



icare

jeugdgezondheidszorg

espria

Voedingsadviezen voor je baby van vier tot twaalf maanden

Elk kind is anders, ook als het om eten gaat. Er bestaat niet één voedingsschema, wat bij elk kind past. Je baby leert in zijn eigen tempo, stapje voor stapje, mee te eten van jullie gezinsmaaltijden.

Op het consultatiebureau krijg je een persoonlijk voedingsadvies, dat past bij jullie gezin en de groei en ontwikkeling van jullie baby.

Tip: scan de QR-code en bekijk o.a. de filmpjes van het Voedingscentrum



Overzicht voedingsmomenten en -adviezen

Vanaf 4 maanden

- Het eerste halfjaar haalt de baby alle voedingsstoffen uit de borst/kunstvoeding;
 - Iedere baby is op zijn eigen tijd klaar voor zijn allereerste hapjes. Kan je kind goed rechtop zitten en goed slikken? Dan kun je rustig beginnen met oefenhapjes. Hij oefent zo de mondspieren en went aan nieuwe smaken. Geef het hapje niet kort voor de voeding. Bij borstvoeding kan dit de melkproductie verminderen;
 - Start met een hapje met een milde smaak en zachte structuur;
 - Voor alle kinderen is het advies: geef pinda en ei vóór de leeftijd van 8 maanden.
- Scan de QR-code om te lezen hoe je dit het best kunt doen.



- Geef je kind 10 mcg vitamine D vanaf de 8e dag en ga daarmee door tot de leeftijd tot je kind 4 jaar wordt. Heeft je kind een getinte huid, dan blijf je 10 mcg vitamine D geven, ook na de 4e verjaardag;
- Geef het eerste jaar geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie die botulisme veroorzaakt. Baby's lopen meer risico, omdat zij nog niet een ontwikkelde darmflora hebben;
- Geef geen rauwe vis of vlees. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.

Ieder kind is anders. Vergelijk jouw kind niet met andere baby's, maar vertrouw op jezelf en je kind. Het wennen aan vaste voeding gaat bij ieder kind anders, het is een kwestie van uitproberen.

6 maanden

- Na een maand of 6 worden de hapjes langzaam steeds meer echte maaltijden (ontbijt, lunch en avondmaaltijd). Werk in stapjes toe naar een ritme met gemiddeld:
- Borstvoeding naar behoefte of ongeveer 3 flessen met gemiddeld 500-600 ml. kunstvoeding/opvolgmelk;
- Opvolgmelk kan overdag als lepelbare pap gegeven worden. Kinderen kunnen pap ook overslaan en oefenen met hapjes brood, besmeerd met margarine uit een kuipje.
- Een fruithapje.

Vervolg 6 maanden

- Een warme maaltijd. De portie warme maaltijd neemt geleidelijk toe. Het zelf maken is niet moeilijk. Je kindje went gelijk aan pure smaken en structuren. Een babymaaltijd maak je zonder zout met de volgende basisingrediënten:
 - Gare groente;
 - Gare zetmeelbron zoals aardappel, rijst, pasta, quinoa, linzen, etc.;
 - Fijngemaakt gegaard vlees, vis, kip, ei of tahoe;
 - Een beetje olie of margarine (uit een kuipje of fles)
 - Je mag het hapje op smaak brengen met milde kruiden of specerijen.
- Sommige baby's krijgen na het eten van de warme maaltijd darmkrampjes. Geef in dat geval de warme maaltijd eerst nog een poosje als middagmaaltijd in plaats van avondmaaltijd. De krampjes geven dan minder ongemak in de avond of nacht.

Vanaf 7-9 maanden

- Borstvoeding naar behoefte of ongeveer 2-3 flesjes met gemiddeld 500-400 ml. kunstvoeding;
- 1-2 x per dag brood (besmeerd en belegd). Varieer broodbeleg bewust: besmeer 1 sneetje brood met meerdere soorten beleg. Zo went je baby sneller aan verschillende smaakjes en verbeter je de voedingssamenstelling. Smeer altijd een beetje zachte margarine uit een kuipje op brood. Voorbeelden van broodbeleg zijn:
 - Zuivelspread;
 - Geprakte banaan;
 - Groentespreads/ geprakte avocado;
 - Pindakaas;
 - Humus;
 - Geprakte gare vis;
 - Eitje (maak een roereitje / scrambled eggs);
 - Jam of stroop.
- Je kunt 2 keer op een dag een tussendoortje aanbieden, bijvoorbeeld een broodkorstje, partjes groente (komkommer/tomaat/paprika) en/of fruit;
- Vanaf deze leeftijd kan je kind beginnen met leren drinken uit een open bekertje;
- Een wat grotere portie warme maaltijd, met de basisingrediënten zoals beschreven bij 6 maanden.

Vanaf 10-11 maanden

Er ontstaat een ritme van 3 maaltijden en 2 tussendoor-eetmomenten.

- Borstvoeding naar behoefte of ongeveer 300-400 ml. kunstvoeding/opvolgmelk. Geef de kunstvoeding/opvolgmelk overdag uit een bekertje;
- Veel gezinnen eten 1x per dag warm en 2x een 'broodmaaltijd'. Het ontbijt kan ook lepelbare pap zijn;
- Een warme maaltijd;
- Eventueel na de maaltijd borstvoeding of ongezoete yoghurt /kwark als toetje. Zoete (baby)toetjes zijn vanwege toegevoegde suikers geen goed idee;
- Je kunt 2 keer op een dag een tussendoortje aanbieden, bijvoorbeeld een broodkorstje, partjes groente (komkommer/tomaat/paprika) en/of fruit.

Vanaf 1 jaar

- Borstvoeding naar behoefte. Vanaf 1 jaar mag je overstappen op halfvolle of magere melk/karnemelk of yoghurt. Ongeveer 300 ml. per dag is genoeg. Drinkt je dreumes nog graag veel melk? Wen het dan rustig af. Dit kan onder meer door een beker melk bewust te vervangen door thee met melk;
- Veel gezinnen eten 1x per dag warm en 2x een 'broodmaaltijd'. Het ontbijt kan ook lepelbare pap zijn;
- Je kunt 2 keer op een dag een tussendoortje aanbieden, bijvoorbeeld een broodkorstje, partjes groente (komkommer/tomaat/paprika) en/of fruit.