

## **Klein kroost eet te weinig vers**

22-02-2008 00:00

Nederlandse peuters en kleuters in ons land eten te weinig groenten, fruit, vis en vezelrijke voedingsmiddelen. Dat blijkt uit onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Onder bijna 1300 kinderen in de leeftijd van twee tot zes jaar.

Het ongezonde voedingspatroon kan volgens het RIVM leiden tot overgewicht en op latere leeftijd chronische ziekten tot gevolg hebben.

Vooraf kleuters krijgen te veel verzadigde vetzuren binnen en te weinig gezonde vetzuren, zoals die bijvoorbeeld in vis zitten. Ook eten de meeste jonge kinderen niet genoeg groente en eet driekwart van de dreumesen te weinig fruit.