

Voedingsadviezen voor zuigelingen van vier tot twaalf maanden

Elk kind is anders, ook als het om eten gaat. Er bestaat niet één voedingschema waar alle kinderen zich aan zouden moeten houden. 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.



Overzicht voedingsmomenten en -adviezen

Vanaf 4 maanden

- Het eerste halfjaar (maar ook daarna) haalt de baby alle voedingsstoffen uit borstvoeding. Wil of kun je geen borstvoeding geven dan is kunstvoeding een goed alternatief.
- Iedere baby is op zijn eigen tijd klaar voor zijn allereerste hapjes. Maakt je baby smakende geluidjes? Kan je kind goed rechtop zitten en goed slikken? Dan kan het tijd zijn om rustig te beginnen. Begin met kleine beetjes, een lepeltje kan al voldoende zijn. Het gaat om oefenen en een nieuwe smaakbeleving. Je baby groeit het beste van moedermelk of kunstvoeding.
- Geef je borstvoeding? Laat de hapjes dan geen vervanging zijn van je borstvoeding. Het gevolg kan zijn dat je melkproductie verslechtert. Geef het hapje niet kort vooraf aan de borstvoeding.
- Begin niet voor 4 maanden of later dan na 6 maanden met de eerste hapjes.
- Kunstvoeding in de vorm van drinkbare pap is meestal niet nuttig. Je baby slaapt niet beter door met een (laatste) fles pap. Geef pap in overleg met het consultatiebureau en koop geen kant & klare smaakjespap. Het is moeilijk deze zoete smaakjespap later af te wennen.

Vanaf 6 maanden

Werk (in stapjes) toe naar een ritme met gemiddeld:

- Borstvoeding naar behoefte of ongeveer 2 – 3 flessen met gemiddeld 500 – 600 ml opvolgmelk.
- Opvolgmelk kan overdag als lepelbare pap gegeven worden. Kinderen kunnen pap ook overslaan en gelijk starten met hapjes brood besmeerd met margarine uit een kuipje.
- Een fruithapje.
- Laat je baby wennen aan slokjes water of thee. Dat is een goede gewoonte.
- Een warme maaltijd. De portie warme maaltijd neemt geleidelijk toe. Een kant & klaar potje mag, maar zelf maken is niet moeilijk. Je kindje went gelijk aan pure smaken en structuren. Een warme babymaaltijd maak je zonder zout met de volgende basisingrediënten:
 - gare groente;
 - een gare zetmeelbron zoals gare aardappel, rijst, pasta, quinoa, linzen, et cetera;
 - een theelepeltje olie of margarine (uit een kuipje of fles);
 - 1 - 2 eetlepels fijngemaakt gegaard vlees, vis, kip, ei of tahoe.

7 - 9 maanden

- Borstvoeding naar behoefte of ongeveer 2 - 3 flesjes met gemiddeld 400 – 500 ml opvolgmelk.
- Overdag 1 x lepelbare pap of brood (besmeerd en belegd) verder uitbreiden. Varieer broodbeleg bewust: besmeer 1 sneetje brood met meerdere soorten beleg. Zo went je baby sneller aan verschillende smaakjes en verbeter je de voedingsamenstelling. Geef het eerste jaar nog geen honing en besmeer een snee brood niet vaker dan 2 x per week volledig met smeerleverpasta en smeerkaas.
- Een fruithapje en als 2e tussendoortje eventueel een klein dreumestussendoortje zoals een reepje brood, rijstwafeltje of iets dergelijks.
- Begin met oefenen uit een bekertje te drinken (slokjes thee/water).
- Een warme maaltijd zoals beschreven bij 6 maanden.

10-11 maanden

Er ontstaat een ritme van 3 voedingsmomenten en 2 tussendoortjes

- Borstvoeding naar behoefte of ongeveer 400 ml opvolgmelk. Geef opvolgmelk overdag uit een bekertje.
- In de regel 2 broodmaaltijden (ontbijt en een 2e broodmaaltijd). Het ontbijtbroodje kan ook lepelbare pap zijn.
- Een warme maaltijd met eventueel enkele lepeltjes naturel yoghurt of borstvoeding als toetje. Pas op voor te grote porties zoete (baby) toetjes. Je baby vindt het vaak lekker, maar krijgt al voldoende goede zuivel via moedermelk of opvolgmelk.
- Een ochtendtussendoortje (dat is meestal fruit) met wat drinken.
- Een middagtussendoortje (fruit, biscuitje, rozijntjes, crackertje o.i.d.) met drinken.

Vanaf een jaar

Ga uit van 3 maaltijden en 2 tussendoortjes

- Borstvoeding naar behoefte of ongeveer 300 ml (meestal halfvolle) gezinsmelk.
 - 1 x een ontbijtbroodmaaltijd met borstvoeding of een bekertje (thee met) halfvolle melk. Een schaalje lepelbare pap in plaats van een broodje kan ook.
 - Een middag of avondbroodmaaltijd met borstvoeding of (thee met) halfvolle melk.
 - Een middag of avond warme maaltijd (van de gezinsmaaltijd) met een dreumesportie naturel yoghurt. Je kunt yoghurt ter variatie op smaak brengen met wat (geprakt) fruit.
 - Een ochtendtussendoortje (meestal fruit) met wat drinken.
 - Een middagtussendoortje (fruit, biscuitje, rozijntjes, crackertje o.i.d.) met drinken.
- Als je kindje een jaar is dan is gemiddeld 300 ml zuivel (melk, karnemelk en/of zuiveltoetje) en 1x kaas voldoende zuivel.

Op www.voedingscentrum.nl (onder 'Mijn kind en ik') vind je veel praktische tips en voorbeelden van voedingsschema's.

NB. Vitamine D aanvulling

Alle kinderen tot 4 jaar hebben elke dag extra vitamine D nodig, ongeacht de voeding (borstvoeding, flesvoeding en/of andere voedingsmiddelen). Overleg deze hoeveelheid op je eigen CJG/Consultatiebureau.