

# Resultaten onderzoek naar de mening van kinderen over de vleesconsumptie

door

Amber Bisschop

Onderzoeksresultaten

Voeding & Diëtetiek

Faculteit Gezondheid, Voeding en Sport

Haagse Hogeschool

Onder begeleiding van Esther Molenwijk, The Food Revolution

Februari 2024

# Kinderen plantaardig opvoeden

*Meer plantaardig is gezond, volledig plantaardig kan ook*

**Als student Voeding en Diëtetiek met een sterke interesse in veganisme, was ik erg nieuwsgierig naar een plantaardig voedingspatroon bij kinderen. Over het algemeen hoor ik vaak dat een plantaardig voedingspatroon gepaard gaat met tekorten. Echter, hoewel ik erken dat een gebrek aan kennis over voedzaam plantaardig eten kan leiden tot tekorten, ben ik ervan overtuigd dat een goed uitgebalanceerd plantaardig voedingspatroon supergezond kan zijn voor mensen in alle levensfasen, inclusief kinderen.**

Echter hoor je vaak het tegenovergestelde, wat naar mijn mening grotendeels te wijten is aan een gebrek aan kennis en de bang makende berichtgeving in de media, zoals het artikel *'Veganistisch dieet gevaarlijk voor kinderen'* gepubliceerd door het AD in 2019<sup>1</sup>. Als een kind veganistisch opgevoed wordt komt daar veel bij kijken Medische professionals, vrienden en familie hebben hun mening erover. Sociaal gezien kan het een uitdaging zijn voor kinderen, bijvoorbeeld met traktaties op school en mee eten bij vriendjes thuis. Bovendien zijn kinderen in het algemeen moeilijker eters, dus hoe zorg je ervoor dat ze met een plantaardig voedingspatroon toch alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgen?

Er bestaat veel onduidelijkheid over plantaardige voeding voor kinderen, en met dit onderzoek streef ik ernaar om helderheid te creëren door de wetenschappelijke kennis als basis te gebruiken. Ook de gesprekken met verschillende specialisten in de podcast hebben bijgedragen aan de vorming van dit artikel. Daarnaast heb ik tijdens mijn stage bij Studio Plantaardig onderzoek verricht naar de mening van kinderen over vleesconsumptie. Ik wilde weten

waarom kinderen vlees eten en of ze zich bewust zijn dat een dier doodgaat voor het stukje vlees op hun bord. Daarnaast heb ik gekeken naar de bereidheid van kinderen om minder vlees te consumeren. Dit heb ik onderzocht aan de hand van een enquête.

Dit artikel biedt een overzicht van alle aspecten met betrekking tot de vraag of kinderen gezond kunnen opgroeien met een plantaardig voedingspatroon.

Luister de tweedelige podcast over kinderen plantaardig opvoeden met onder andere kinderarts Koen Joosten, diëtiste Lisa Steltenpool en drie veganistische kinderen.

[Deel 1](#)

[Deel 2](#)

## Voedingsbehoefte van een kind

De eerste drie levensjaren van een kind kenmerken zich door een periode van snelle groei, zowel fysiek als mentaal. Gedurende deze cruciale fase ondergaan kinderen aanzienlijke ontwikkelingen.

“In vergelijking met een volwassene heeft een baby 4x zoveel energie nodig per kilo lichaamsgewicht”

Koen Joosten.

Om deze snelle groei te ondersteunen, is het essentieel dat een kind voldoende voeding binnenkrijgt. Maar wat zijn de voedingsrichtlijnen voor kinderen?

### Baby

Voor een kind in het eerste levensjaar wordt aanbevolen om tot 6 maanden exclusief borstvoeding te geven<sup>2</sup>. Mocht dit niet mogelijk zijn dan is kunstvoeding ook een optie. Vanaf 6 maanden, wanneer de tanden beginnen door te komen, kan de introductie van vaste voeding beginnen. Het doel van het introduceren van vaste voeding is om kinderen te laten wennen aan nieuwe smaken en texturen.

### Peuter (1-3 jaar)

In het eerste levensjaar vormt borst- of flesvoeding de belangrijkste bron voor de groei van het kind, gedurende de peuterjaren verandert de behoefte en wordt vaste voeding belangrijker, wel adviseert WHO (World Health Organization) om tot 2 jaar door te gaan met het geven van borstvoeding. Een kind gaat van een behoefte van 1 tot 2 (kleine) maaltijden per dag naar een behoefte van 3 tot 4 maaltijden per dag<sup>3</sup>. Vaste voeding bestaat uit fruit, groente, volkoren granen en bronnen van eiwit (zoals vlees, vis, ei, maar het kan ook plantaardig met bijvoorbeeld peulvruchten en noten). De variatie is van belang zodat het kind een compleet profiel van voedingsstoffen binnenkrijgt.

“Leer jonge kinderen dat het bittere van groente lekker is, soms moet je wel 10 tot 15 keer oefenen”

Koen Joosten.

## Volgende jaren

In de daaropvolgende jaren zetten kinderen hun ontwikkeling voort, en neemt de benodigde hoeveelheid voedsel toe tot die van een jongvolwassene. Tussen de leeftijd van 8-18 jaar ontwikkelen kinderen hun eigen eetgedrag en vormen ze een eigen mening, ook met betrekking tot voeding. In deze levensfase hebben kinderen vaker zelf de regie over hun voedselkeuzes.

## Vegan borstvoeding

Een van de eerste vragen bij het veganistisch voeden van kinderen is of de moedermelk van veganistisch moeders voldoende voedingsstoffen bevat voor de baby. Het Amsterdam UMC heeft hier onderzoek<sup>4</sup> naar gedaan. De studie omvatte 25 vrouwen met een veganistisch voedingspatroon en 25 vrouwen die alles eten. Uit het onderzoek blijkt dat een veganistisch voedingspatroon van moeders geen invloed heeft op de concentratie van vitamine B2 en carnitine in moedermelk, twee essentiële voedingsstoffen voor de ontwikkeling van een baby. Opvallend genoeg bleek de carnitineconcentratie in het bloed van veganistische vrouwen iets lager te zijn dan in de controlegroep, terwijl deze in de moedermelk vergelijkbaar was. Het lichaam zorgt er dus voor dat de moedermelk volledig is ondanks de concentratie in het bloed van de moeder zelf.

“De moedermelk van veganistische vrouwen, als zij gewoon gevarieerd eten en vitamine B12 supplementen slikken, is dat helemaal op peil qua voedingswaarden voor het kind” Hannah Juncker.

Het Amsterdam UMC koos deze twee stoffen uit om te onderzoeken, aangezien deze kritiek zijn voor de ontwikkeling en een baby deze niet zelf aan kan maken. Voor B12 geldt dit overigens ook, maar aangezien veganistische moeders dit altijd al suppleren verwachten de onderzoekers dat hier geen tekort aan zal ontstaan. De onderzoekers concluderen uit de resultaten dat veganistische moedermelk alles bevat wat een baby nodig heeft. Wel noemen ze dat het mooi zou zijn als in de toekomst meer onderzoek gedaan wordt naar andere voedingsstoffen.

## Hoe is het gesteld met de voeding van kinderen in Nederland

Ondanks het advies om kinderen tot twee jaar borstvoeding te geven, geeft Koen Joosten aan dat slechts 30% van de baby's nog borstvoeding krijgen als ze zes maanden oud zijn.

Het CBS<sup>5</sup> laat zien dat meer dan de helft van de kinderen tussen 1-12 jaar niet voldoet aan de richtlijnen van Goede Voeding. Kinderen eten te weinig fruit, groenten en vis, waarbij jonge kinderen (1-4 jaar) over het algemeen meer fruit en groenten eten dan hun oudere kinderen. Ook het RIVM<sup>6</sup> meldt dat de inname van fruit, groenten, peulvruchten en vis verhoogd moeten worden.

Het is belangrijk om te weten is dat vis wordt aanbevolen vanwege de omega-3 vetzuren die het bevat<sup>7</sup>, deze vetzuren worden ook wel visvetzuren genoemd, maar ze komen oorspronkelijk van algen<sup>8 9</sup>. Het gaat dus niet om het verhogen van de visconsumptie, maar om de omega-3 vetzuren. Deze kunnen ook prima uit algenolie gehaald worden (lees meer hierover bij 'tekorten').

Verder vermeld het RIVM ook dat de zuivelconsumptie gehandhaafd moet worden en de consumptie van rood en bewerkt vlees en suikerhoudende dranken moet worden beperkt. Het Voedingscentrum<sup>10</sup> zegt dat er gemiddeld slechts 7 gram peulvruchten per dag geconsumeerd wordt, wat neerkomt op ongeveer 2 porties per maand.

Daarnaast valt op dat veel kinderen hun ontbijt overslaan<sup>11</sup>. 86% van de basisschoolkinderen

ontbijt 's ochtends en 67% van de middelbare scholieren, dat is een derde die niet ontbijten. Bovendien blijkt uit onderzoek onder jongeren dat 48% minstens één keer per week fastfood consumeert<sup>12</sup>.

“Groente is de kapstok van een gezonde leefstijl”  
Koen Joosten.

Het voedingspatroon van het gemiddelde Nederlandse kind zou baat hebben bij wat meer groente en fruit en wat minder dierlijke producten zoals zuivel en vlees.

## Mogelijke tekorten in een veganistisch voedingspatroon bij kinderen

De vraag is *kan een kind gezond groot worden op met een veganistisch voedingspatroon?* De media en sommige professionals stellen hierbij hun vraagtekens. De voedingsstoffen die genoemd worden waar men zich zorgen om maakt zijn eiwitten, ijzer, calcium, vitamine B12 en vitamine D3. Kinderarts Koen Joosten zegt hier het volgende over “Hoe jonger het kind hoe moeilijker een veganistisch gebalanceerd dieet te geven”. In de podcast vertelt hij dat hij zich vooral zorgen maakt over tekort aan vitamines en in het bijzonder maakt hij zich zorgen over een tekort van vitamine B12.

Hieronder volgt een overzicht van belangrijke voedingsstoffen om op te letten wanneer een kind veganistisch eet. In de rechterkolom een advies over hoe je deze voedingsstoffen ook op een gezonde plantaardige manier binnen kan krijgen.

Voedingsstof	ADH voor kinderen (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) <sup>6 13</sup>	Gevolg bij tekort	Gezonde plantaardige bron
<b>Energie (calorieën)</b> Tijdens de ontwikkeling van een kind is het cruciaal dat een kind voldoende voeding tot zich neemt om een optimale inname van essentiële voedingsstoffen, zoals eiwitten, vetten, vitaminen, mineralen, enzovoort, te waarborgen.	2-4 jaar: 1000-1300 kcal 5-10 jaar: 1400-1700 kcal 11-18 jaar: 1800-2300 kcal	Een tekort aan energie (calorieën) in het voedingspatroon van een kind, leidt tot een tekort van essentiële voedingsstoffen, hierdoor ontstaan verstoringen in de ontwikkeling, zie gevolgen andere tekorten.	Fruit Groente Peulvruchten Volkoren granen Noten, notenboter Plantaardige zuivel
<b>Eiwitten (of proteïne)</b> Eiwitten bevatten aminozuren die zorgen voor de opbouw van	0,83 gram eiwit per kg lichaamsgewicht	Een tekort van eiwitten leidt tot een slechte spierontwikkeling,	Peulvruchten



<p>lichaamscellen (bv. weefsel en spieren), regelprocessen (bv. hormoonproductie, prikkeloverdracht en afweersysteem). Wanneer je voldoende energie binnenkrijgt krijg je ook voldoende eiwitten binnen.</p>	<p>Voor een 10-jarige is dit ongeveer 31 gram eiwit</p>	<p>concentratie en immuunsysteem. Kortom gezegd leidt het slechter functioneren van het lichaam en bij een kind kan dit leiden tot een groeiachterstand.</p>	<p>Plantaardige vleesvervangers/opvolgers; tempé, tofu Volkoren granen Noten, pitten en zaden Plantaardige zuivel</p> <p>In groente en fruit zit ook eiwit echter in kleine hoeveelheden.</p>
<p><b>IJzer</b> IJzer is een mineraal dat nodig is voor de vorming van hemoglobine, een onderdeel van rode bloedcellen en verplaatst zuurstof door de bloedbaan.</p>	<p>8-9 mg</p>	<p>Een ernstig ijzertekort veroorzaakt bloedarmoede, dit heeft een slecht effect op de ontwikkeling, omdat de cellen niet voldoende zuurstof ontvangen.</p>	<p>Groente (spinazie, broccoli, kruiden) Fruit (gedroogde vijgen) Peulvruchten Plantaardige vleesvervangers (zijn vaak verrijkt met ijzer!) Volkoren granen Noten, pitten en zaden</p>
<p><b>Calcium</b> Calcium is een mineraal dat zorgt voor de opbouw en onderbouwd van botten en speelt een rol bij het functioneren van spieren en prikkelbegeleiding.</p>	<p>1-3 jaar: 500 mg 4-8 jaar: 700 mg 9-17 jaar: 1100-1200 mg</p>	<p>Een ernstig tekort van calcium, inname &lt;125 mg, hebben kinderen kans op rachitis (onvolledige bot- en skeletvorming). Andere gevolgen zijn spierkrampen en botontkalking op latere leeftijd.</p>	<p>Groente (boerenkool, paksoi, broccoli, rucola) Fruit (bessen, gedroogde abrikozen) Peulvruchten Volkoren granen Noten, pitten en zaden Plantaardige zuivel verrijkt met calcium</p>
<p><b>Vitamine B2</b> Vitamine B2 is nodig bij het vrijmaken van energie uit de voeding.</p>	<p>1-3 jaar: 0,5 mg 4-8 jaar: 0,7 mg 9-13 jaar: 1,0 mg 14-17 jaar (meisje): 1,1 mg 14-17 jaar (jongen): 1,5 mg</p>	<p>Bij een tekort aan vitamine B2 kan je erg vermoeid raken en huidafwijkingen krijgen als schilferige huid en gescheurde mondhoeken.</p>	<p>Groente (pompoen) Fruit Volkoren granen Noten</p>
<p><b>Vitamine B12 (cobalamine)</b> Vitamine B12 speelt een rol bij de aanmaak van rode bloedcellen en zorgt een goede werking van het zenuwstelsel.</p>	<p>0-11 maanden: 0,5 mcg 1-3 jaar: 0,7 mcg 4-8 jaar: 1,3 mcg 9-13 jaar: 2 mcg 14+ jaar: 2,8 mcg</p>	<p>Bij langdurig vitamine B12 tekort (&gt; 4 jaar) kan bloedarmoede ontstaan en neurologische problemen, zoals tintelingen, coördinatieproblemen en pijn. Ook psychologische klachten kunnen ontstaan als concentratieproblemen en somberheid.</p>	<p>In borstvoeding zit het voldoende vitamine B12 voor het kind.</p> <p>Later wordt geadviseerd vitamine B12 te suppleren 50 mcg dagelijks Of 1000 mcg 2x per week</p>
<p><b>Vitamine D3</b> Vitamine D stimuleert de opname van calcium. In principe kan de huid dit zelf aanmaken onder invloed van de zon, maar in Nederland stellen we onze huid niet genoeg bloot aan de zon en zijn de stralingen niet sterk genoeg.</p>	<p>10 mcg</p>	<p>Vitamine D helpt bij de opname van calcium, een tekort kan dezelfde gevolgen hebben als een bij calcium.</p>	<p>Het wordt alle kinderen tot 4 jaar, ook omnivoren, aangeraden dagelijks 10 mcg vitamine D3 suppleren in de vorm van druppels.</p> <p>Kinderen die veganistisch eten moeten daarna nog steeds elke dag 10 mcg vitamine D3 nemen.</p>
<p><b>Omega-3</b> Omega-3 vetzuren zijn belangrijk bij de ontwikkeling van de hersenfunctie en het zicht. Ook</p>	<p>DHA en EPA: 250 mcg</p>	<p>Bij een te lage inname van de omega-3 vetzuren is er kans op verminderde ontwikkeling van de hersenen bij kinderen.</p>	<p>Er zijn 3 soorten omega-3 vetzuren; ALA, deze kan je uit voeding halen en DHA en EPA deze twee zitten in algen.</p>

verlaagt het de kans op hart- en vaatziekten			De ALA-vetzuren zitten in: Chiazaad Lijnzaad Hennepzaad Walnoten  Voor DHA en EPA is dagelijkse suppletie van 250 mcg algenolie aangeraden.
--	--	--	---

## Voordelen van een veganistisch voedingspatroon bij kinderen

Groot worden kan dus prima met een plantaardige opvoeding, maar zijn er ook voordelen gekoppeld aan plantaardig eten?

Een metastudie uit 2023<sup>14</sup> van 18 studies met betrekking tot de gezondheidsaspecten van veganistische voedingspatronen bij zowel kinderen als volwassenen komt tot de volgende conclusie.

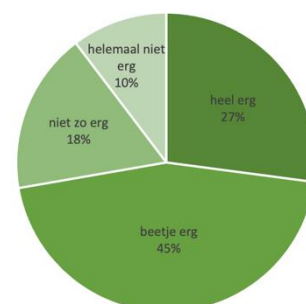
- Veganistische kinderen behalen aanzienlijk hogere scores dan omnivoren op essentiële voedingsstoffen zoals foliumzuur, magnesium, kalium, ijzer, vitamine C en E, koolhydraten en vezels. Bovendien vertonen ze lagere inname van verzadigd vet, wat resulteert in een lager cholesterolgehalte.
- Opvallend is dat er geen significante verschillen zijn in vitamine B12, calcium of jodiumgehalte tussen veganistische en omnivoren kinderen, dankzij gerichte suppletie van vitamine B12 en calcium. Echter, bij veganistische kinderen is de inname van vitamine B2 voornamelijk aanwezig in zuivelproducten, lager.
- Hoewel de eiwitinname en -opname van veganistische kinderen lager zijn dan die van omnivoren, blijkt uit de analyse dat veganistische kinderen desondanks de aanbevolen hoeveelheid eiwitten behalen.

De metastudie concludeert dat kinderen met een veganistisch voedingspatroon de gewenste voedingsstoffen in adequate hoeveelheden binnenkrijgen, mits ouders goed geïnformeerd zijn. De metastudie benadrukt de behoefte aan verder onderzoeken voor een dieper inzicht in langetermijneffecten van een veganistische voedingspatronen bij kinderen.

Hoewel er nog beperkt onderzoek is gedaan naar de langetermijneffecten van een veganistisch dieet op jonge leeftijd, lijkt het redelijk om aan te nemen dat de voordelen die voor volwassenen gelden, ook een gelden als je op jonge leeftijd al veganistisch eet. Een uitgebalanceerd veganistisch voedingspatroon omvat bijvoorbeeld aanzienlijk meer groenten, fruit en peulvruchten, wat resulteert in een verhoogde inname van essentiële vitamines, mineralen en vezels. Dit draagt bij aan het verminderen van het risico op welvaartsziekten, waaronder hart- en vaatziekten, diabetes type 2, verschillende vormen van kanker en overgewicht<sup>15</sup>.

## Hoe denken kinderen over het eten van vlees?

In een kwantitatief onderzoek, dat ik eind 2023 heb uitgevoerd, heb ik 170 reacties verzameld op een enquête om de opinies van 9 tot 12-jarige kinderen met betrekking tot vleesconsumptie te onderzoeken. Diverse aspecten van vlees eten werden verkend, waaronder redenen voor het eten van vlees, ethische overwegingen en bereidheid om minder vlees te eten.

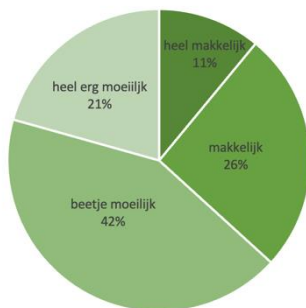


*“Vind je het erg dat een dier gedood wordt voor een stukje vlees?”*

### Reacties vleesetende kinderen

Van de 170 respondenten eten 155 vlees. Van hen vindt 97% aangeeft vlees lekker te vinden, ook bij de open vragen benadrukken de kinderen vaak dat ze vlees erg lekker vinden. Opmerkelijk is dat 74,8% van de vleeseters het als erg ervaart dat een dier wordt gedood voor vlees, waarvan een derde het zelfs heel erg vindt. De helft van de kinderen vindt dat een mens een dier mag eten.

*“Het is lekker, vooral frikandel”*



*“Hoe zou je het vinden om geen vlees te eten?”*

Bij een vraag over vegetarisch eten blijkt dat meer dan de helft van de kinderen het moeilijk lijkt om geen vlees te eten, maar als het beter is voor de planeet, dieren of hun gezondheid, geeft 70% aan minder vlees te willen eten. De dieren zijn hierbij de belangrijkste motivatie. Op jonge leeftijd bevinden veel kinderen zich al in een tweestrijd tussen het genieten van vlees en het gevoel van bezorgdheid over dierenleed.

Als de kinderen later zelf mogen bepalen wat ze willen eten zou ruim de helft (54%) hun vleesconsumptie minderen en hiervan zou 7% geheel stoppen met het eten van vlees. Je zou kunnen zeggen dat de toekomstige generatie bereid is minder vlees te consumeren.

### Reacties vegetarische en veganistische kinderen

Onder de vegetarische en veganistische kinderen, die 15 van de 170 respondenten vertegenwoordigen, vinden 13 kinderen het makkelijk om op deze manier te eten. Deze groep geeft aan vooral geen vlees te eten omdat het zelig is voor de dieren. 13 kinderen vinden dat mensen geen dieren mogen eten, de overige 2 kinderen zeiden het volgende *“Uit nood, maar wij leven niet op een onbewoond*

*eiland”*, *“Alleen als ze vanzelf doodgaan, anders is het gewoon zelig”*.

*“Jammer met uitdelen dat er niet altijd iets voor mij is, maar ik krijg dan thuis wat lekkers van mijn moeder”*

Bij sociale gelegenheden zoals traktaties op school wordt niet altijd rekening gehouden met de veganistische kinderen, waardoor zij soms geen lekkernij hebben.

Een vegetariër merkte ook op dat ze niet altijd snoepjes kan eten vanwege de aanwezigheid van gelatine. Hoewel dit een uitdaging kan zijn voor vegetarische en veganistische kinderen, weerhoudt het hen er niet van om vast te houden aan hun levensstijl.

### Samenvatting

Zo zijn er vele aspecten die erbij komen kijken als je een kind plantaardig wilt opvoeden. De literatuur wijst erop dat kinderen gezond groot kunnen worden met een plantaardig voedingspatroon wanneer zij gevarieerd eten en vitamine B12 en D3-supplementen slikken. Echter ligt er wel een vergrootglas op kinderen die plantaardig opgevoed worden. Diëtist Lisa Steltenpool zegt daar het volgende over:

*“Stel, een kind krijgt een vitamine B12-tekort, dan zijn de gevolgen ook erg schadelijk. Dat wil je echt voorkomen. En doordat de professionals er zo bovenop zitten, komt het weinig voor.”*

Het is belangrijk dat aandacht wordt besteed aan het voedingspatroon van een kind als die veganistisch eet, het wordt sterk aanbevolen om informatie op te vragen bij een gespecialiseerde diëtist. Deze kan passend advies geven bij de verschillende levensfasen van kinderen, en hebben hier ook tools voor.

*“Kinderen hebben een klein maagje, dus er moet geconcentreerd voedsel in om de dagelijkse behoefte te halen” Lisa Steltenpool.*

Het is belangrijk om op te merken dat omnivoren kinderen niet altijd even gezond eten; zij consumeren vaak minder groenten en fruit dan dagelijks wordt aanbevolen, in vergelijking met kinderen met een veganistisch voedingspatroon. In dat kader zou de focus niet eenvoudig moeten liggen op kinderen die veganistisch eten maar op het bevorderen van gezonde eetgewoonten bij kinderen in het algemeen, waarbij plantaardige voedingsmiddelen een belangrijke rol spelen.

Een mogelijk compromis, als het gaat om het veganistische voedingspatroon van een kind dat door de ouders wordt gekozen, is om thuis veganistisch te eten en buitenshuis vegetarisch. Op die manier kunnen ze nog steeds traktaties accepteren of mee-eten bij vriendjes thuis, als ze dat willen.

Uit het onderzoek dat ik heb gedaan blijkt dat kinderen openstaan voor het idee van minder vlees eten, maar er is nog een verschil tussen willen en doen. Het is dus nog onzeker of deze bereidheid zich in de toekomst zal vertalen naar concrete gedragsveranderingen.

Niettemin is het cruciaal om de consumptie van plantaardig voedsel te bevorderen voor de duurzaamheid van onze planeet en het welzijn van komende generaties, de kinderen. Het vergroten van de hoeveelheid plantaardige bronnen in ons voedingspatroon heeft aanzienlijke voordelen voor het milieu. Bovendien kan het bijdragen aan een gezondere levensstijl, met mogelijke voordelen voor de gezondheid op lange termijn.

“Meer plantaardig is gezond, volledig plantaardig kan ook.”

## Meer voedingsadviezen

Lees meer over de aanbevolen dagelijks hoeveelheid voeding voor kinderen zie [Factsheet Voedingscentrum](#).

Lees meer over de algemene Nederlandse voedingsrichtlijnen van de [Schijf van Vijf](#).

Lees meer over plantaardige voedingsrichtlijnen volgens de [Schijf for Life](#).

Raadpleeg een gespecialiseerde diëtist zoals [Lisa Steltenpool](#).



## Referenties

- <sup>1</sup> Van Garden, F. (2019, 17 mei). 'Veganistisch dieet is gevaarlijk voor kinderen'. <https://www.ad.nl/koken-en-eten/veganistisch-dieet-is-gevaarlijk-voor-kinderen~a48472a5/>
- <sup>2</sup> WHO. (2023, 20 december). *Infant and young child feeding*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- <sup>3</sup> Voedingscentrum. (z.d.). *Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor kinderen*. <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/ADH%20tabel%20Scheurblok%202022%20kind.pdf>
- <sup>4</sup> Juncker, H. (2023, 17 mei). *Moedermelk van veganistische vrouwen bevat twee belangrijke voedingsstoffen*. <https://www.amsterdamumc.org/nl/vandaag/moedermelk-van-veganistische-vrouwen-bevat-twee-belangrijke-voedingsstoffen.htm>
- <sup>5</sup> CBS. (2017, 17 november). *Kinderen eten te weinig fruit, groente en vis*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/46/kinderen-eten-te-weinig-fruit-groente-en-vis>
- <sup>6</sup> RIVM. (2021). *Opvolging van alle richtlijnen*. [https://www.wateetnederland.nl/resultaten/richtlijnen/alle\\_richtlijnen](https://www.wateetnederland.nl/resultaten/richtlijnen/alle_richtlijnen)
- <sup>7</sup> Gezondheidsraad. (2015, 4 november). *Richtlijnen goede voeding 2015*. <https://doi.org/10.1007/s12414-018-0321-7>
- <sup>8</sup> Spruijt, J. (2017). *Algen: onze oorspronkelijke omega-3 bron*. Wageningen University & Research. <https://edepot.wur.nl/415346>
- <sup>9</sup> Toppe, J. (z.d.). *Farmed Fish: a major provider or a major consumer of omega-3 oils?* <https://www.fao.org/in-action/globefish/fishery-information/resource-detail/en/c/338773/>
- <sup>10</sup> Voedingscentrum. (z.d.). *Peulvruchten*. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/peulvruchten.aspx%20target=>
- <sup>11</sup> Nederlands Jeugdinstituut. (2023, 2 juni). *Cijfers over eten*. <https://www.nji.nl/cijfers/eten#:~:text=Eetgedrag%20van%20kinderen%20volgens%20de%20ouders&text=In%202021%20ging%20het%20om.2022%20vijf%20dagen%20per%20week>
- <sup>12</sup> EenVandaag. (2018, mei). *Onderzoek: (on)gezond eten*. [https://eenvandaag.assets.avrotros.nl/user\\_upload/PDF/2018\\_Rapportage\\_onderzoek\\_gezondevoeding.pdf](https://eenvandaag.assets.avrotros.nl/user_upload/PDF/2018_Rapportage_onderzoek_gezondevoeding.pdf)
- <sup>13</sup> Voedingscentrum. (z.d.). *Aanbevelingen voor vitamines, mineralen en spoorelementen*. <https://webshop.voedingscentrum.nl/wp-content/uploads/2023/08/Aanbevelingen-voor-vitamines-mineralen-spoorelementen.pdf>
- <sup>14</sup> Koller, A., Rohrmann, S., Wakolbinger, M., Gojda, J., Selinger, E., Cahová, M., Svetnicka, M., Haider, S., Schlesinger, S., Kühn, T., & Keller, J.W. (2023). *Health aspects of vegan diets among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis*. <https://doi.org/10.1080/10408398.2023.2263574>
- <sup>15</sup> Reynolds, A., Mann, J., Cummings, J., Winter, N., Mete, E., & Te Morgenga, L. (2019, 2 februari). *Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses*. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)31809-9](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)31809-9)