



Gezonde voeding

Van maand tot maand

Vanaf 4 tot 6 maanden: oefenhapjes

Is jouw kind tussen de 4 en 6 maanden oud, lukt het om zelf het hoofd omhoog te houden en wordt er met aandacht gekeken naar jouw eten? Dan kun je beginnen met oefenhapjes.

- **Fruit:** begin met smaken als peer, meloen, perzik, appel en banaan.
- **Groenten:** begin met smaken als wortel, bloemkool, courgette en pompoen. Oefenhapjes vervangen geen borst- of flesvoeding.

Vanaf 6 maanden

Vanaf 6 maanden is vaste voeding nodig. Bied eerst losse smaken aan. Na het wennen kun je smaken combineren.

- **Ontbijt:** borstvoeding of opvolgmelk (eventueel als pap met fijne granen).
- **Fruithapje:** enkele lepeltjes gepureerd fruit en een beetje water.
- **Lunch:** borstvoeding of opvolgmelk.
- **Tussendoor:** borstvoeding of opvolgmelk.
- **Warme maaltijd:** 1 à 2 eetlepels groente (gekookt), aardappel, pasta of rijst en een klein beetje vlees, vis, gemalen peulvruchten of tahoe bereid in vloeibare margarine.
- **Voor het slapen:** borstvoeding of opvolgmelk.
- **Drinken:** water en lauwe (vruchten)thee zonder suiker.

Vanaf 4 tot 8 maanden

Laat je kind zo vroeg mogelijk wennen aan verschillende soorten voeding. Het verkleint de kans op een voedselallergie. Geef ei en pinda voor hij 8 maanden is. Meng roerei of 100% pindakaas met gepureerd fruit of groente (gekookt). Geef deze producten minimaal één keer per week. Overleg met de jeugdarts als jouw kind matig of ernstig eczeem heeft. Vóór 6 maanden starten met wennen is dan extra belangrijk.

Vanaf 7 tot 9 maanden

- **Ontbijt:** borstvoeding of opvolgmelk (eventueel als granenpap).
- **Fruithapje:** klein fruithapje en bekertje water.
- **Lunch:** borstvoeding of opvolgmelk en ½ à 1 sneetje bruin brood met zachte margarine en beleg.
- **Tussendoor:** bekertje water en broodkorstje.
- **Warme maaltijd:** 3 eetlepels (gekookte) groente, 2 eetlepels rijst, aardappel, pasta, couscous of (gemalen) peulvruchten, 1 eetlepel gemalen vlees, vis, kip, ei of tahoe met vloeibare margarine voor de bereiding.
- **Voor het slapen:** borstvoeding of opvolgmelk.

Voorbeelden van broodbeleg: geprakt fruit of avocado, (light) zuivelspread, 100% notenpasta of 100% pindakaas (ongezouten), omelet/ei, geraspte wortel, hüttenkäse. Gewone (smeer)kaas en smeerworst bevatten veel zout en ongezonde vetten en hebben daardoor niet de voorkeur.

“Geef het goede voorbeeld.
Kinderen zijn heel goed in nadoen.”

Tot 1 jaar

Geef het eerste jaar geen rauwe eieren, rauw vlees (filet americain, ossenworst of carpaccio) en rauwe of voorverpakte vis en voeg geen zout, suiker of honing toe.

Vanaf 9 tot 12 maanden

- **Ontbijt:** borstvoeding of opvolgmelk en ½ à 1 sneetje bruin brood met zachte margarine en beleg, of granenpap van 150-200 ml borstvoeding of opvolgmelk.
- **Fruithapje:** fruit in stukjes en een bekertje water.
- **Lunch:** borstvoeding of bekertje opvolgmelk en ½ à 1 sneetje bruin brood met zachte margarine en beleg.
- **Tussendoor:** bekertje water en (gedroogd) fruit, komkommer of rozijntjes.
- **Warme maaltijd:** 3 eetlepels gekookte groente, 2 eetlepels aardappel, (volkoren)pasta, couscous, bulgur of (zilvervlies) rijst, 1 eetlepel gemalen vlees, vis, peulvruchten of tahoe bereid in vloeibare margarine.
- **Toetje (niet nodig maar mag wel):** ongeveer 50 ml magere of halfvolle yoghurt, borstvoeding of een bekertje opvolgmelk.

Vanaf 1 jaar

Na de eerste verjaardag mag je kind met jouw maaltijd mee-eten en gewone melk drinken. Totaal 300 ml, inclusief eventueel yoghurt. Bijvoorbeeld 2 porties van 150 ml of 3 porties van 100 ml. Blijf voorzichtig met zout en suiker.

Vanaf 1 jaar tot 4 jaar

- **Ontbijt:** volkoren brood met zachte margarine en beleg en halfvolle melk of borstvoeding.
- **Fruithapje:** stuk fruit en bekertje water.
- **Lunch:** volkoren brood met zachte margarine en beleg, en een beker water of lauwe thee.
- **Tussendoor:** water of lauwe thee, (gedroogd) fruit of stukjes tomaat, paprika of komkommer.
- **Warme maaltijd:** 1 à 2 opscheplepels gekookte groenten, 1 à 2 opscheplepels aardappels, volkorenpasta, couscous, bulgur of (zilvervlies)rijst en een stukje vlees (50 gram), vis, peulvruchten of tahoe bereid in vloeibare margarine.
- **Toetje:** schaalte magere of halfvolle yoghurt of borstvoeding.

Tips!

- Kies voor lauwe (vruchten)thee zonder suiker, of gewoon water, naast de benodigde hoeveelheid zuivel per dag. Drinken als vruchtenyoghurt drank, vruchtensap of pyjamapapjes klinken gezond, maar bevatten veel suikers. Net als siroop, diksap en frisdrank. Bied deze liever niet aan. Dit is ook beter voor het gebit.
- Vaste eet- en drinkmomenten brengen rust.
- Geef het eten met een plastic lepeltje.
- Fruithapjes en warme maaltijden maak je makkelijk zelf.
- Het is normaal dat een kind iets 10 tot 15 keer moet proeven voordat het de smaak kent.
- Spuugt je kind het hapje uit? Dat hoort bij het wennen en leren eten. Probeer het op een later moment nog eens.
- Eet samen en zorg dat je kind rechtop zit.
- Niet alles hoeft op. Kinderen geven zelf aan wanneer het genoeg is, dring geen eten op.
- Rond 9 à 10 maanden kan een kind zelf een stukje brood of een lepel naar zijn mond brengen. Dat is goed voor de motoriek en zelf leren eten. Ook grotere stukjes kan jouw kind nu leren eten.

- Tot 4 jaar is dagelijks extra vitamine D geven nodig.
- Door verschillende smaken aan te bieden leer je jouw kind gevarieerd eten.
- Jij bepaalt wat en wanneer je kind eet. Je kind geeft aan of en hoeveel het eet.
- Kijk voor meer informatie op cjgrijnmond.nl, in de GroeiGids (app) of op voedingscentrum.nl.



“Bouw voor 12 maanden de avondfles voor het slapengaan af, deze is dan niet meer nodig.”

 088 - 20 10 000

 cjgrijnmond.nl

 mijn.cjgrijnmond.nl

Volg ons:
CJG Rijnmond



Scan this QR-code for information in other languages.

