

Gezonde voeding

Vanaf 4 maanden tot 4 jaar

“Het aantal en de hoeveelheid fles- of borstvoeding kan per kind verschillen. Bij borstvoeding heeft je kind vaak een eigen ritme.”



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. Dit is geen vervanging van borst- of flesvoeding.

- **Fruit:** begin met smaken zoals peer, meloen, perzik, appel en banaan.
- **Groenten:** begin met smaken zoals wortel, bloemkool, courgette en pompoen.

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 gecombineerd met een stukje brood).
- **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: geef pinda(kaas) en ei

Laat je kind zo vroeg mogelijk wennen aan verschillende soorten voeding. Dat verkleint de kans op een voedsel-allergie. Geef ei en pinda voor hij 8 maanden is. Meng fijnge maakte en doorgebakken 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 eczeem heeft. Vóór 6 maanden starten is dan extra belangrijk.

Vanaf 7 tot 9 maanden

- **Ontbijt:** borstvoeding of opvolgmelk (eventueel gecombineerd met een stukje brood).
- **Fruithapje:** klein fruithapje en bekertje water.
- **Lunch:** borstvoeding of opvolgmelk en ½ à 1 sneetje bruin brood met 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 smeerleverworst bevatten veel zout en ongezonde vetten en kan je beter nog niet geven.

“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.
- **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 (zilervlies) rijst, 1 eetlepel gemalen vlees, vis, peulvruchten of tahoe bereid in vloeibare margarine.
- Een toetje zoals magere of halfvolle yoghurt (ongeveer 50 ml) of borstvoeding. Een toetje mag wel, maar hoeft niet.

Vanaf 1 jaar

Na de eerste verjaardag mag je kind met jouw maaltijden mee-eten. Blijf voorzichtig met zout en suiker. Je kind heeft geen opvolgmelk meer nodig. Geef wel 300 ml zuivel, zoals melk, yoghurt en/of borstvoeding. Bijvoorbeeld verdeeld over 2 of 3 porties per dag.

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, volkoren pasta, couscous, bulgur of (zilervlies)rijst en een stukje vlees (50 gram), vis, peulvruchten of tahoe bereid in vloeibare margarine.
- Schaaltje magere of halfvolle yoghurt of borstvoeding.

Tips!

- Geef het eten met een plastic lepelkje.
- Fruithapjes en warme maaltijden maak je makkelijk zelf.
- Spuugt je kind het hapje uit? Dat hoort bij het wennen en leren eten. Probeer het op een later moment nog eens.
- Het is normaal dat een kind iets 10 tot 15 keer moet proeven voordat het de smaak kent.
- Door verschillende smaken aan te bieden leer je jouw kind gevarieerd eten.
- Vanaf 6 maanden kan je kind steeds beter rechtop zitten. Hij kan zelf een stukje brood, banaan of een gekookt worteltje vasthouden en naar zijn mond brengen. Voelen, proeven en ervaren is belangrijk voor het zelf leren eten. Zorg er altijd voor dat je in de buurt bent en je kind goed ondersteund zit, bijvoorbeeld op schoot.
- Vaste eet- en drinkmomenten brengen rust.
- Rond 9 tot 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. Jouw kind kan nu ook grotere stukken leren eten.
- Jij bepaalt wat en wanneer je kind eet. Je kind geeft aan of en hoeveel het eet.

- Niet alles hoeft op. Kinderen geven zelf aan wanneer het genoeg is, dring geen eten op.
- Bouw voor 12 maanden de avondfles voor het slapengaan af, deze is dan niet meer nodig.
- Kies voor lauwe (vruchten)thee zonder suiker, of gewoon water, naast de benodigde hoeveelheid zuivel per dag.
- Als je voor een plantaardig alternatief voor zuivel kiest, kies dan voor een verrijkte soja- of erwtdrink aangevuld met vitamine B2, B12 en calcium.
- Dranken als vruchtenyoghurt drank, vruchtensap of pyjamapapjes klinken gezond, maar bevatten veel suikers. Net als siroop, dijsap en frisdrank. Bied deze liever niet aan. Dit is ook beter voor het gebit.

Tot 4 jaar is dagelijks extra vitamine D geven nodig.



Scan this QR-code for information in other languages.



088 - 20 10 000



cjgrijnmond.nl

Volg ons:
CJG Rijnmond

