



Restenrijk dieet voor kinderen

Diëtik

01 Inhoud

Wat is obstipatie?	4
Wat zijn mogelijke symptomen?	4
Wat zijn mogelijke oorzaken?	5
Aanbeveling gezonde voeding	6
Behandeling van obstipatie	9
Voedingstips bij obstipatie	13
Praktische tips	33
Recepten	34

02 Welkom

Obstipatie, faecale impactie of moeilijke stoelgang is een veel voorkomend probleem bij jonge kinderen. Om obstipatie te voorkomen, is een verandering van het eet- en leefpatroon nodig.

Met deze brochure leggen we jou en je kind uit wat obstipatie is en gaan we in op de behandeling om dit in de toekomst te voorkomen.

Indien je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, aarzel dan niet om bijkomende informatie te vragen aan je behandelend arts of de diëtist.

Dienst diëtiëk

03 Wat is obstipatie?

Obstipatie betekent dat je kind moeilijk stoelgang maakt. Dit wil zeggen dat zijn stoelgangpatroon afwijkt. Een ander woord voor obstipatie is verstopping.

Wat is een normaal stoelgangpatroon?

Een pasgeboren baby maakt ongeveer vier keer per dag stoelgang. Naarmate kinderen ouder worden, vermindert dit. Een baby van vier maanden maakt ongeveer twee keer per dag stoelgang.

Het stoelgangpatroon van een kleuter van vier jaar komt geleidelijk overeen met dat van een volwassen persoon.

Echter zijn er zowel bij kinderen als bij volwassenen grote verschillen. Sommige kinderen maken tot driemaal per dag stoelgang andere slechts driemaal per week. Gemiddeld maakt een kind eenmaal per dag stoelgang.

04 Wat zijn mogelijke symptomen?

Hoe merk ik dat mijn kind geobstipeerd is?

Verschillende signalen kunnen wijzen op obstipatie:

- harde stoelgang;
- pijn bij het maken van stoelgang;
- buikpijn;
- ophoudmanoeuvres;
- veegjes of stoelgang in de broek;
- verminderde eetlust;
- bedplassen;
- veranderd gedrag (stil, teruggetrokken of juist heel erg druk en ongedurig).

Waarom heeft mijn kind last van obstipatie?

Er zijn twee cruciale momenten in de ontwikkeling van het kind waarbij de kans op obstipatie erg groot is:

1. Bij het begin van de zindelijkheidstraining. Wanneer deze training te vroeg gebeurt of te streng wordt toegepast, kunnen kinderen systematisch ongepast ophoudgedrag aanleren wat resulteert in obstipatie.
2. Bij aanvang van de schoolperiode of na een grote vakantie. Veel kinderen voelen zich oncomfortabel op vreemde toiletten, anderen vinden te weinig privacy op school. Nog anderen onderdrukken hun stoelgangreflex en wachten tot de speeltijdmomenten.

Obstipatie ontstaat echter hoofdzakelijk door een samenloop van verschillende factoren. Een periode van moeizame of pijnlijke ontlasting, verkeerde voedingsgewoonten, bepaalde geneesmiddelen, een eerder onaangename behandeling van obstipatie, een te vroege of te strenge zindelijkheidstraining, geen tijd maken, een langdurige ziekte, ...

Bij ernstige of aanslepende stoelgangproblemen is steeds een grondig medisch onderzoek vereist, waarbij de belangrijkste mogelijke oorzaken onderzocht worden.

06

Aanbeveling gezonde voeding

Voedingsgroep	Peuter (1,5-3 jaar)	Kleuter (3-6 jaar)	Kinderen (> 6 jaar)
Lichaamsbeweging	Zoveel mogelijk stimuleren tot bewegen, bij voorkeur meer dan 3 uur per dag	3 uur bewegen per dag (licht, matig of intensief)	< 18 jaar: 1 uur sport/dag > 18 jaar: 30 minuten/dag
Water	0,5 liter	0,5-1 liter	1-1,5 liter
Graanproducten en aardappelen			
<i>Brood</i>	1-3 sneden	3-5 sneden	5-12 sneden
<i>Aardappelen</i>	1-2 stuks (50-100 g)	1-4 stuks (50-200 g)	4-5 stuks (280-350 g)
Groenten	1-2 groentelepels (50-100 g)	2-3 groentelepels (100-150 g)	250-300 g
Fruit	1-2 stuks (100-200 g)	1-2 stuks (100-200 g)	2-3 stuks (250-375 g)

Voedingsgroep	Peuter (1,5-3 jaar)	Kleuter (3-6 jaar)	Kinderen (> 6 jaar)
Melk- producten en	Kinderen jonger dan 3 jaar drinken bij voorkeur groei-melk zonder toegevoegde suiker en aroma's en/of aangevuld met volle melk. 2-3 bekertjes (350-500 ml)	Kinderen van 3 tot 4 jaar drinken bij voorkeur volle melk. Vanaf 4 jaar gaat de voorkeur uit naar halfvolle melk. 2-3 beertjes (350-500 ml)	3-4 glazen (450-600 ml)
Kaas	½ sneetje (10 g)	½-1 sneetje (10-20 g)	1-2 sneetjes (20-40 g)
Vlees, vis, eieren en vervang-producten <i>Vlees(waren), gevogelte, vis</i> <i>Vleesvervanger (tofu, tempé, mycoproteïne, seitan) OF</i> <i>Ei OF Peulvruchten (droog gewogen) Peulvruchten (gaar gewogen)</i>	25-50 g (opbouwend) OF 25-50 g 25-50 g OF 1 per week OF 1 eetlepel (15 g) 3 eetlepels (50 g)	50-75 g (opbouwend) OF 50-75 g 50-75 g OF 1 per week OF 2 eetlepels (30 g) 6 eetlepels (100 g)	75-100 g OF 75-100 g 75-100 g OF 2-3 per week OF 3 eetlepels (45 g) 9 eetlepels (150 g)

Voedingsgroep	Peuter (1,5-3 jaar)	Kleuter (3-6 jaar)	Kinderen (> 6 jaar)
Smeer- en bereidingsvet <i>Zachte margarine op brood Zachte margarine of olie voor de bereiding</i>	5 g per sneetje Maximum 15 g	5 g per sneetje 15 g	5 g per sneetje 15 g
Restgroep	Niet nodig	Niet nodig	Niet nodig

Bron: Vigez, Gezonde voeding bij kinderen en Actieve Voedingsdriehoek

07 Behandeling van obstipatie

3 pijlers

Kinderen met een verhoogd risico op obstipatie moeten extra aandacht besteden aan hun voeding.

De behandeling van obstipatie bestaat uit drie grote delen:

1. **Meer vezels eten.**
2. **Meer drinken.**
3. **Veel lichaamsbeweging.**

Het is belangrijk deze drie pijlers te combineren om een optimaal resultaat te bekomen.



1. Méér voedingsvezels

De voedingsvezels kunnen ingedeeld worden in twee groepen.

- **Oplosbare vezels** (aanwezig in groenten, fruit en peulvruchten) vormen een gel, waardoor de darminhoud vergroot en ook de stoelgang een zachtere consistentie krijgt. Deze oplosbare vezels stimuleren tevens de gunstige bacteriën in de darm, waardoor er een groter volume stoelgang wordt gevormd.
- **Onoplosbare vezels** (aanwezig in volle graanproducten en noten) hebben de werking van een spons. Ze slorpen het vocht op in de darmen en geven de darminhoud meer volume.



Vezels hebben hun gunstige rol te danken aan het feit dat ze niet verteerd worden in de dunne darm en volledig terechtkomen in de dikke darm.

Het is belangrijk om voldoende vezels uit de verschillende groepen van de Actieve Voedingsdriehoek (groenten, fruit en vezelrijke graanproducten) te eten. Indien slechts één van beide vezelsoorten wordt ingenomen, zal het positieve effect op de stoelgang onvoldoende zijn. Met andere woorden: variatie is belangrijk!

De belangrijkste vezelbronnen zijn:

- aardappelen;
- groenten;
- fruit;
- peulvruchten (erwten, bonen, ...);
- noten;
- volle rijst;
- ongeraffineerd of volkoren deegwaren;
- bruin/volkoren/meergranen brood.

Bij kinderen die last hebben van obstipatie is het van belang de dagelijkse hoeveelheid vezels op te drijven. Dit moet echter geleidelijk aan gebeuren. Op te korte tijd te veel vezels aanbieden, kan leiden tot ongewenste buikklachten.

2. Méér vocht

Als kinderen meer vezels moeten eten, is het noodzakelijk om voldoende water te drinken. De dagelijkse aanbeveling varieert afhankelijk van de leeftijd van het kind. Vanaf de leeftijd van 6 jaar wordt aangeraden om minstens anderhalve liter water per dag te drinken. Het is belangrijk dat er goed wordt nagekeken hoeveel het kind drinkt. Enkel wanneer de vezels genoeg opzwellen worden de darmen voldoende geprikkeld, waarop er wordt gezorgd voor een zachtere stoelgang.

3. Veel beweging

Beweging is erg belangrijk in de behandeling van constipatie. Afhankelijk van de leeftijd zouden kinderen en jongeren dagelijks tussen de 1 à 3 uur in beweging moeten zijn. Probeer samen met je kind zoveel mogelijk te wandelen of te fietsen naar school, naar de winkel, naar vriendjes, naar de sportclub, ...

Als ouder ben je het voorbeeld voor je kind. Stimuleren tot beweging is van belang.

Sport je kind niet graag? Gewone klusjes thuis zijn ook een vorm van beweging.



Maak gebruik van levensmiddelen met een licht laxerende werking

- Rauwe groenten, bladgroenten, koolsoorten, ajuin en prei
- Rauw fruit en gedroogd fruit zoals rozijntjes of gedroogde banaan, aardbei, dadels, vijgen, ...
- Noten
- Peulvruchten zoals bonen, linzen, erwten, ...
- Grove bindmiddelen zoals haverhout, cornflakes, muesli, ...
- Bruin brood, roggebrood, volkorenbrood, boerenbrood, ...
- Peperkoek
- Volkoren deegwaren
- Kandijstroop
- Zemelen

Eet dagelijks

- Aardappelen naar behoefte
- Ruime portie groenten (champignons, maïs, selder, rauwkost, asperges, ongepelde tomaten, spinazie, bonen, erwten, ...)
- Ruime portie rauwkost
- 2 stukken fruit (ananas, citrusvruchten, sinaasappel, ...)
- Donker brood naar behoefte

Vermijd het gebruik van levensmiddelen met een min of meer constiperende werking

- Rijpe bananen
- Witte rijst
- Rijstwafels en droge kinderkoeken (vb. Vitabis, lange vingers, Boudoirkoekjes, ...)
- Witte beschuiten, wit brood, witte toast
- Kaneel
- Geraspte appel (appelsap)
- Bosbessensap en druivensap

Welke vruchten zijn vezelrijk?

Gedroogde vruchten zijn met verre voorsprong het vezelrijkst maar deze genieten niet de voorkeur, aangezien ze zeer calorierijk zijn. Je kan gedroogd fruit wel eten als afwisseling. Daarnaast zijn zwarte bessen, rode bessen, blauwe bessen, bosbessen, braambessen en frambozen ook zeer vezelrijk. Alle andere verse vruchten bevatten ook veel vezels.

Fruitsap bevat echter veel minder vezels dan een sinaasappel in zijn geheel te eten. Fruitdrankjes zoals smoothies bevatten ook weinig vezels.

Welke koeken zijn vezelrijk?

Droge kinderkoeken zoals Vitabis, Betterfood, lange vingers, Petit Beurre, rijstwafels, ... zijn vezelarm.

Vezelrijke alternatieven zijn koeken met granen en/of gedroogd fruit: Sultana, Grany, Special K, Belvita, Lotus volkoren speculoos, Prince multi-granen, Vitalinea, All bran, Kellogg's, Balisto, Fitness, Gala volkoren speculaas, Milleville zachte granenkoek, Quaker havermout biscuit, ...



Welke pastasoorten zijn vezelrijk?

Volkoren deegwaren zijn een bron van vezels. Het is belangrijk om voor de volkoren varianten te kiezen. Soubry heeft volkoren en 6-granen pasta's, die zeer vezelrijk zijn. Andere merken, zoals Grand'Italia, Combino, Bio-time, pasta mare volkoren ... hebben eveneens vezelrijke of volkoren varianten in hun gamma. Dit is steeds op de verpakking aangegeven.



Welke ontbijtgranen zijn vezelrijk?

Ontbijtgranen kunnen tevens een bron van vezels zijn. Merken zijn All Bran, Fitness, Fruits en fibres, Kellogg's Special K, Quaker flocons, Weetabix, Havermout, Muëсли en Cruëсли of mixen met noten en/of gedroogd fruit.



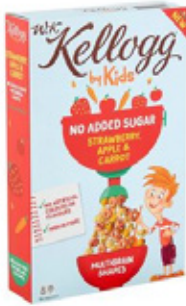
Vergelijking cornflakes

W.K. Kellogg By Kids: Blueberry, Apple & Beetroot



	Energie	Vet	Vvz	Koolhydraten	Suiker	Vezels	Eiwit	Zout
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
100g	364	2,8	0,6	68	7,4	16	8,6	0,25
30g	109	0,8	0,2	20	2,2	4,8	2,6	0,08

W.K. Kellogg By Kids: Strawberry, Apple & Carrot



	Energie	Vet	Vvz	Koolhydraten	Suiker	Vezels	Eiwit	Zout
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
100g	363	2,8	0,6	68	8,1	16	8,5	0,23
30g	109	0,8	0,2	20	2,4	4,8	2,6	0,07

Kellogg's Ontbijtgranen froot loops unicorn



	Energie	Vet	Vvz	Koolhydraten	Suiker	Vezels	Eiwit	Zout
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
100g	391	3,5	0,9	80	25	3,5	8,0	1,13
30g	117	1,1	0,3	24	7,5	1,1	2,4	0,34

Trésor Chocolate Melk



	Energie	Vet	Vvz	Koolhydraten	Suiker	Vezels	Eiwit	Zout
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
100g	441	14	4	70	28	3,1	7,2	0,95
30g	132	4,2	1,2	21	8,4	0,9	2,2	0,29

Boni Selection Choco Cookies



	Energie	Vet	Vvz	Koolhydraten	Suiker	Vezels	Eiwit	Zout
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
100g	421	12	1,7	69	19	4,5	8,3	1

Kellogg's Cornflakes



	Energie	Vet	Vvz	Koolhydraten	Suiker	Vezels	Eiwit	Zout
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
100g	378	0,9	0,2	84	8,0	3,0	7,0	1,13
30g	113	0,3	0,06	25	2,4	0,9	2,1	0,34

Boni Selection Frost Cribbs



	Energie	Vet	Vvz	Koolhydraten	Suiker	Vezels	Eiwit	Zout
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
100g	383	<0,5	<0,1	87	25	3,0	6,0	1,3

Kellogg's Frosties



	Energie	Vet	Vvz	Koolhydraten	Suiker	Vezels	Eiwit	Zout
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
100g	375	0,6	0,1	87	37	2,0	4,5	0,83
30g	113	0,2	0,0	26	11	0,6	1,4	0,25

Boni Selection Choco Krisps



	Energie	Vet	Vvz	Koolhydraten	Suiker	Vezels	Eiwit	Zout
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
100g	392	2,5	1,2	85	25	2,5	6,0	1,1

Kellogg's Coco Pops



	Energie	Vet	Vvz	Koolhydraten	Suiker	Vezels	Eiwit	Zout
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
100g	387	2,5	1	84	30	3	5,5	0,75
30g	116	0,8	0,3	25	9,0	0,9	1,7	0,23

Boni Selection Choco Clams



	Energie	Vet	Vvz	Koolhydraten	Suiker	Vezels	Eiwit	Zout
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
100g	391	4,4	1,2	77	18	4,1	8,8	0,83

Kellogg's Honey pops Loops



	Energie	Vet	Vvz	Koolhydraten	Suiker	Vezels	Eiwit	Zout
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
100g	378	3,5	0,7	74	29	7	9,0	1,0
30g	113	1,1	0,2	22	8,7	2,1	2,7	0,3

Voedingsgroep	Vezelarm (niet aan te raden)	Vezelrijk (aan te raden)
Graanproducten en aardappelen	Wit brood, toast (wit), crackers (wit), witte beschuit, witte rijst, witte deegwaren. Ontbijtgranen op basis van gepofte rijstkorrels zonder toevoegingen.	Bruin brood, volkoren brood, volkoren deegwaren, bruine rijst, gekookte aardappelen, fantasiebrood zoals rozijnenbrood, niet geraffineerde bindmiddelen zoals havermeel, paneermeel, gefrituurde of gebakken aardappelen, muesli, volkoren ontbijtgranen
Fruit	Helder fruitsap zonder pulp (appelsap, druivensap). Zacht fruit op eigen sap/op siroop bv. perzik, peer en abrikoos.	Alle fruitsoorten. Fruitsap met pulp. Hard fruit op sap of siroop bv. ananas, fruitmengeling en druiven. Gedroogd fruit.
Groenten	Geen	Alle groenten.
Melkproducten	Yoghurt zonder toevoegingen van stukjes fruit of granen. Yoghurt met fruitaroma.	Producten met toevoeging van stukjes fruit, granen of noten.
Restgroep	Heldere bouillon, limonade, suiker, stroop, honing, droog gebak, cake zonder fruit, rijstwafel. Koek en gebak met zeer weinig voedingsvezels.	Confituur, speculaaspasta. Popcorn, alle soorten volkoren koek en gebak met toevoegingen van rozijnen en noten (Granny, Sultana, ...)

Onderstaande tabel geeft een overzicht van de vezelgehalten in verschillende producten.

Product	Hoeveelheid voedingsvezel
Volkoren broodje (50 g)	3,8 g
Roggebrood, donker (45 g)	3,7 g
Volkorenbrood (35 g)	2,3 g
Meergranenbrood (35 g)	2,2 g
Wit brood (35 g)	0,9 g
Volkoren beschuit (10 g)	0,8 g
Beschuit (10 g)	0,2 g
Croissant (40 g)	0,9 g
Volkoren pasta, gekookt (50 g)	2,1 g
Pasta, gekookt (50 g)	0,7 g
Zilvervliesrijst, gekookt (60 g)	1,3 g
Aardappelen, gekookt (50 g)	0,8 g
Rijst, gekookt (55 g)	0,4 g
Linzen, gekookt (50 g)	2,9 g
Groenten gemiddeld, gekookt (50 g)	1,4 g
Rauwkost (35 g)	0,6 g
Gedroogde vijgen (60 g)	5,9 g
Gekonfijte dadels (60 g)	4,5 g
Fruit (125 g)	2,1 g
Sinaasappelsap met vruchtvlees (150 ml)	0,9 g
All Bran (40 g)	10,8 g

Product	Hoeveelheid voedingsvezel
Brinta (35 g)	3,7 g
Muëсли (45 g)	3,6 g
Tarwezemelen (5 g)	2,2 g
Lijnzaad (5 g)	1,7 g
Havermout (20 g)	1,4 g
Cornflakes (30 g)	0,9 g
Special K, Kellogg's (30 g)	0,8 g
Rice Krispies (30 g)	0,3 g
Rijstwafel (5 g)	0,2 g
Muëslireep (25 g)	1,3 g
Noten gemengd (20 g)	1,2 g
Popcorn (25 g)	1,2 g

- Zorg voor een gevarieerde voeding, met behulp van de Actieve Voedingsdriehoek.
- Eet langzaam en op geregelde tijdstippen.
- Sla het ontbijt niet over.
- Kauw het voedsel goed.
- Eet vezelrijke voedingsmiddelen: volkoren of bruin brood, volkoren ontbijtgranen, bruine rijst, volkoren deegwaren, groenten, fruit, noten, vijgen, rozijnen, abrikozen, peulvruchten, ...
- Drink minstens 1,5 liter tot 2 liter per dag, bij voorkeur water.
- Laxerende voedingsmiddelen: een glas lauw water of fruitsap en een kiwi op nuchtere maag, peperkoek, volkoren speculaas, gedroogd fruit, vers geperst fruitsap met pulp.
- Neem voldoende beweging, dit stimuleert de darmen.
- Voeg extra zemelen, muesli of havermout toe aan melk, yoghurt, soep en vruchtensap.
- Voeg een lepeltje olie met goede vetzuursamenstelling (olijfolie, lijnzaadolie, koolzaadolie, zonnebloemolie, ...) toe aan de warme maaltijd.
- Als je aandrang voelt, ga dan naar het toilet. De stoelgang ophouden, zal de verstopping nog verergeren. Neem rustig de tijd om naar het toilet te gaan.
- Geef zelf het goede voorbeeld aan je kind. Alle gewoontes die je kind nu van jou meekrijgt, leggen de basis voor later. Laat zien dat je gezond eten en veel bewegen belangrijk vindt.
- Als ouder beslis je wat en om hoe laat er gegeten wordt. Je kind beslist hoeveel er gegeten wordt. Verplicht je kind niet het bord leeg te eten. Maar durf dan wel tussendoor neen zeggen als het om koekje of snoep vraagt. Op die manier zal het ook bij de hoofdmaaltijden leren eten.
- Gebruik geen lightproducten voor kinderen. Ze hebben alle voedingsstoffen nodig voor hun groei. Beperk wel vetrijke en suikerrijke – overbodige – producten zoals gesuikerde frisdrank, koeken, koffiekoeken, chips, taart, ...

10 Recepten

Muëсли-havermoutkoekjes

Ingrediënten:

- 250 g havermout
- 250 g muesli
- 200 g zelfrijzende bloem
- 300 g rietsuiker
- 3 eieren
- 250 g boter

Bereidingswijze:

- Alle ingrediënten mengen tot een homogeen deeg.
- Op een ingevette bakplaat kleine hoopjes maken.
- Bakken gedurende 10 à 15 min op 175°C in een voorverwarmde oven.

Volkoren pannenkoeken

Ingrediënten voor 16 stuks:

- 160 g bloem
- 90 g volkorenmeel
- 30 g zemelen
- 1 koffielepel bakpoeder
- 3,7 dl melk
- 4 eieren
- 3 koffielepels parelsuiker
- 2 eetlepels lijnzaadolie
- zout

Bereidingswijze:

Doe de bloem, het volkorenmeel, de zemelen, het bakpoeder en het zout in een kom. Doe in een tweede kom de melk, eieren, suiker en olie. Meng dit tot een geheel. Giet het melkmengsel over het bloemmengsel en klop het geheel tot een gladde massa. Bak vervolgens de pannenkoeken.

Havermoutpapje

Ingrediënten:

- ½ kopje havermoutvlokken
- 1 kop halfvolle melk
- stukjes fruit
- rozijntjes
- honing

Bereidingswijze:

Warm 1 kopje melk en ½ kopje havermoutvlokken tezamen op in een pannetje. Wacht tot de melk en havermoutvlokken een papachtige structuur hebben verkregen. Voeg de rozijntjes en stukjes fruit, zoals appel, peer, kiwi, nectarine, mandarijn, besjes, aardbeien, ... toe. Er kan steeds bij gezoet worden met een beetje honing.

Fruitmuesli met yoghurt

Ingrediënten:

- zacht fruit (peer, meloen, kiwi, nectarine, ...)
- 3 eetlepels muesli
- 150 ml natuuryoghurt

Bereidingswijze:

Snij het fruit in kleine stukjes. Schenk de yoghurt in een schaalte en roer zowel de muesli als het fruit erdoor. Zoet bij met wat suiker, indien nodig.

Havermoutpannenkoeken

Ingrediënten voor 5-6 pannenkoekjes:

- Havermout 50g
- Halfvolle melk 50ml
- Eieren 1 eieren
- Eventueel een snuifje kaneel (naar smaak)
- Olie voor in de pan 1 eetlepel

Bereiding:

1. Mix de havermout kort zodat er een meel ontstaat. Er mogen nog steeds vlokken aanwezig zijn.
2. Voeg de melk, de eieren en eventueel een snuifje kaneel. Mix tot een tot een geheel.
3. Laat 15 min rusten.
4. Verhit de olie in een pan met antiaanbaklaag.
5. Bak kleine pannenkoekjes ongeveer 2 eetlepels van het mengsel.

TIP: Lekker met fruit of confituur.

TIP: De pannenkoeken kunnen bewaard worden in de frigo.

Havermoutpannenkoeken met banaan

Ingrediënten voor 2 porties:

- Halfvolle melk 100ml
- Havermout 100g
- ei 1
- banaan 1
- Eventueel snuifje kaneel (naar smaak)
- Olie voor in de pan 1 eetlepel

Bereidingswijze:

1. Mix de havermout zodat er een meel ontstaat. Er mogen nog steeds vlokken aanwezig zijn.
2. Voeg de melk, het ei, de banaan en eventueel een snuifje kaneel toe. Mix tot een tot een geheel.
3. Laat 15 min rusten.
4. Verhit de olie in een pan met antiaanbaklaag
5. Bak kleine pannenkoekjes ongeveer 2eetlepels van het mengsel.

TIP: Lekker met fruit of confituur.



Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

afdeling D2 (pediatrie)
tel.: 011 69 96 35

dienst diëtiëk
tel.: 011 69 93 84



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10
info@stzh.be • www.sint-trudo.be