



## Voeding

Voor u ligt alweer de 15e editie van de nieuwsbrief van Generaties<sup>2</sup>. Deze keer staat de nieuwsbrief in het teken van voeding. Weet u bijvoorbeeld wat de relatie is tussen het (op)voedgedrag van ouders en het gewicht van hun kinderen? En wat is de rol van voeding bij het reguleren van emoties? Deze en andere vragen worden behandeld in deze nieuwsbrief.

**Veel leesplezier!**

### Voeding en gewicht van kinderen: wat is de rol van ouders?

Voeding is een belangrijk thema voor ouders. Het aanleren van een gezond voedingspatroon staat hoog op de agenda van professionals in de ouder en kind zorg en dit wordt op allerlei manieren uitgedragen naar ouders. Op het consultatiebureau word je als ouder bij ieder consult uitgebreid bevraagd over hoeveel, hoe vaak en wat je kind allemaal eet en wordt het gewicht van je kind nauwkeurig in de gaten gehouden. Deze grote aandacht voor voeding en gewicht komt natuurlijk ergens vandaan. Bij 12,3% van de Nederlandse jongens en meisjes tussen de 2 en 9 jaar oud is sprake van overgewicht (<http://jeugdmonitor.cbs.nl>). Het grootschalige onderzoek Generation R heeft gekeken naar de relatie tussen (op)voedgedrag van ouders en het gewicht van hun kinderen. Al enige tijd is bekend dat het gedrag van ouders met betrekking tot het voeden van kinderen samenhangt met

*samenhang tussen (op)voedgedrag van ouders en de BMI van hun kinderen*

de Body Mass Index (BMI) van kinderen. Maar zou het ook zo kunnen zijn dat de voedingspraktijken van ouders worden

beïnvloed door de BMI van hun kind? Generation R heeft dit bij 4166 kinderen en hun ouders onderzocht. Hoe reageren ouders als hun kind van twee jaar oud niet wil eten? En welke stijlen en strategieën hanteren ouders met betrekking tot het toezien op het eetgedrag van hun vierjarige? Uit het onderzoek van Generation R blijkt dat het gedrag van ouders meestal een reactie is op

## Nieuwsbrief

de BMI van hun kind. Als kinderen afwijkingen hebben in hun BMI gaan ouders meer controle uitoefenen op het voedingspatroon van hun kinderen. Wanneer kinderen een lage BMI hebben, zijn ouders meer geneigd hun kinderen te stimuleren en aan te sporen tot eten. Ouders van kinderen met een hoge BMI zijn meer geneigd hun kinderen te verbieden veel te eten. Daarnaast laat het onderzoek van Generation R zien dat de voedingsgewoonten van ouders en dan met name het aansporen tot eten pas na twee jaar van invloed zijn op het gewicht van kinderen.

*Bij kinderen met een lage BMI zijn ouders meer geneigd hun kinderen aan te sporen tot eten*

Dit onderzoek toont aan dat een eenzijdige focus op de ouder als 'veroorzaker' van onder- of overgewicht bij kinderen niet terecht is. Dit betekent echter niet dat ouders helemaal geen invloed hebben op het voedingspatroon en de ontwikkeling van een gezond gewicht van hun kinderen. Om dit goed in kaart te kunnen brengen zou er breder gekeken moeten worden naar het voedingspatroon van ouders zelf, wat voor soort voeding zij hun kinderen aanbieden en op welke momenten, maar ook hoeveel mogelijkheden een kind heeft om fysiek actief te zijn, door bijvoorbeeld buiten te spelen of een sport uit te oefenen.

Jansen, P.W., Tharner, A., Ende, J. van der, Wake, M., Raat, H., Hofman, A., Verhulst, F.C., IJzendoorn, M.H. van, Jaddoe, V.W.V., & Tiemeier, H. (2014). Feeding practices and child weight: is the association bidirectional in preschool children? *American Society for Nutrition*, 100, 1329-1336.



## Winnend geboortekaartje

Het schattige geboortekaartje van Ilva is het winnende geboortekaartje van het tweede kwartaal van 2014. Op de foto is Ilva een paar dagen oud. Ouders Ingrid en Koen willen binnenkort een nieuw bedje kopen voor hun dochter. De gewonnen cadeaubon van Prénatal (t.w.v. €50,-) komt daarbij goed van pas.



## Wist u dat...

Goed kauwen erg belangrijk is voor het goed uit kunnen voeren van taken in het dagelijks leven? Het literatuuronderzoek van Roxane Weijenberg, waarin het verband tussen kauwen en cognitie wordt beschreven, laat zien dat vermindert kauwen een negatief effect heeft op het goed uitvoeren van een taak door gezonde mensen van verschillende leeftijden, maar specifiek ook voor oudere mensen met dementie. Kinderen daarentegen krijgen net tanden en moeten het kauwen nog leren. Het onderzoek van Roxane Weijenberg over kauwen bij ouderen laat zien dat goed kauwen en tandverzorging belangrijk is voor groot en klein!

Wilt u meer weten over het belang van kauwen, dan is er een interessant fragment van 'De Wereld Draait Door' waar Roxane Weijenberg te gast is (<http://dewerelddraaitdoor.vara.nl/media/311150>).

Weijenberg, R. A. F., Scherder, E. J. A., & Lobbezoo, F. (2011). Mastication for the mind—The relationship between mastication and cognition in ageing and dementia. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(3), 483-497.

## De reactie op nieuwe voeding bij de kinderen van Generaties<sup>2</sup>

Bij de vragenlijst op drie maanden vroegen we moeders naar hun ervaringen wanneer hun kind een nieuw soort voeding kreeg. Uit onderstaand diagram blijkt dat het bij de meeste van de 573 kinderen soepel verliep.

Slechts acht procent van de moeders gaf aan dat hun kind veel moeite had met accepteren van andere voeding dan het gewend was.

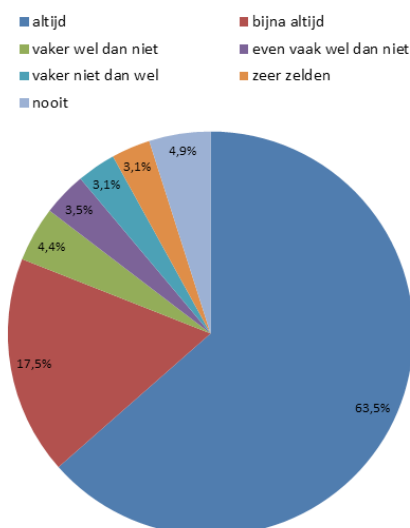
Kinderen kunnen al op jonge leeftijd erg verschillen in hun reactie op nieuwe prikkels, zoals het krijgen van nieuw voedsel. Terwijl

*Kinderen verschillen in hun reactie op nieuwe prikkels*

de ene baby misschien wat verbaasd reageert om vervolgens nieuwsgierig naar het volgende hapje uit te kijken kan de andere baby het op een huilen zetten en

tegenstribbelen bij het volgende slokje of hapje. Deze emotionele reacties zijn vaak ook herkenbaar in andere situaties waarbij het kind nieuwe ervaringen opdoet of zich aan veranderende omstandigheden moet aanpassen. Wanneer een kind in aanleg heftig reageert op prikkels zal het in het algemeen meer tijd nodig hebben om aan nieuwe dingen te wennen. Dit vraagt van ouders een andere instelling dan wanneer het kind veel gelijkmatiger reageert op nieuwe prikkels. We verwachten met de gegevens die we verzamelen bij Generaties<sup>2</sup> een beter inzicht te krijgen in de individuele verschillen tussen kinderen door hun ontwikkeling langere tijd te volgen.

Kind accepteert nieuw voedsel (%)



## Voeding in de 17e eeuw

De Wereldgezondheidsorganisatie raadt aan baby's tot zes maanden op verzoek borstvoeding te geven. Veel moeders proberen dit advies op te volgen, anderen kiezen voor flesvoeding. Maar hoe ging dat vroeger? Welke mogelijkheden waren er in de 17e eeuw om een kindje te voeden? Het aantal mogelijkheden was beperkt. Men kon de moeder vervangen, of de moedermelk vervangen. Veelal werd gekozen voor het eerste en meest veilige alternatief, het vervangen van de moeder door een voedster. In armere kringen werd echter ook vaak gekozen voor het vervangen van de moedermelk, bijvoorbeeld

*Moeder of de moedermelk vervangen?*

door melk van een koe, ezelin, geit of kameel. De baby dronk de melk ofwel rechtstreeks bij het dier of de melk werd toegediend

via een flesje of een voorloper daarvan.

Ten slotte kregen baby's in de 17e eeuw als vervanging van de moedermelk ook regelmatig allerlei soorten papjes op basis van bijvoorbeeld granen of brood vermengd met fijngehakt vlees, groenten, bouillon en wijn.

Iets dat men zich in de 21e eeuw nauwelijks voor kan stellen.

Veer, R. van der (2011). *Opvoeden door beginners – De zin en onzin van opvoedingsadvies*. Amsterdam: Uitgeverij Balans.

## Nieuwe studenten

Het studiejaar is weer begonnen en daarom zijn er 5 nieuwe studenten gestart bij het Generaties<sup>2</sup> onderzoek. Lizzy, Nienke, Aaltje (v.l.n.r. op de foto) en Daisy en Liesbeth zullen het vaste Generaties<sup>2</sup> team het komende jaar ondersteunen bij allerlei werkzaamheden. Het kan dus best zijn dat u één van deze studenten op bezoek of aan de telefoon krijgt.



## En de winnaars zijn...



In augustus was het weer tijd om de halfjaarlijkse €500,- bon uit te reiken aan één van de deelnemers van het Generaties<sup>2</sup> onderzoek. De gelukkige winnares was dit keer mevrouw Bleecke die met haar zontje Lucas meedoet aan het onderzoek. Lucas is inmiddels al bijna drie, daarom leek het ons leuk dit keer een ander soort cadeaubon dan de Prénatalbon uit te reiken. We hebben gekozen voor een KIXX cadeaubon. Met deze bon kunnen in de webwinkel van KIXX leuke en hippe kinderkleertjes gekocht worden. Mevrouw Bleecke was er erg blij mee en was meteen van plan om de volgende dag te gaan shoppen.

### Toch interesse in vervolgonderzoek?

Bij aanmelding van het onderzoek Generaties<sup>2</sup> en/of de meting op 2 jarige leeftijd van uw kind kon u aangeven of we u in de toekomst mochten benaderen voor vervolgonderzoek.

Onlangs zijn we begonnen met metingen vanaf 4 jaar. Mocht u destijds geen toestemming hebben gegeven om opnieuw te worden benaderd, maar dit nu toch willen, dan kunt u dit kenbaar maken via [info@generaties2.nl](mailto:info@generaties2.nl) of 020-598 9023





## Publicaties

Naast de werkzaamheden als promovendus bij het Generaties<sup>2</sup> onderzoek, publiceerde Myrte Hamburg in samenwerking met andere onderzoekers onlangs een artikel over de rol van voedsel bij het reguleren van emoties.

## Troosteten

Ouders geven kinderen niet alleen eten om de honger te stillen. Vaak dient eten ook als beloning, als zoethoudertje, als steekpenning, of als manier om kinderen iets over de eigen cultuur en gebruiken te leren. Door de manier waarop ouders ingaan op signalen van het kind dat het eten nodig heeft (maar ook slaap, troost, warmte, etc.), leren kinderen voedsel te associëren met de veilige aanwezigheid en zorg van anderen. In een theoretisch artikel hebben enkele onderzoekers van Generaties<sup>2</sup> gekeken naar de rol van voedsel in het reguleren van emoties.

### *Wat is de rol van voedsel bij het reguleren van emoties?*

Hierin wordt voorgesteld dat het geven van eten meerdere functies heeft, namelijk het reguleren van de emoties van degene die het eten aanbiedt,

de emotieregulatie van degene die het eten ontvangt, en het verbeteren van de onderlinge verhouding tussen deze twee personen.

Een kind dat bijvoorbeeld overstuur thuiskomt omdat het gepest is, zal bij de ouder waarschijnlijk medelijden en bezorgdheid oproepen, wat motiveert om als troost wat lekkere koekjes aan te bieden. Als het kind zich na de koekjes beter voelt, is dat voor de ouder ook een geruststelling. Mogelijk voelen ouder en kind zich zelfs meer met elkaar verbonden door eerdere positieve ervaringen met koekjes en sociale relaties (samen koekjes bakken, koekjes eten bij feestjes, koekjes delen met vrienden) en door de gegeven/ontvangen troost die ervoor zorgde dat kind en ouder zich allebei beter gingen

voelen. Het kan echter ook dat het geven van eten zo effectief is in het reguleren van emoties dat het een vervanging wordt van andere, soms constructievere vormen van steun en troost. Als ouders druk of gestrest zijn, is het makkelijker even een koekje te geven dan om ouders van pestende klasgenoten te bellen, een gesprek met de juf te plannen, uit te zoeken wat er precies is gebeurd of je kind verdedigingstechnieken te leren, allemaal mogelijke reacties die tijd en energie vergen. Aan de andere kant kan het geven van eten juist helpen met het aansnijden van moeilijke *Voedsel als vorm van steun en troost* onderwerpen of iemand die geëmotioneerd is even afleiden zodat het praten daarna makkelijker gaat. We weten al dat mensen vaak 'troosteten', bijvoorbeeld een reep chocola als we gedeprimeerd zijn, veel te veel ijs na een relatiebreuk of chips na een stressvolle werkdag. Dat het reguleren van emoties echter ook een rol speelt in het delen van voedsel met anderen is een nieuw perspectief dat tot interessante ideeën voor nieuw onderzoek kan leiden.



Hamburg, M. E., Finkenauer, C., & Schuengel, C. (2014). Food for love: the role of food offering in empathic emotion regulation. *Frontiers in psychology*, 5 (32).

## Contactgegevens

Voor vragen, opmerkingen of adreswijzigingen kunt u ons bellen of e-mailen:  
020-598 9023  
info@generaties2.nl

