



Patiënteninformatie

## Babyvoeding





## Starten met vaste voeding

Tussen 4 en 6 maanden gaan de voedingsreflexen geleidelijk over in bewuste mondbewegingen. Deze leeftijd is daarom een 'gevoelige' periode om je baby gepureerde voeding van een lepel te leren happen. Vroeger starten dan 4 maanden met vaste voeding is niet aan te raden.

Vanaf 6 maanden is vaste voeding noodzakelijk. Op dat moment is borst- of flesvoeding op zich niet meer voldoende.

Geef je borstvoeding, dan is het absoluut aan te raden te wachten met vaste voeding tot je baby 6 maanden is. Want zodra je start met vaste voeding, vermindert je melkproductie omdat je baby minder drinkt. Wacht je tot je baby 6 maanden is, dan kunnen jij en je baby langer van de voordelen genieten.

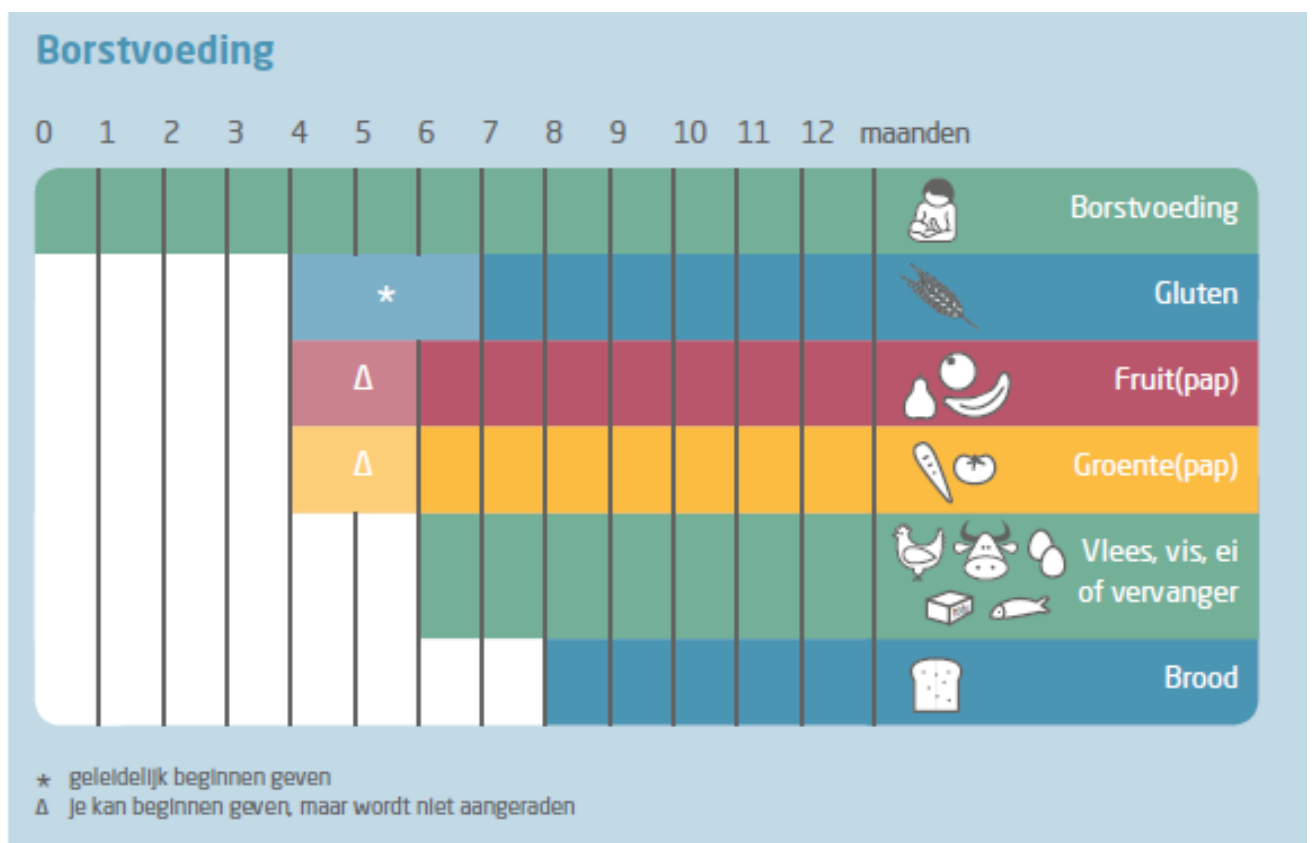
Kies een rustig en ontspannen moment om de eerste keer lepelvoeding aan te bieden. Zorg dat dit bijvoorbeeld niet samenvalt met een ziekteperiode of de eerste week in de kinderopvang. Laat je kind wennen aan de nieuwe voedingsstructuur en smaak. Het ene kind leert sneller van een lepel te happen dan het andere.

## Wat eet mijn kind?

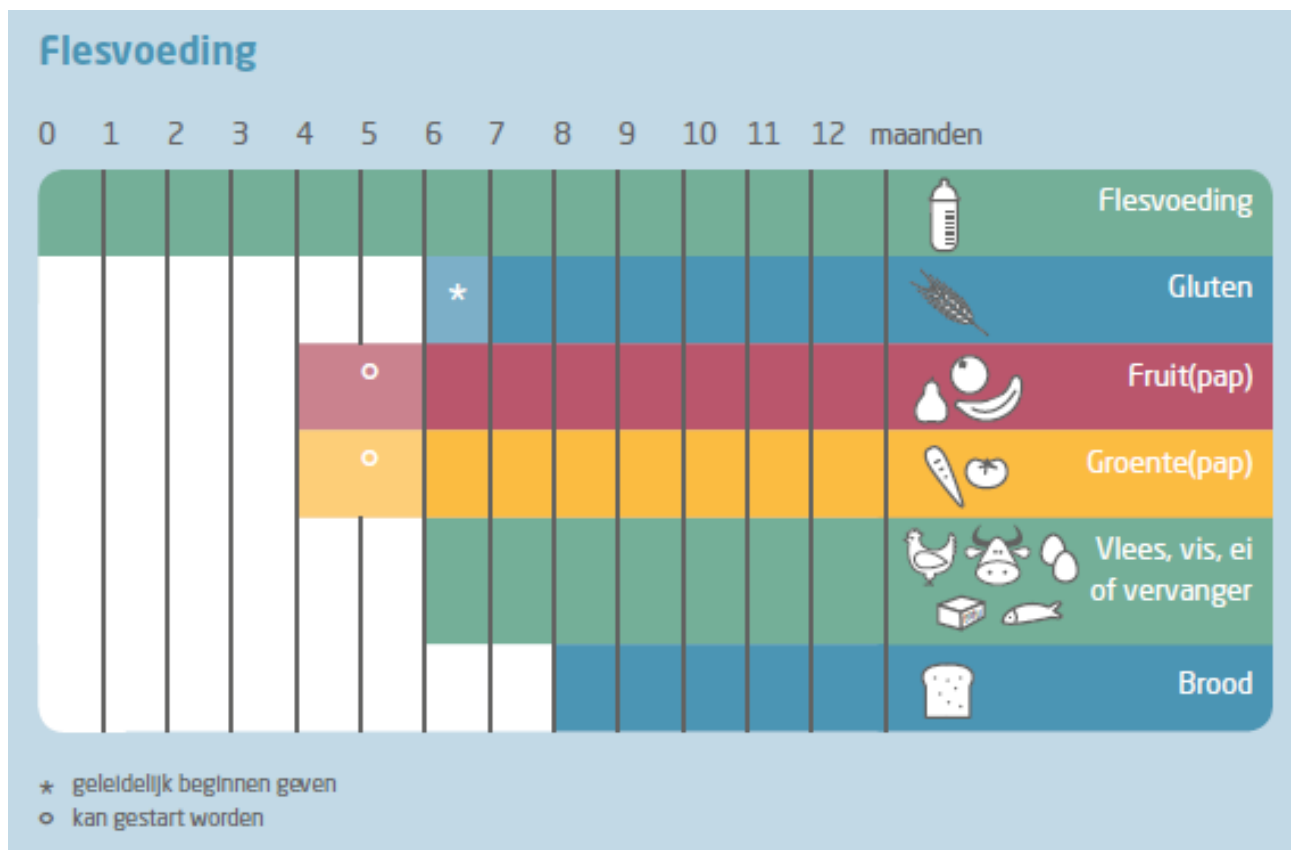
De eerste maanden heeft een baby genoeg met borstvoeding of aangepaste melkvoeding. Vanaf 4 à 6 maanden komt daar verandering in: tijd om nieuwe smaken en voedingsmiddelen te ontdekken met het eerste fruit-of groentepapje. Vroeger starten dan 4 maanden met vaste voeding is niet aan te raden.

Vanaf 6 maanden is vaste voeding noodzakelijk. Op dat moment is borst- of flesvoeding op zich niet meer voldoende.

### Borstvoeding



## Flesvoeding



Vraag je je af of je moet starten met groente- of fruitpap?

Beide zijn prima. Is de ene pap goed gestart, dan kun je de andere beginnen geven. Kies in het begin vooral voor zachte smaken. Begin je rond de zesde maand met vaste voeding, dan heeft je baby zijn ijservoorraad al opgebruikt en start je beter eerst met groenten.

### **WEETJE**

Denk niet te snel dat je baby iets niet lust. Je moet een bepaald voedingsmiddel zeker 10 à 15 maal aanbieden voor je kan besluiten dat je baby het niet lust.

## Tips voor het eten van lepelvoeding

- Zorg dat de lepelvoeding volledig fijn gemalen is.
- Zorg dat de baby de lepel ziet aankomen: zo krijgt hij de tijd om zijn mond te openen.
- Gebruik een klein lepeltje.
- Breng het lepeltje horizontaal in de mond en druk het lichtjes op zijn tong.
- Vermijd het afschrapen met de lepel van voeding aan de lippen. De mondstreek is heel gevoelig en de baby kan dit als onaangenaam ervaren.
- Denk niet te snel dat een baby iets niet lust. Geef een bepaald voedingsmiddel zeker 10 à 15 keer vooraleer te besluiten dat een baby het niet lust.

## Groentepap

Te starten op .... maanden

Start met enkele lepeltjes groentepap. Laat je kind zelf aangeven hoeveel groentepap het wil eten. Als je kind stopt na enkele hapjes, zal je nadien nog melkvoeding moeten geven. Gaat het eten van groentepap goed, voer de hoeveelheid dan langzaam op tot gemiddeld 150 gram. Een kind geeft zelf aan als het voldoende gegeten heeft. Tegen de leeftijd van 1 jaar neemt dit toe tot 250 – 300 gram.

De ideale verhouding is:

*2/3 groenten*

*1/3 aardappelen, rijst of pasta*

*1 koffielepel margarine of plantaardige olie*

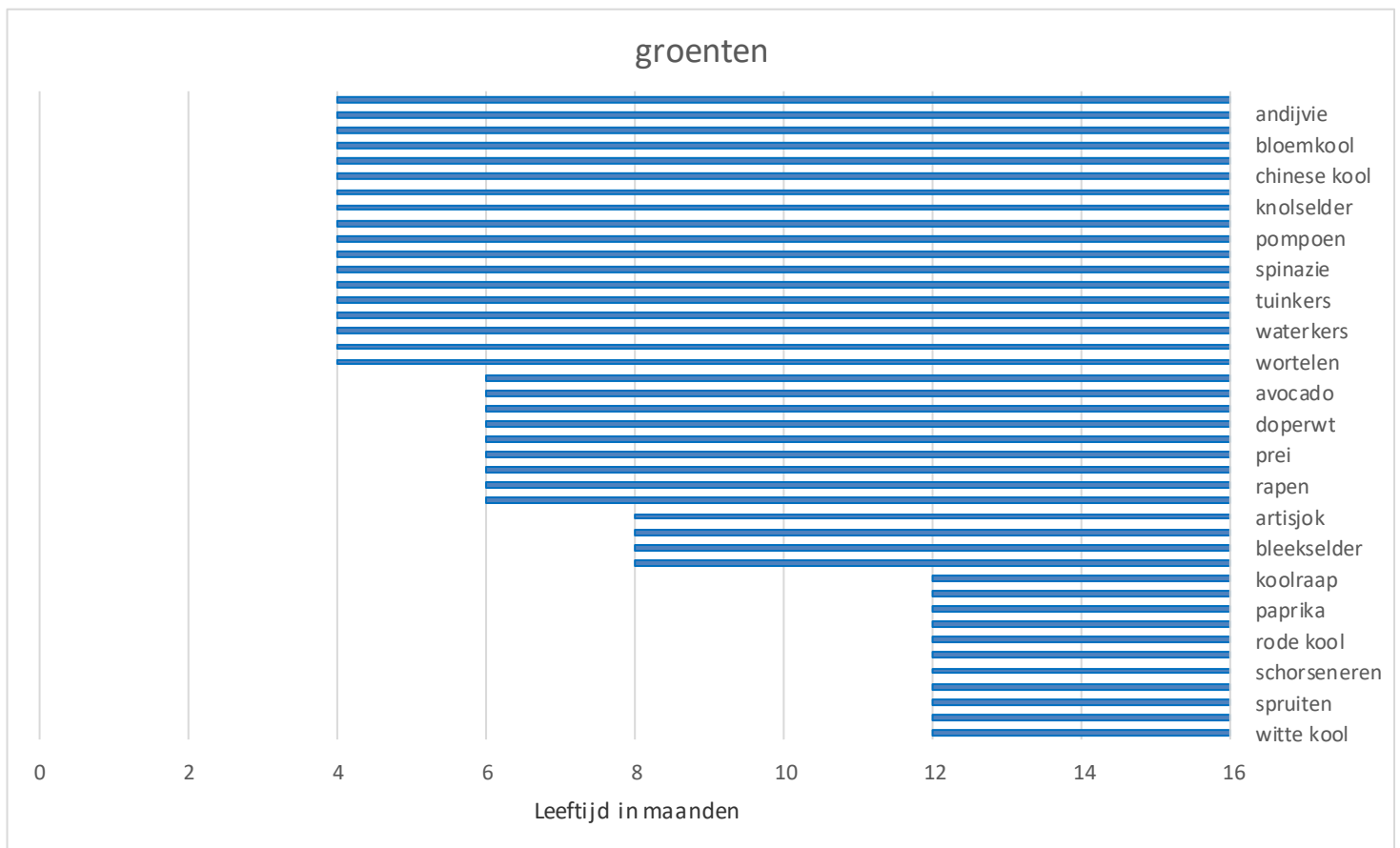
*geen zout, geen kruiden*

Weigert je baby een bepaalde groente of verdraagt hij ze niet, wacht dan een paar weken om ze nog eens op het menu te zetten.

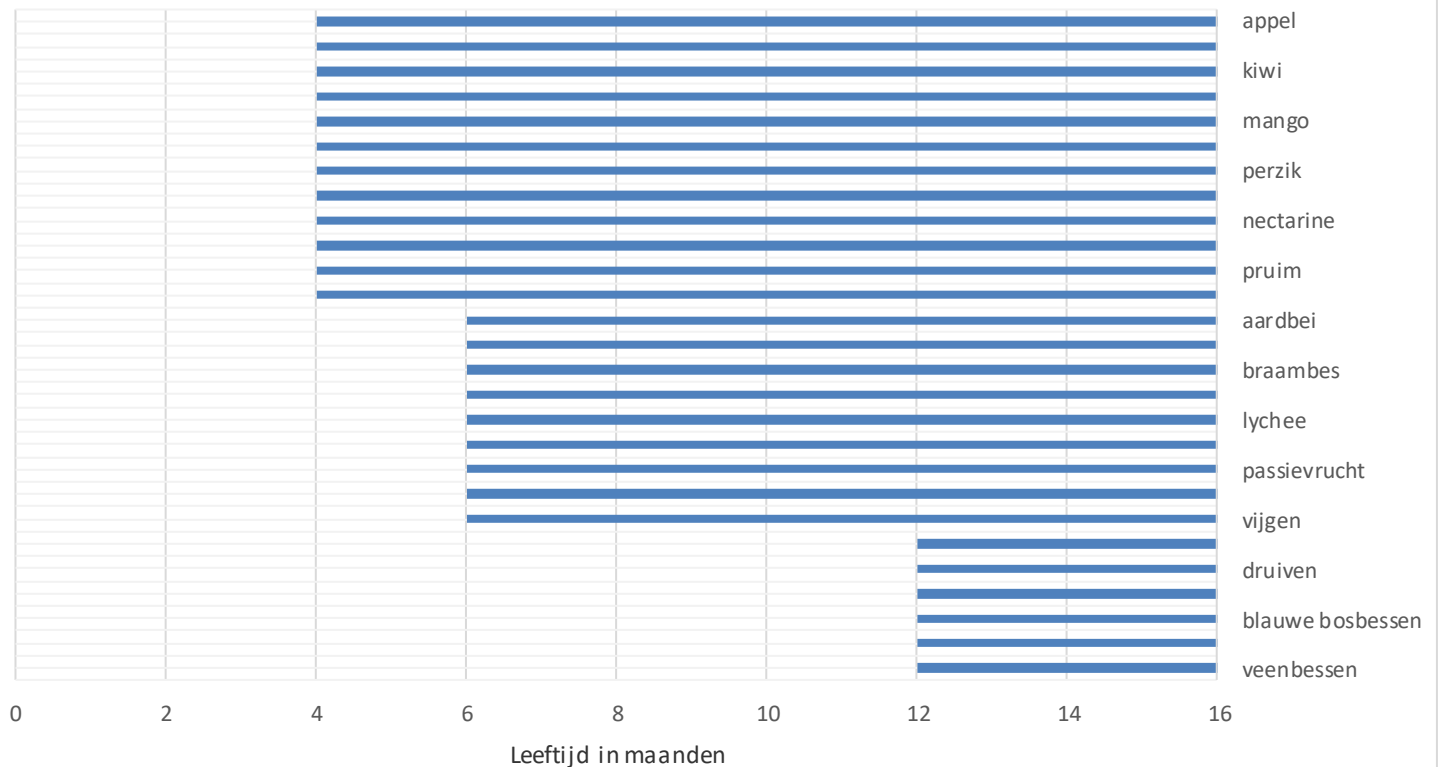
- 👉 Start met licht verteerbare groenten zoals bloemkool, wortelen, tomaat, pompoen, courgette of spinazie. Gebruik geen ui of paprika.
- 👉 Kies zoveel mogelijk voor verse groenten en verwerk die zo snel mogelijk na aankoop.

- 👉 Nitraatrijke groenten (spinazie, andijvie, sla, rode biet, venkel, ...) maximum 2 maal per week en koken met veel water (kookvocht steeds weggieten). Vermijd de combinatie van nitraatrijke groenten met vis. Niet opnieuw opwarmen.
- 👉 Vanaf 6 maanden mag je 15 g mager vlees toevoegen (kip, kalkoen, rund, varken, wild, ...).
- 👉 Vanaf 8 maanden mag je 20 g vis (niet samen met nitraatrijke groenten) en 1 maal per week een half gekookt of gebakken ei toevoegen.
- 👉 Vanaf 1 jaar mag de hoeveelheid vlees of vis 30 g bedragen.

### Leeftijd waarop groenten en fruit geïntroduceerd mogen worden



## fruit



## Fruitpap

Je kan je baby aan de smaak laten wennen door hem enkele lepeltjes verdund sinaasappel- of pompelmoessap te geven voor of na de melkvoeding.

Te starten vanaf .... maanden

'Standaardfruitpap' bestaat uit:

- 1 appel*
- 1 banaan*
- 1 geperste sinaasappel*
- 1 koek of koekjesmeel*  
*(tot de leeftijd van 5 maanden glutenvrije koek of meel)*

- 👉 Verkies vers fruit. Gebruik zacht smakend, rijp seizoensfruit;
- 👉 Wissel veel af, zo ontwikkelt je baby zijn smaakzin en krijgt hij verschillende vitamines binnen;
- 👉 Voeg geen suiker of honing toe.



Je kan best beginnen met  $\frac{1}{4}$  stuk van 3 fruitsoorten en koek, nadien  $\frac{1}{2}$  stuk en dan een heel stuk van elk.

Vul aan met borstvoeding of een flesje zolang je baby minder dan 150 g fruitpap eet. Laat je baby na het eten van de fruitpap best wat water drinken. Een potje fruitpap, afgestemd op de leeftijd van je baby, kan natuurlijk ook. Een kind geeft zelf aan als het voldoende gegeten heeft. Tegen de leeftijd van 1 jaar neemt dit toe tot 200 – 300 gram.

## Introductie van gluten


Van zodra vaste voeding geïntroduceerd wordt (vanaf (4-) 6 maanden mogen gluten geleidelijk toegediend worden, ongeacht borst- of kunstvoeding.

Gluten is een eiwit dat voorkomt in een aantal graansoorten (vb. tarwe, rogge, haver, en gerst) alsook in hun afgeleide producten. Invoer van gluten kan door glutenbevattende ongezoete kindermelen, -vlokken, -granen of –koek in de fruitpap of in de groentepap te mengen of door de aardappelen of rijst in de groentepap af en toe te vervangen door goed gekookte spaghetti of macaroni.

## Broodmaaltijden

Schakel geleidelijk aan ook eens brood in vanaf de leeftijd van 8 maanden. Laat je baby bijvoorbeeld af en toe op een broodkorstje knabbelen of maak een papje van melkvoeding met voorgekookte fijne melen of granen. Geef na een paar keer de melkvoeding apart, besmeer het brood met vetstof en leg eventueel wat zacht beleg erop.

Start een echte broodmaaltijd met 's morgens  $\frac{1}{2}$  of 1 snede lichtbruin brood.

-  Brood dat 1 dag oud is, is minder plakkerig en makkelijker te kauwen.
-  Gebruik als vetstof zachte, plantaardige margarine rijk aan onverzadigde vetten.

- 👉 Brood met hele korrels of vlokken is niet geschikt voor kinderen jonger dan 1 jaar. Wacht met volkorenbrood en andere volkorenproducten tot de leeftijd van 18 maanden.
- 👉 Laat een baby nooit alleen terwijl het een korstje eet, hij zou zich kunnen verslikken.

In het begin is broodbeleg niet echt nodig, maar het mag. Overdrijf er niet mee en kies beleg dat geschikt is voor baby's. Bijvoorbeeld vruchtenmoes zonder suiker, gekookt ei, magere onbewerkte vleeswaren of geplet fruit (meloen of banaan).

Geef geen honing aan een baby jonger dan 1 jaar. De kans bestaat dat de honing besmet is met de Botulismebacterie. Deze bacterie kan in de darmen van de baby beginnen te groeien, aangezien de darmflora nog niet voldoende ontwikkeld is. Botulisme kan leiden tot verlamming en zelfs tot de dood.

## Opvolgmelk of groeimelk

Tot de leeftijd van 3 jaar krijgen kinderen liefst aangepaste melkvoeding. Kinderen jonger dan 3 jaar drinken groeimelk zonder toegevoegde suikers en aroma's. Er kan ook gekozen worden voor volle melk(producten) of calciumverrijkte sojaproducten als aanvulling op een gezonde evenwichtige voeding. Vanaf 3 jaar kan je overschakelen op halfvolle melk.

## Contact

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de pediatische diëtisten. U kan ons bereiken op het telefoonnummer 014/44.45.09, elke weekdag tussen 08.00u en 16.30u.

-  Elke Mertens
-  Joke Vanhove
-  Ellen Thys
-  Lena Jacobs
-  Nele Van Hal

Alle informatie over de dienst kindergeneeskunde, de kinderafdeling en het kinderdagziekenhuis vind je op [www.azturnhout.be/kinderen](http://www.azturnhout.be/kinderen).

**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 40 60 11



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11

