JGZ tijdens hun contacten met kinderen, jongeren en/of hun ouders/verzorgers.**

**In de richtlijn is de informatie, gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke inzichten, gebundeld.**



### Wat levert de richtlijn op?

Preventie van ongezonde voeding en inadequaat eetgedrag vanaf de geboorte tot de leeftijd van 19 jaar, met een uitloop naar 23 jaar.

JGZ professionals kunnen met behulp van deze richtlijn beter de grens tussen normale voeding en eetgedrag en afwijkende voeding en eetgedrag inschatten, zodat zij ouders en jongeren hierover eenduidig kunnen adviseren.

### Waarom deze richtlijn

JGZ professionals hebben aangegeven handvaten nodig te hebben om ouders en jeugdigen optimaal te kunnen adviseren over gezonde voeding en gezond eetgedrag en om afwijkende eetpatronen en afwijkend eetgedrag vroegtijdig te kunnen signaleren.

Het eetpatroon van de jeugd in Nederland is niet optimaal. Peilingen onder kinderen en jongeren laten zien dat de samenstelling en hoeveelheid voeding van kinderen en jongeren niet altijd optimaal aansluit bij de lichamelijke behoeften. Voor alle leeftijdscategorieën geldt onvoldoende consumptie van groente, fruit, vis en vezels. Ruim een derde van de adolescenten drinkt dagelijks suikerhoudende frisdrank. Ook is aandacht is nodig voor de suppletie van vitamine D.

Lichte tot matige eetproblemen komen voor bij 25% tot 45% van de gezonde, normaal ontwikkelende jonge kinderen.

Er zijn aanwijzingen dat eetstoornissen als anorexia en boulimia nervosa al voorkomen in de leeftijdsperiode tussen 8 en 12 jaar. Overgewicht (circa 13%) en obesitas (circa 2%) bij kinderen vormen een gezondheidsprobleem. Een belangrijk aandachtspunt is het toenemend aantal

jeugdigen in Nederland dat van niet-westerse afkomst is. Deze groep, maar ook anderen (o.a. vegetariërs, veganisten, antroposofen), hebben eigen voedingspatronen en eetgewoonten. In de richtlijn wordt ook aandacht geschonken aan gezondheidseffecten van cultureel bepaald of ideëel eetgedrag.

### Activiteiten

- Volgen van de groei, ontwikkeling en gezondheid;
- Voorlichting geven over gezonde voeding, een gezond voedingspatroon en leeftijdsadequaat eetgedrag;
- Stimuleren van ouders in het opbouwen van een gezond eetpatroon van hun kind, hierbij rekening houdend met diverse eetculturen;
- Geven van pedagogische adviezen om eetproblemen te voorkomen;
- Advisering en begeleiding op het gebied van voeding, voedingspatroon en voedingstechniek om voedingsproblemen en verstoord eetgedrag te voorkomen of beperken;
- Het vroegtijdig signaleren en gericht verwijzen bij een (dreigende) voedingsstoornis of een (dreigende) eetstoornis.

### Randvoorwaarden

- Om met de richtlijn te kunnen werken, moet deze gelezen worden en is aansluitend inhoudelijke scholing (bij voorkeur gevolgd door regelmatige 'opfrismomenten') wenselijk
- Bij zwaardere problemen zal extra benodigde consulttijd van naar schatting 9 minuten nodig zijn.
- Er moet aandacht zijn voor de follow-up na begeleiding of verwijzen