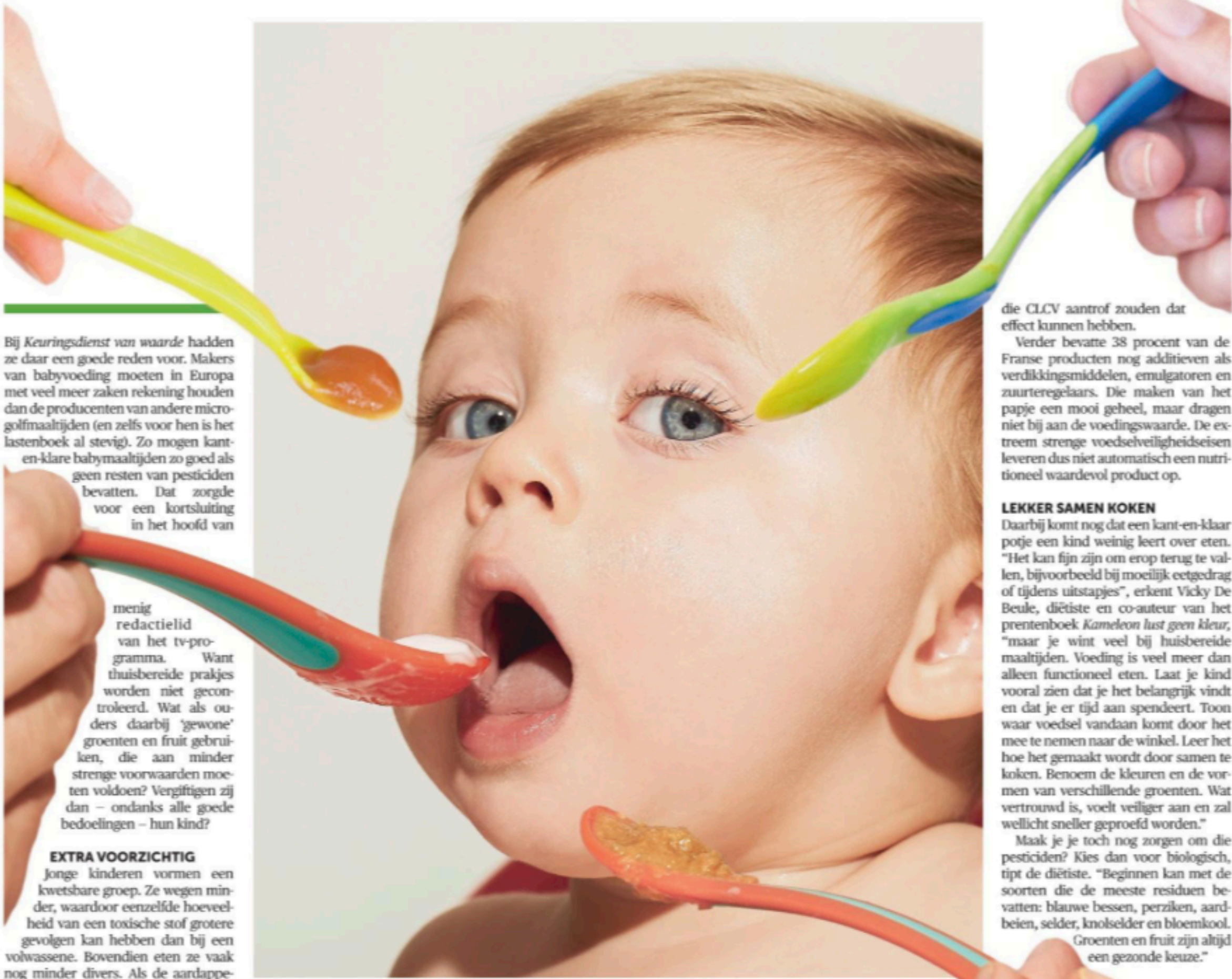


Kant-en-klare maaltijden voor de allerkleinsten onder de loep

De hamvraag: zelf koken of toch maar hyperclean uit een potje?

De eerste keer vaste voeding vormt sowieso een belangrijk overgangsrutueel voor jonge ouders. En alsof de basisvraag daarbij – pap of stukjes? – nog niet genoeg is, haalde het Nederlandse televisieprogramma *Keuringsdienst van waarde* nog eens een oud dilemma van onder het stof: zelfgemaakte prakjes of kant-en-klare potjes? EVA KESTEMONT



Bij *Keuringsdienst van waarde* hadden ze daar een goede reden voor. Makers van babyvoeding moeten in Europa met veel meer zaken rekening houden dan de producenten van andere microgolfmaaltijden (en zelfs voor hen is het lastenboek al stevig). Zo mogen kant-en-klare babymaaltijden zo goed als geen resten van pesticiden bevatten. Dat zorgde voor een kortsluiting in het hoofd van

menig redactielid van het tv-programma. Want thuisbereide prakjes worden niet gecontroleerd. Wat als ouders daarbij 'gewone' groenten en fruit gebruiken, die aan minder strenge voorwaarden moeten voldoen? Vergiftigen zij dan – ondanks alle goede bedoelingen – hun kind?

EXTRA VOORZICHTIG

Jonge kinderen vormen een kwetsbare groep. Ze wegen minder, waardoor eenzelfde hoeveelheid van een toxische stof grotere gevolgen kan hebben dan bij een volwassene. Bovendien eten ze vaak nog minder divers. Als de aardappelen, die in bijna elk potje kindervoeding zitten, pesticiden zouden bevatten, zou een kind daar best wat van binnenkrijgen.

Daarom besloot de Europese Unie twintig jaar geleden al om babyvoeding heel strenge normen op te leggen. De lijst van toegelaten additieven is kort, bestrijdingsmiddelen mogen er alleen in extreem lage dosissen in zitten en makers moeten nog voorzichtiger zijn op vlak van ziekteverwekkers dan andere voedingsproducenten.

Die extra voorzichtigheid noemt Maarten Trybou van de FOD Volksgezondheid een "voorzorgsprincipe", ofwel een manier van management die erop gericht is om geen enkel risico te nemen, ook als er nog geen bewijs is dat iets een risico zou vormen. Een bescherming op een bescherming dus, want in Europa wordt voedsel sowieso erg streng gecontroleerd. Bestrijdingsmiddelen doorlopen eerst tal van tests

Baby's en jonge kinderen wegen minder, waardoor eenzelfde hoeveelheid van een toxische stof grotere gevolgen kan hebben dan bij een volwassene. © GETTY

voor ze goedgekeurd kunnen worden voor gebruik.

Daarbij zijn de onderzoekers uiterst voorzichtig, vertelt Trybou: "Er wordt standaard een veiligheidsfactor van honderd gebruikt", wat betekent dat de hoeveelheid die in het laboratorium veilig geacht werd nog steeds minstens honderd keer meer is dan de hoeveelheid die uiteindelijk wettelijk toegelaten wordt in ons voedsel.

Daarbij zegt Trybou nog dat bij het berekenen van zo'n veilige hoeveelheid "steeds wordt uitgegaan van het meest kritische dieet", en dat "daarbij rekening gehouden wordt met de verhouding van geconsumeerde hoeveelheid per lichaamsgewicht." Met andere woorden: ook bespoten Belgische bloemkool is veilig voor een baby.

Maken de strenge veiligheidsregels

kant-en-klare potjes gezonder? Dat hangt ervan af hoe je het bekijkt. In 2022 stelde Testaankoop dat geen enkel van de toen 64 onderzochte papjes volledig aan de vereisten voldeed. Ze bevatten vooral te weinig vetstoffen en ook eiwitten waren een pro-

bleem: die zaten er soms te veel in, soms te weinig. Een jaar later trof het Franse Consommation Logement Cadre de Vie (CLCV) vooral veel toegevoegde suiker in het babyrayon, terwijl 80 procent van de 207 geanalyseerde verpakkingen wel een of andere gezondheidsclaim vermeldde.

Niet alleen suiker maakt de potjes en zakjes vaak zoet. Zoetstoffen zijn verboden, maar niets weerhoudt de makers om maltodextrine, fructose of appelsap toe te voegen, of om vooral te kiezen voor zoete groenten zoals pompoen, pastinaak en wortels. Dat kan de smaakvoorkeur van kinderen beïnvloeden, waardoor ze ook op latere leeftijd meer naar zoet – vaak calorierijk – voedsel zouden kunnen grijpen. Ook de aromastoffen

die CLCV aantrof zouden dat effect kunnen hebben.

Verder bevatte 38 procent van de Franse producten nog additieven als verdikkingsmiddelen, emulgatoren en zuurteregelaars. Die maken van het papje een mooi geheel, maar dragen niet bij aan de voedingswaarde. De extreem strenge voedselveiligheidseisen leveren dus niet automatisch een nutritioneel waardevol product op.

LEKKER SAMEN KOKEN

Daarbij komt nog dat een kant-en-klare potje een kind weinig leert over eten. "Het kan fijn zijn om erop terug te vallen, bijvoorbeeld bij moeilijk eetgedrag of tijdens uitstapjes", erkent Vicky De Beule, diëtiste en co-auteur van het prentenboek *Kameleon lust geen kleur*, "maar je wint veel bij huisbereide maaltijden. Voeding is veel meer dan alleen functioneel eten. Laat je kind vooral zien dat je het belangrijk vindt en dat je er tijd aan spendeert. Toon waar voedsel vandaan komt door het mee te nemen naar de winkel. Leer het hoe het gemaakt wordt door samen te koken. Benoem de kleuren en de vormen van verschillende groenten. Wat vertrouwd is, voelt veiliger aan en zal wellicht sneller geproefd worden."

Maak je je toch nog zorgen om die pesticiden? Kies dan voor biologisch, tip de diëtiste. "Beginnen kan met de soorten die de meeste residuen bevatten: blauwe bessen, perziken, aardbeien, selder, knolselder en bloemkool. Groenten en fruit zijn altijd een gezonde keuze."

'Het kan fijn zijn om erop terug te vallen bij moeilijk eetgedrag of uitstapjes, maar je wint meer bij huisbereide maaltijden'

VICKY DE BEULE
DIËTISTE