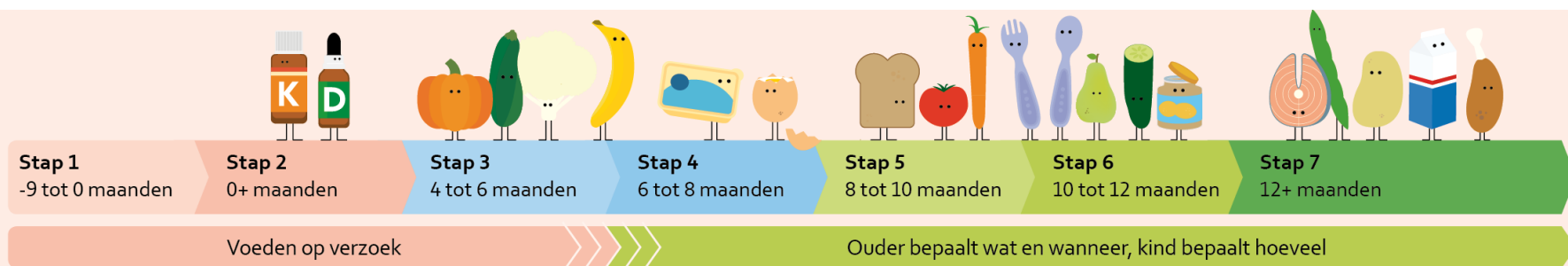


Een gezonde start voeding voor kinderen van 0 tot 2 jaar



Manon van Eijsden & Michelle van Roost
manon@voedingsjungle.nl michelle@voedingsjungle.nl

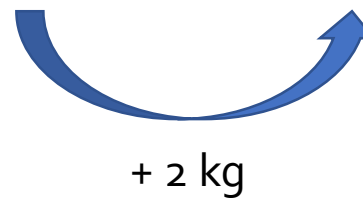
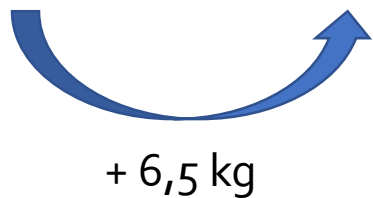
0-2 jaar: er gebeurt veel!



geboorte: 3,5 kilo

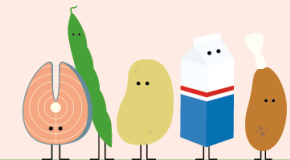
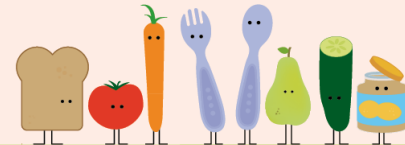
1^e verjaardag: 10 kilo

2^e verjaardag: 12 kilo



Stappenplan

Van melkvoeding naar 'met de pot mee-eten'



Stap 1
-9 tot 0 maanden

Stap 2
0+ maanden

Stap 3
4 tot 6 maanden

Stap 4
6 tot 8 maanden

Stap 5
8 tot 10 maanden

Stap 6
10 tot 12 maanden

Stap 7
12+ maanden

Voeden op verzoek

Ouder bepaalt wat en wanneer, kind bepaalt hoeveel

Zwangerschap

Advies

- eet dagelijks volkorenproducten, groente, fruit, noten en zuivel en varieer tussen vlees, vis, ei, vleesvervangers en peulvruchten
- gebruik vloeibare olie en halvarine
- drink vooral water en thee zonder suiker

Weetje

- je baby proeft mee via vruchtwater!

Borstvoeding

Advies

- geef vitamine K, vanaf de 8e dag tot week 13
- geef vitamine D, vanaf de 8e dag tot 4 jaar

Tips

- als je nu gezond en gevarieerd eet, helpt dat je baby bij het leren van nieuwe smaken
- start tijdig met wennen aan de fles

Kunstvoeding

(volledige zuigelingenvoeding)

Advies

- geef vitamine D, vanaf de 8e dag tot 4 jaar

Tips

- richtlijn voor een voeding: 15 tot 20 minuten
- de fles hoeft niet leeg

Oefenhapjes

Advies

- 1 à 2 theelepels is voldoende
- start met groente
- geef 1 smaak per keer
- laat je baby zelf afhappen
- start uiterlijk bij 6 maanden!

Tips

- proeven betekent in de mond hebben, doorslikken hoeft niet
- uitspugen betekent niet dat je baby het niet lust
- let op je mimiek en de sfeer bij het aanbieden

Smaak en structuur

Advies

- ga smaken combineren
- prak het hapje minder fijn
- geef het liefst iets zelfgemaakt

Tips

- bouw de hoeveelheid vezels op, start met lichtbruin brood (4,5 gram vezels/100 gram)
- besmeer elke boterham met een margarineproduct (60% vet of meer)

Opbouwen dagritme

Advies

- naar 3 melkvoedingen (ontbijt, lunch en avondvoeding)
- pap of brood voor ontbijt en lunch
- fruit of broodkorst en water tussendoor
- groentehap wordt complete avondmaaltijd

Tips

- let op voldoende vetten
- eet op vaste momenten, samen aan tafel
- oefen met drinken uit een beker

Dagritme

Advies

- 3 hoofdmaaltijden
- 2 à 3 voedzame tussendoortjes
- naar 2 melkvoedingen, yoghurt vervangt de avondvoeding

Tips

- geef tussendoor groente, fruit, of een cracker met gezond beleg zoals eiersalade, notenspread, pindakaas of hummus

Met de pot mee-eten

Advies

- streef naar een dagritme van 5 eetmomenten: ontbijt, tussendoor, lunch, tussendoor, avondmaaltijd
- geef volkorenproducten, groente, fruit, noten (spread) en zuivel, en varieer tussen vlees, vis, ei, vleesvervangers en peulvruchten
- geef halfvolle (ongezoete) zuivel, niet meer dan 300 ml per dag
- kies voor water (of thee zonder suiker) tussendoor

Tips

- je kind groeit minder hard, dus de hoeveelheden worden minder
- volkorenbrood bevat minimaal 6 gram vezels per 100 gram, je herkent het aan de term 'volkorenbrood' op het etiket
- blijf elke boterham besmeren met een margarineproduct (60% vet of meer)
- geef fruit en/of groente bij de broodmaaltijd, dat helpt de ijzeropname

Tussen 4-8 maanden

Introductie allergenen

- Introduceer hapjes met of beleg van:
- geprakt ei (hardgekookt of gebakken)
 - pindakaas/-meel
 - notenspread
 - geprakte vis (gebakken of gestoomd)

9-12 maanden

Zelf doen!

- Laat je baby het eten zelf ontdekken, met eigen bestek. Geef hem ruimte: spelen met eten en knoeien horen erbij.

12+ mnd tot ca. 6 jaar

Kans op neofobie

- blijf aanbieden en eet zelf mee
- maak je niet druk over hoeveelheden, proeven is belangrijker
- duidelijke eetmomenten, max. 30 minuten aan tafel
- positieve sfeer aan tafel, geen dwang

Leren eten kost tijd; heb geduld en blijf positief!

vanaf -9 maanden: smaken proeven

Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition

48:S25–S30 © 2009 by European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition and North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition

Early Flavor Learning and Its Impact on Later Feeding Behavior

Gary K. Beauchamp and Julie A. Mennella

Early salient (17,25). The sensory environment in which the fetus lives, the amniotic sac, changes as a function of the food choices of the mother as dietary flavors are transmitted and flavor amniotic fluid (26). Experiences

Nutrients 2017, 9, 107; doi:10.3390/nu9020107

Review

Early Taste Experiences and Later Food Choices

Valentina De Cosmi ¹, Silvia Scaglioni ² and Carlo Agostoni ^{3,*}

The early flavor experience of formula-fed infants is markedly different from that of breast-fed infants. Exclusively formula-fed children do not benefit from the ever-changing flavor profile of breast milk. Their flavor experience is more monotone and lacks the flavors of the foods of the mother's diet. There are striking differences in flavors among the different types of formulas and brands of

0-6 maanden: borstvoeding

Health effects of breastfeeding: an update

Systematic literature review

Breastfeeding has a beneficial effect on the health of both the child and the mother compared to formula feeding. There is convincing evidence that breastfed infants run a lower risk of contracting certain infectious diseases. The beneficial effect is maintained after breastfeeding is stopped.

RIVM Report 2015-0043

BMJ, doi:10.1136/bmj.38978.699583.55 (published 4 October 2006)

Effect of breast feeding on intelligence in children: prospective study, sibling pairs analysis, and meta-analysis

Geoff Der, G David Batty, Ian J Deary

Conclusions Breast feeding has little or no effect on intelligence in children. While breast feeding has many advantages for the child and mother, enhancement of the child's intelligence is unlikely to be among them.

Published by Oxford University Press on behalf of the International Epidemiological Association
© The Author 2011; all rights reserved. Advance Access publication 11 June 2011

International Journal of Epidemiology 2011;40:681–684
doi:10.1093/ije/dyr085

Commentary: breastfeeding and obesity—the 2011 Scorecard

Matthew W Gillman

Although the collective evidence (Table 1) suggests that breastfeeding—initiation, longer duration or exclusivity— may very well exert a modest protective effect on childhood and adolescent obesity, it no longer appears to be a major determinant. Neverthe-

0-6 maanden: kunstvoeding

COMMENTAAR

Nederlandse moeder hoeft zich niet schuldig te voelen als zij flesvoeding geeft

Pieter J.J. Sauer

52

CONCLUSIE

Het stimuleren van borstvoeding is een uitstekende zaak, ook in Nederland. Volledige borstvoeding gedurende 6 maanden lijkt niet beter dan een periode van 4 maanden, maar het geven van bijvoeding vanaf 4 maanden lijkt wel voordelen te hebben. Gezien de beperkte verschillen die er mogelijk zijn in de uitkomsten van kinderen die borst- of flesvoeding hebben gekregen in westerse landen, hoeven moeders in ons land die om welke reden dan ook geen borstvoeding kunnen of willen geven zich niet schuldig te voelen dat zij flesvoeding geven.

o-6 maanden: zelfregulatie

Do Infants Fed From Bottles Lack Self-regulation of Milk Intake Compared With Directly Breastfed Infants?

AUTHORS: Ruowei Li, MD, PhD,^a Sara B. Fein, PhD,^b and Laurence M. Grummer-Strawn, PhD^a

CONCLUSIONS: Infants who are bottle-fed in early infancy are more likely to empty the bottle or cup in late infancy than those who are fed directly at the breast. Bottle-feeding, regardless of the type of milk, is distinct from feeding at the breast in its effect on infants' self-regulation of milk intake. *Pediatrics* 2010;125:e1386–e1393

0-6 maanden: advies melkvoeding op verzoek



Bij borstvoeding:
op tijd wennen aan de fles!



Bij kunstvoeding:
fles hoeft niet leeg!

4-6 maanden: oefenhapjes

Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition

**Mary Fewtrell, †Jiri Bronsky, ‡Cristina Campoy, §Magnus Domellöf, ||Nicholas Embleton, ¶Nataša Fidler Mis, #Iva Hojsak, **Jessie M. Hulst, ††Flavia Indrio, ‡‡§§Alexandre Lapillonne, and ||||¶¶Christian Molgaard*

Timing: Exclusive or full breast-feeding should be promoted for at least 4 months (17 weeks, beginning of the 5th month of life) and exclusive or predominant breast-feeding for approximately 6 months (26 weeks, beginning of the 7th month) is a desirable goal. Complementary foods (solids and liquids other than breast milk or infant formula) should not be introduced before 4 months but should not be delayed beyond 6 months. *Content:* Infants should be offered foods with a variety of flavours and textures including bitter tasting green vegetables. Continued breast-feeding is recom-

4-6 maanden: start met groente

Curr Nutr Rep (2017) 6:190–196
DOI 10.1007/s13668-017-0203-0

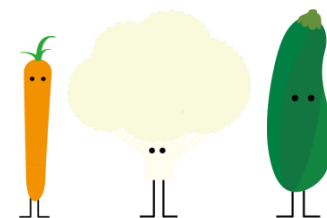


FOOD ACCEPTANCE AND NUTRITION IN INFANTS AND YOUNG CHILDREN (H COULTHARD, SECTION EDITOR)

Are There Sensitive Periods for Food Acceptance in Infancy?

Gillian Harris¹ · Sarah Mason¹

The early and easy acceptance of all new foods, rather than mere tastes, at a slightly younger age in the period of the introduction of complementary foods (4–6 months) has been observed in many studies [22••, 23]. It has been shown that the earlier fruit and vegetables were introduced in the infant's diet, the better their acceptance, both in infancy and at a later age in



Research report

Appetite 57 (2011) 812–815

Children's acceptance of new foods at weaning. Role of practices of weaning and of food sensory properties

Sophie Nicklaus

taste and flavours. It seems that within a food group (e.g., vegetables, fruits), foods might share a certain level of sensory and nutritional proximity which might drive, within certain limits, exposure to a food to promote acceptance of other food(s) from the same group. Therefore, within each food group, exposing infants to each food at least several times, together with exposure to a variety of foods from this food group, appears to be an interesting strategy to favour acceptance of these foods. Such a strategy should be applied for all food groups.

4-6 maanden: jong geleerd, oud gedaan?

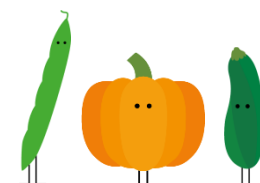
Research report

Appetite 81 (2014) 193–199

Effects of starting weaning exclusively with vegetables on vegetable intake at the age of 12 and 23 months ☆

Coraline Barends ^{a,*}, Jeanne H.M. de Vries ^a, Jos Mojet ^b, Cees de Graaf ^a

A B S T R A C T



Background: The low vegetable intake in children may be attributed to their low preference for vegetables. During the first year of life, first taste preferences are formed, which may track over time. In a previous study to increase infants' vegetable intake and liking, we found that at the start of weaning, infants had a higher vegetable intake in the lab after repeated exposure to vegetable purées than to fruit purées. The current study is a follow-up of these infants at the age of 12 and 23 months, and examined whether the group that started weaning with vegetables continued eating more vegetables than the group that started weaning with fruits. **Methods:** At 12 ($n = 86$) and 23 ($n = 81$) months of age the children's daily vegetable consumption was reported by their parents using a 3-day food diary. The intake of green beans and apple purée was measured in the laboratory. **Results:** Reported daily intake of vegetables at 12 months of age was 38 % higher ($P = 0.02$) in the vegetable group (75 ± 43 g) than in the fruit group (54 ± 29 g), but was similar for both groups at 23 months of age (49 ± 43 , 57 ± 35 g, respectively; NS). Both at 12 and 23 months of age, apple and green beans intake in the lab did not differ significantly between the groups. **Conclusion:** These findings suggest that weaning exclusively with vegetables results in a higher daily vegetable consumption until at least 12 months of age. More research is needed to investigate how to maintain this effect.

4-6 maanden: advies starten met oefenhapjes van groente



Het zijn oefenhapjes:
1 à 2 theelepels
1 smaak per keer

Kokhalsreflex:
baby zelf laten afhappen

Proeven = in de mond
Uitspugen ≠ niet lusten

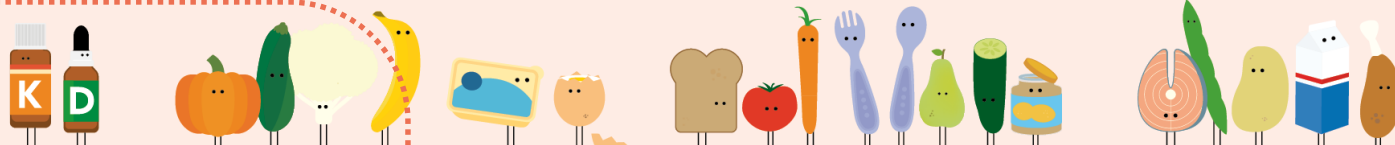
Positieve sfeer:
glimlach doet wonderen



Begin uiterlijk bij 6 maanden!

Stappenplan

Van melkvoeding naar 'met de pot mee-eten'



Stap 1
-9 tot 0 maanden

Stap 2
0+ maanden

Stap 3
4 tot 6 maanden

Stap 4
6 tot 8 maanden

Stap 5
8 tot 10 maanden

Stap 6
10 tot 12 maanden

Stap 7
12+ maanden

Voeden op verzoek

Ouder bepaalt wat en wanneer, kind bepaalt hoeveel

Zwangerschap

Advies

- eet dagelijks volkorenproducten, groente, fruit, noten en zuivel en varieer tussen vlees, vis, ei, vleesvervangers en peulvruchten
- gebruik vloeibare olie en halvarine
- drink vooral water en thee zonder suiker

Weetje

- je baby proeft mee via vruchtwater!

Borstvoeding

Advies

- geef vitamine K, vanaf de 8e dag tot week 13
- geef vitamine D, vanaf de 8e dag tot 4 jaar

Tips

- als je nu gezond en gevarieerd eet, helpt dat je baby bij het leren van nieuwe smaken
- start tijdig met wennen aan de fles

Kunstvoeding

(volledige zuigelingenvoeding)

Advies

- geef vitamine D, vanaf de 8e dag tot 4 jaar

Tips

- richtlijn voor een voeding: 15 tot 20 minuten
- de fles hoeft niet leeg

Oefenhapjes

Advies

- 1 à 2 theelepels is voldoende
- start met groente
- geef 1 smaak per keer
- laat je baby zelf afhappen
- start uiterlijk bij 6 maanden!

Tips

- proeven betekent in de mond hebben, doorslikken hoeft niet
- uitspugen betekent niet dat je baby het niet lust
- let op je mimiek en de sfeer bij het aanbieden

Smaak en structuur

Advies

- ga smaken combineren
- prak het hapje minder fijn
- geef het liefst iets zelfgemaakt

Tips

- bouw de hoeveelheid vezels op, start met lichtbruin brood (4,5 gram vezels/100 gram)
- besmeer elke boterham met een margarineproduct (60% vet of meer)

Opbouwen dagritme

Advies

- naar 3 melkvoedingen (ontbijt, lunch en avondvoeding)
- pap of brood voor ontbijt en lunch
- fruit of broodkorst en water tussendoor
- groentehap wordt complete avondmaaltijd

Tips

- let op voldoende vetten
- eet op vaste momenten, samen aan tafel
- oefen met drinken uit een beker

Dagritme

Advies

- 3 hoofdmaaltijden
- 2 à 3 voedzame tussendoortjes
- naar 2 melkvoedingen, yoghurt vervangt de avondvoeding

Tips

- geef tussendoor groente, fruit, of een cracker met gezond beleg zoals eiersalade, notenspread, pindakaas of hummus

Met de pot mee-eten

Advies

- streef naar een dagritme van 5 eetmomenten: ontbijt, tussendoor, lunch, tussendoor, avondmaaltijd
- geef volkorenproducten, groente, fruit, noten (spread) en zuivel, en varieer tussen vlees, vis, ei, vleesvervangers en peulvruchten
- geef halfvolle (ongezoete) zuivel, niet meer dan 300 ml per dag
- kies voor water (of thee zonder suiker) tussendoor

Tips

- je kind groeit minder hard, dus de hoeveelheden worden minder
- volkorenbrood bevat minimaal 6 gram vezels per 100 gram, je herkent het aan de term 'volkorenbrood' op het etiket
- blijf elke boterham besmeren met een margarineproduct (60% vet of meer)
- geef fruit en/of groente bij de broodmaaltijd, dat helpt de ijzeropname

Tussen 4-8 maanden

Introductie allergenen

Introduceer hapjes met of beleg van:

- geprakt ei (hardgekookt of gebakken)
- pindakaas/-meel
- notenspread
- geprakte vis (gebakken of gestoomd)

9-12 maanden

Zelf doen!

Laat je baby het eten zelf ontdekken, met eigen bestek. Geef hem ruimte: spelen met eten en knoeien horen erbij.

12+ mnd tot ca. 6 jaar

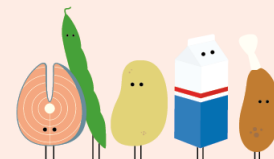
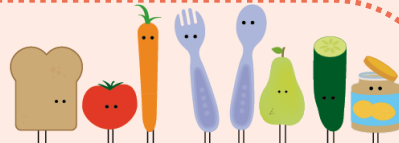
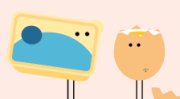
Kans op neofobie

- blijf aanbieden en eet zelf mee
- maak je niet druk over hoeveelheden, proeven is belangrijker
- duidelijke eetmomenten, max. 30 minuten aan tafel
- positieve sfeer aan tafel, geen dwang

Leren eten kost tijd; heb geduld en blijf positief!

Stappenplan

Van melkvoeding naar 'met de pot mee-eten'



Stap 1
-9 tot 0 maanden

Stap 2
0+ maanden

Stap 3
4 tot 6 maanden

Stap 4
6 tot 8 maanden

Stap 5
8 tot 10 maanden

Stap 6
10 tot 12 maanden

Stap 7
12+ maanden

Voeden op verzoek

Ouder bepaalt wat en wanneer, kind bepaalt hoeveel

Zwangerschap

Advies

- eet dagelijks volkoren-producten, groente, fruit, noten en zuivel en varieer tussen vlees, vis, ei, vleesvervangers en peulvruchten
- gebruik vloeibare olie en halvarine
- drink vooral water en thee zonder suiker

Weetje

- je baby proeft mee via vruchtwater!

Borstvoeding

Advies

- geef vitamine K, vanaf de 8e dag tot week 13
- geef vitamine D, vanaf de 8e dag tot 4 jaar

Tips

- als je nu gezond en gevarieerd eet, helpt dat je baby bij het leren van nieuwe smaken
- start tijdig met wennen aan de fles

Kunstvoeding

(volledige zuigelingen-voeding)

Advies

- geef vitamine D, vanaf de 8e dag tot 4 jaar

Tips

- richtlijn voor een voeding: 15 tot 20 minuten
- de fles hoeft niet leeg

Oefenhapjes

Advies

- 1 à 2 theelepels is voldoende
- start met groente
- geef 1 smaak per keer
- laat je baby zelf afhappen
- start uiterlijk bij 6 maanden!

Tips

- proeven betekent in de mond hebben, doorslikken hoeft niet
- uitspugen betekent niet dat je baby het niet lust
- let op je mimiek en de sfeer bij het aanbieden

Smaak en structuur

Advies

- ga smaken combineren
- prak het hapje minder fijn
- geef het liefst iets zelfgemaakt

Tips

- bouw de hoeveelheid vezels op, start met lichtbruin brood (4,5 gram vezels/100 gram)
- besmeer elke boterham met een margarineproduct (60% vet of meer)

Tussen 4-8 maanden

Introductie allergenen

Introduceer hapjes met of beleg van:

- geprakt ei (hardgekookt of gebakken)
- pindakaas/-meel
- notenspread
- geprakte vis (gebakken of gestoomd)

Opbouwen dagritme

Advies

- naar 3 melkvoedingen (ontbijt, lunch en avondvoeding)
- pap of brood voor ontbijt en lunch
- fruit of broodkorst en water tussendoor
- groentehap wordt complete avondmaaltijd

Tips

- let op voldoende vetten
- eet op vaste momenten, samen aan tafel
- oefen met drinken uit een beker

9-12 maanden

Zelf doen!

Laat je baby het eten zelf ontdekken, met eigen bestek. Geef hem ruimte: spelen met eten en knoeien horen erbij.

Dagritme

Advies

- 3 hoofdmaaltijden
- 2 à 3 voedzame tussendoortjes
- naar 2 melkvoedingen, yoghurt vervangt de avondvoeding

Tips

- geef tussendoor groente, fruit, of een cracker met gezond beleg zoals eiersalade, notenspread, pindakaas of hummus

Met de pot mee-eten

Advies

- streef naar een dagritme van 5 eetmomenten: ontbijt, tussendoor, lunch, tussendoor, avondmaaltijd
- geef volkorenproducten, groente, fruit, noten (spread) en zuivel, en varieer tussen vlees, vis, ei, vleesvervangers en peulvruchten
- geef halfvolle (ongezoete) zuivel, niet meer dan 300 ml per dag
- kies voor water (of thee zonder suiker) tussendoor

Tips

- je kind groeit minder hard, dus de hoeveelheden worden minder
- volkorenbrood bevat minimaal 6 gram vezels per 100 gram, je herkent het aan de term 'volkorenbrood' op het etiket
- blijf elke boterham besmeren met een margarineproduct (60% vet of meer)
- geef fruit en/of groente bij de broodmaaltijd, dat helpt de ijzeropname

12+ mnd tot ca. 6 jaar

Kans op neofobie

- blijf aanbieden en eet zelf mee
- maak je niet druk over hoeveelheden, proeven is belangrijker
- duidelijke eetmomenten, max. 30 minuten aan tafel
- positieve sfeer aan tafel, geen dwang

6-12 maanden: naar gevarieerde voeding

~~voeden op verzoek~~

-> ouder bepaalt wat en wanneer,
kind bepaalt hoeveel

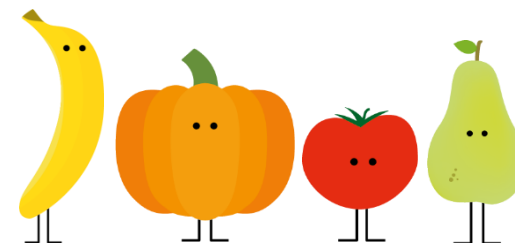
~~melkvoeding levert nutriënten~~

-> vaste voeding levert de nutriënten

6 maanden -> 4 melkvoedingen

8 maanden -> 3 melkvoedingen

10 maanden -> 2 melkvoedingen



6-12 maanden: de stappen

- 6-8 maanden:
meer smaken en structuren
introductie allergenen!
- 8-10 maanden:
start dagritme
eetopvoeding begint!
- 10-12 maanden:
dagritme bestendigen



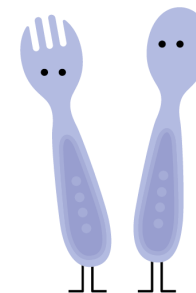
6-8 maanden: smaken en structuur

Appetite 57 (2011) 839–843

Feeding infants and young children. From guidelines to practice-conclusions and future directions[☆]

C.M.J.L. Vereijken^a, H. Weenen^a, M.M. Hetherington^{b,*}

acceptance of new tastes between 4 and 6 m and then a sensitive period for solid textures from 6 to 12 m (Harris, 1993). Children who lack experience of solid foods during this time show problematic eating later in life (Mason, Harris & Blissett, 2005; Coulthard, Harris, & Emmett, 2009) especially in relation to experience of pieces or



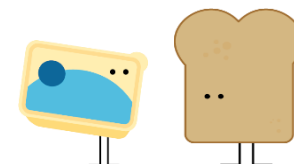
Appetite 57 (2011) 796–807

Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines[☆]

Camille Schwartz^{a,d}, Petra A.M.J. Scholtens^b, Amandine Lalanne^c, Hugo Weenen^b, Sophie Nicklaus^{a,*}

Reilly, Skuse, Mathisen, & Wolke, 1995). Children should thus be given textured foods to increase their oral motor skills at the time they are developmentally ready, that is around 6–7 months to prevent from developing later feeding problems (Illingworth & Lister, 1964). Children who were introduced to lumpy foods after the age of 10 months had more feeding problems at the age of 15 months than those who were introduced to lumpy foods before the age of 10 months (Northstone et al., 2001). Likewise, 7-year-old children who were introduced to lumpy foods after 10 months had more feeding problems (including “not eating sufficient amounts”, “refusal to eat the right amount” and “being choosy with food”).

6-8 maanden: vezels en vetten



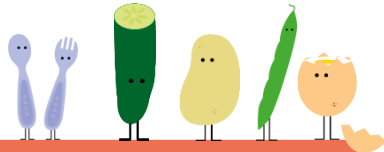
Abstract

Dutch National Food Consumption Survey-Young Children 2005/2006

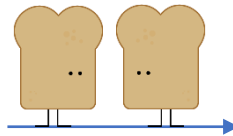


Young children in the Netherlands aged 2 to 6 years do not consume sufficient amounts of vegetables, fruit, fish and fibre. In addition the intake of saturated fatty acids is higher than recommended in the 4 to 6 year-old age group. This unhealthy diet can lead to overweight, and later in life to chronic diseases. Policy measures need to focus on achieving optimal body weight, increasing intakes of vegetables, fruit, fish and fibre, and improving the fatty acid composition in the diet of young children.

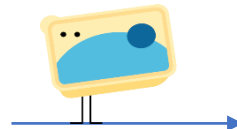
6-8 maanden: advies smaken, structuur, producten



Minder fijn prakken,
liefst eigen keuken



Introduceer brood:
let op opbouw vezels



Gezonde vetten:
margarine(product)

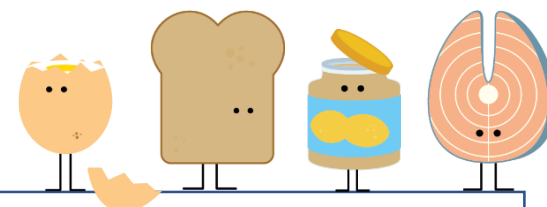
Voedingswaarde per	100 g	sneetje (35 g)
energie	995 kJ / 235 kcal	350 kJ / 82 kcal
vetten	1,0 g	0,4 g
waarvan verzadigde vetzuren	0,2 g	0,1 g
onverzadigde vetzuren	0,2 g	0,1 g
meervoudig onverzadigde vetzuren	0,5 g	0,2 g
koolhydraten	45 g	16 g
waarvan suikers	0,9 g	0,3 g
vezels	4,5 g	1,5 g
eiwitten	0,5 g	0,2 g
zout	1,0 g	0,4 g

Referentie-inname van een gemiddelde volwassene is 8400 kJ / 2000 kcal per dag.

Gemiddelde voedingswaarde	g/100 g	g/portie 5 g	% RI
energie	2964 kJ / 721 kcal	148 kJ / 36 kcal	2 %
vetten	80,0 g	4,0 g	6 %
waarvan verzadigde vetzuren	19,0 g	1,0 g	5 %
koolhydraten	<0,5 g	<0,5 g	0 %
waarvan suikers	<0,5 g	<0,5 g	1 %
eiwitten	<0,5 g	<0,5 g	1 %
zout	0,30 g	0,02 g	0 %

RI (reference intake) = Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal)

introductie allergenen (1)



Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition

**Mary Fewtrell, †Jiri Bronsky, ‡Cristina Campoy, §Magnus Domellöf, ||Nicholas Embleton, ¶Nataša Fidler Mis, #Iva Hojsak, **Jessie M. Hulst, ††Flavia Indrio, ‡‡§§Alexandre Lapillonne, and ||||¶¶Christian Molgaard*

drink before 12 months of age. Allergenic foods may be introduced when CF is commenced any time after 4 months. Infants at high risk of peanut allergy (those with severe eczema, egg allergy, or both) should have peanut introduced between 4 and 11 months, following evaluation by an appropriately trained specialist. Gluten may be introduced between 4 and 12 months, but consumption of large quantities should be avoided during the first weeks after gluten introduction and later during infancy. All infants

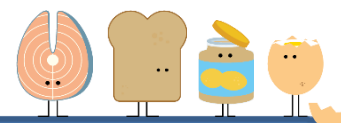
introductie allergenen (2)

Autorisatiedatum 15 november 2017

Vroege introductie van hoog-allergene voeding bij zuigelingen ter preventie van voedselallergie

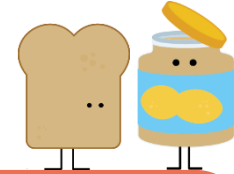
Dit standpunt heeft in de NVK sectie Kinderallergologie een commentaar- en autorisatiefase doorlopen en is door het NVK bestuur in de bestuursvergadering van 15 november 2017 geautoriseerd.

Geschreven door Marike Stadermann, Yolanda Meijer en Ted Klok

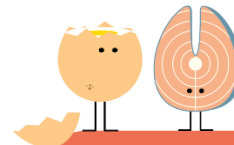


- Adviseer vroege introductie van voeding bij alle kinderen
 - Bij voorkeur op de leeftijd van 4-8 maanden
- Geef actieve begeleiding aan ouders met kinderen met matig tot ernstig eczeem
 - Focus op introductie van hoog-allergene voeding inclusief pinda en ei
 - Streef naar introductie op de leeftijd van 4-6 maanden
 - Geef thuis, in kleine doseringen, met opklimmend schema
 - Vervolg met wekelijkse inname van deze producten
- Indien thuisintroductie niet kan vanwege een hoog risico op een allergische reactie, zoals ingeschat door een arts of ervaren door ouders:
 - Overleg met kinderarts of allergoloog voor verrichten van huidpriktest en/of klinische introductie.

introductie allergenen: advies rondom 6 maanden beginnen



Broodbeleg:
pindakaas
notenspread (notenpasta)
hummus
geprakt ei



Hapjes met:
pindameel
geprakt ei
geprakte vis

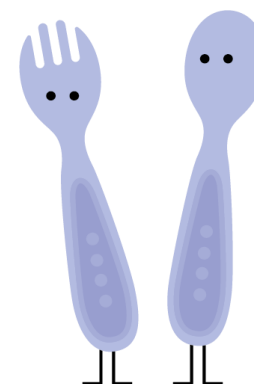
8-12 maanden: eetopvoeding

Developmental and Environmental Influences on Young Children's Vegetable Preferences and Consumption¹⁻³

Susan L. Johnson*

Adv Nutr 2016;7(Suppl):220S–31S.

Positive parental feeding practices that have been associated with greater acceptance and ingestion of vegetables by young children are child-centered in nature and are consistent with what has been termed “responsive feeding” (85, 86). Among these practices are the use of encouragement and praise (75, 76, 87); parent modeling of vegetable consumption (48, 64, 65, 75, 76); monitoring of low-nutrient, highly palatable foods (75); offering home-prepared vegetables (64, 65, 75); and the use of structure and rules for meal-times and feeding (64, 65, 87–89). The use of appropriate



NCJ Richtlijn Voeding en eetgedrag (2013, aanpassing 2017)

Adequaat eetgedrag

Het is belangrijk vast te houden aan vaste eet- en drinkmomenten (maximaal 7 per etmaal). Een duidelijk eet- en/of drinkmoment wordt gecreëerd als de ouder samen met het kind aan tafel eet, zoveel mogelijk op vaste tijdstippen. Op tijd eten voorkomt dat een kind te moe is voor een

In de ontwikkeling van peuters staan ontdekken en zelf doen centraal. Knoeien en het aangaan van strijd horen hierbij. Ouders moeten ruimte bieden voor deze ontwikkeling, maar binnen door hen gestelde grenzen. Een autoritatieve opvoedstijl draagt hiertoe bij. Door tafelregels af te

8-12 maanden: dagritme

NCJ Richtlijn Voeding en eetgedrag (2013, aanpassing 2017)

Iets voor tussendoor. Het Voedingscentrum adviseert om voor iedereen van 1 jaar en ouder hooguit 7 eet- en/of drinkmomenten per dag aan te houden. Drie hiervan zijn bestemd voor de hoofdmaaltijden en de overige momenten zijn de zogenaamde eet- en/of drinkmomenten tussendoor. Met tussendoor wordt bedoeld 'iets dat je tussendoor kunt eten (en/of drinken)'. Bij voorkeur zijn dat basisproducten uit de Schijf van Vijf, maar afhankelijk van leeftijd en geslacht is er een beetje ruimte voor het gebruik van extra's,



Table 3-7 General characteristics of the diet of Dutch children aged 2 to 6 years (DNFCS-Young Children 2005/2006), weighted for socio-demographic factors and season.

	Total (n=1,279)	2 to 3 years		4 to 6 years	
		Boys (n=327)	Girls (n=313)	Boys (n=327)	Girls (n=312)
	%	%	%	%	%
Breakfast					
7 days a week	95	96	94	95	95
Once a week - 6 days a week	5	4	6	5	5
Never / less than once a week	0	0	0	0	0
Number of food consumption occasions in-between meals					
≤2	23	15	18	28	25
3	35	35	30	34	40
4	21	22	20	22	21
≥5	21	28	32	16	14

8-12 maanden: advies naar 5 vaste eetmomenten aan tafel

Een dagritme is bijvoorbeeld:
7u ontbijt
10u tussendoortje
12u lunch
15u tussendoortje
18u avondmaaltijd

Gezonde tussendoortjes zijn:

- groente
- fruit
- crackers met gezond beleg

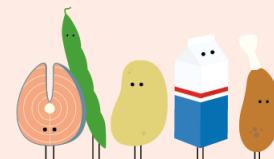
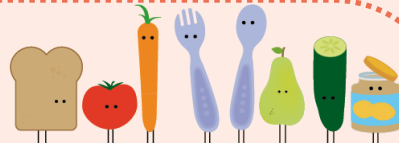
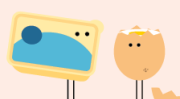


Uit: B. Sluyzer - Drie haasjes gaan eten

Knoeien hoort erbij!

Stappenplan

Van melkvoeding naar 'met de pot mee-eten'



Stap 1
-9 tot 0 maanden

Stap 2
0+ maanden

Stap 3
4 tot 6 maanden

Stap 4
6 tot 8 maanden

Stap 5
8 tot 10 maanden

Stap 6
10 tot 12 maanden

Stap 7
12+ maanden

Voeden op verzoek

Ouder bepaalt wat en wanneer, kind bepaalt hoeveel

Zwangerschap

Advies

- eet dagelijks volkoren-producten, groente, fruit, noten en zuivel en varieer tussen vlees, vis, ei, vleesvervangers en peulvruchten
- gebruik vloeibare olie en halvarine
- drink vooral water en thee zonder suiker

Weetje

- je baby proeft mee via vruchtwater!

Borstvoeding

Advies

- geef vitamine K, vanaf de 8e dag tot week 13
- geef vitamine D, vanaf de 8e dag tot 4 jaar

Tips

- als je nu gezond en gevarieerd eet, helpt dat je baby bij het leren van nieuwe smaken
- start tijdig met wennen aan de fles

Kunstvoeding

(volledige zuigelingen-voeding)

Advies

- geef vitamine D, vanaf de 8e dag tot 4 jaar

Tips

- richtlijn voor een voeding: 15 tot 20 minuten
- de fles hoeft niet leeg

Oefenhapjes

Advies

- 1 à 2 theelepels is voldoende
- start met groente
- geef 1 smaak per keer
- laat je baby zelf afhappen
- start uiterlijk bij 6 maanden!

Tips

- proeven betekent in de mond hebben, doorslikken hoeft niet
- uitspugen betekent niet dat je baby het niet lust
- let op je mimiek en de sfeer bij het aanbieden

Smaak en structuur

Advies

- ga smaken combineren
- prak het hapje minder fijn
- geef het liefst iets zelfgemaakt

Tips

- bouw de hoeveelheid vezels op, start met lichtbruin brood (4,5 gram vezels/100 gram)
- besmeer elke boterham met een margarineproduct (60% vet of meer)

Tussen 4-8 maanden

Introductie allergenen

Introduceer hapjes met of beleg van:

- geprakt ei (hardgekookt of gebakken)
- pindakaas/-meel
- notenspread
- geprakte vis (gebakken of gestoomd)

Opbouwen dagritme

Advies

- naar 3 melkvoedingen (ontbijt, lunch en avondvoeding)
- pap of brood voor ontbijt en lunch
- fruit of broodkorst en water tussendoor
- groentehap wordt complete avondmaaltijd

Tips

- let op voldoende vetten
- eet op vaste momenten, samen aan tafel
- oefen met drinken uit een beker

9-12 maanden

Zelf doen!

Laat je baby het eten zelf ontdekken, met eigen bestek. Geef hem ruimte: spelen met eten en knoeien horen erbij.

Dagritme

Advies

- 3 hoofdmaaltijden
- 2 à 3 voedzame tussendoortjes
- naar 2 melkvoedingen, yoghurt vervangt de avondvoeding

Tips

- geef tussendoor groente, fruit, of een cracker met gezond beleg zoals eiersalade, notenspread, pindakaas of hummus

Met de pot mee-eten

Advies

- streef naar een dagritme van 5 eetmomenten: ontbijt, tussendoor, lunch, tussendoor, avondmaaltijd
- geef volkorenproducten, groente, fruit, noten (spread) en zuivel, en varieer tussen vlees, vis, ei, vleesvervangers en peulvruchten
- geef halfvolle (ongezoete) zuivel, niet meer dan 300 ml per dag
- kies voor water (of thee zonder suiker) tussendoor

Tips

- je kind groeit minder hard, dus de hoeveelheden worden minder
- volkorenbrood bevat minimaal 6 gram vezels per 100 gram, je herkent het aan de term 'volkorenbrood' op het etiket
- blijf elke boterham besmeren met een margarineproduct (60% vet of meer)
- geef fruit en/of groente bij de broodmaaltijd, dat helpt de ijzeropname

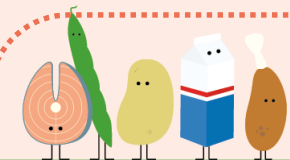
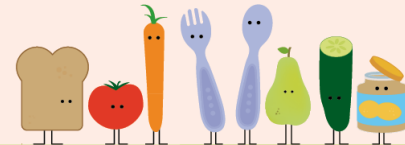
12+ mnd tot ca. 6 jaar

Kans op neofobie

- blijf aanbieden en eet zelf mee
- maak je niet druk over hoeveelheden, proeven is belangrijker
- duidelijke eetmomenten, max. 30 minuten aan tafel
- positieve sfeer aan tafel, geen dwang

Stappenplan

Van melkvoeding naar 'met de pot mee-eten'



Voeden op verzoek

Ouder bepaalt wat en wanneer, kind bepaalt hoeveel

Zwangerschap

Advies

- eet dagelijks volkoren-producten, groente, fruit, noten en zuivel en varieer tussen vlees, vis, ei, vleesvervangers en peulvruchten
- gebruik vloeibare olie en halvarine
- drink vooral water en thee zonder suiker

Weetje

- je baby proeft mee via vruchtwater!

Borstvoeding

Advies

- geef vitamine K, vanaf de 8e dag tot week 13
- geef vitamine D, vanaf de 8e dag tot 4 jaar

Tips

- als je nu gezond en gevarieerd eet, helpt dat je baby bij het leren van nieuwe smaken
- start tijdig met wennen aan de fles

Kunstvoeding

(volledige zuigelingenvoeding)

Advies

- geef vitamine D, vanaf de 8e dag tot 4 jaar

Tips

- richtlijn voor een voeding: 15 tot 20 minuten
- de fles hoeft niet leeg

Oefenhapjes

Advies

- 1 à 2 theelepels is voldoende
- start met groente
- geef 1 smaak per keer
- laat je baby zelf afhappen
- start uiterlijk bij 6 maanden!

Tips

- proeven betekent in de mond hebben, doorslikken hoeft niet
- uitspugen betekent niet dat je baby het niet lust
- let op je mimiek en de sfeer bij het aanbieden

Smaak en structuur

Advies

- ga smaken combineren
- prak het hapje minder fijn
- geef het liefst iets zelfgemaakt

Tips

- bouw de hoeveelheid vezels op, start met lichtbruin brood (4,5 gram vezels/100 gram)
- besmeer elke boterham met een margarineproduct (60% vet of meer)

Opbouwen dagritme

Advies

- naar 3 melkvoedingen (ontbijt, lunch en avondvoeding)
- pap of brood voor ontbijt en lunch
- fruit of broodkorst en water tussendoor
- groentehap wordt complete avondmaaltijd

Tips

- let op voldoende vetten
- eet op vaste momenten, samen aan tafel
- oefen met drinken uit een beker

Dagritme

Advies

- 3 hoofdmaaltijden
- 2 à 3 voedzame tussendoortjes
- naar 2 melkvoedingen, yoghurt vervangt de avondvoeding

Tips

- geef tussendoor groente, fruit, of een cracker met gezond beleg zoals eiersalade, notenspread, pindakaas of hummus

Met de pot mee-eten

Advies

- streef naar een dagritme van 5 eetmomenten: ontbijt, tussendoor, lunch, tussendoor, avondmaaltijd
- geef volkorenproducten, groente, fruit, noten (spread) en zuivel, en varieer tussen vlees, vis, ei, vleesvervangers en peulvruchten
- geef halfvolle (ongezoete) zuivel, niet meer dan 300 ml per dag
- kies voor water (of thee zonder suiker) tussendoor

Tips

- je kind groeit minder hard, dus de hoeveelheden worden minder
- volkorenbrood bevat minimaal 6 gram vezels per 100 gram, je herkent het aan de term 'volkorenbrood' op het etiket
- blijf elke boterham besmeren met een margarineproduct (60% vet of meer)
- geef fruit en/of groente bij de broodmaaltijd, dat helpt de ijzeropname

Tussen 4-8 maanden

Introductie allergenen

- Introduceer hapjes met of beleg van:
- geprakt ei (hardgekookt of gebakken)
 - pindakaas/-meel
 - notenspread
 - geprakte vis (gebakken of gestoomd)

9-12 maanden

Zelf doen!

- Laat je baby het eten zelf ontdekken, met eigen bestek. Geef hem ruimte: spelen met eten en knoeien horen erbij.

12+ mnd tot ca. 6 jaar

Kans op neofobie

- blijf aanbieden en eet zelf mee
- maak je niet druk over hoeveelheden, proeven is belangrijker
- duidelijke eetmomenten, max. 30 minuten aan tafel
- positieve sfeer aan tafel, geen dwang

Leren eten kost tijd; heb geduld en blijf positief!

vanaf 12 maanden: volgens de Schijf



Vooral volkoren



Volop groente en fruit



Zachte en vloeibare vetten



Dorstlessers zonder suiker



Meer plantaardig, minder vlees

vanaf 12 maanden: ijzer (1)

A micronutrient-fortified young-child formula improves the iron and vitamin D status of healthy young European children: a randomized, double-blind controlled trial¹

Marjolijn D Akkermans,^{2*} Simone RBM Eussen,³ Judith M van der Horst-Graat,^{3,6} Ruurd M van Elburg,^{3,4} Johannes B van Goudoever,^{4,5} and Frank Brus²

Conclusion: Micronutrient-fortified YCF use for 20 wk preserves iron status and improves vitamin D status in healthy young children in Western Europe. This trial was registered at www.trialregister.nl as NTR3609. *Am J Clin Nutr* doi: 10.3945/ajcn.116.136143.

TABLE 3

Adjusted mean changes in iron and vitamin D status after the intervention¹

	CM	YCF
Serum ferritin, $\mu\text{g/L}$		
<i>n</i>	143	147
Baseline	28.9 ± 17.1	25.6 ± 14.8
20 wk	22.0 ± 17.5	27.9 ± 17.4
Change from baseline	-4.9 ± 2.2^2	$1.7 \pm 2.4^{2,3}$
Hemoglobin, g/L		
<i>n</i>	160	158
Baseline	118.5 ± 10.7	119.8 ± 8.8
20 wk	121.9 ± 9.8	123.9 ± 8.2
Change from baseline	3.5 ± 9.1	3.1 ± 8.9

vanaf 12 maanden: ijzer (2)



Naar een voldoende inname van vitamines en mineralen

parameters bemoeilijkt de interpretatie).^{37,40,64,65} De bepaling van het hemoglobinegehalte heeft een lage sensitiviteit en specificiteit. Wanneer er geen ontstekingen in het lichaam zijn, dan is een sensitieve methode om de ijzerstatus te bepalen de combinatie van de bepaling van het serum ferritinegehalte (als indicator van de ijzervoorraad in het lichaam) met de bepaling van het serum transferrine receptorgehalte (als indicator van ijzertekort in weefsels).⁶⁶

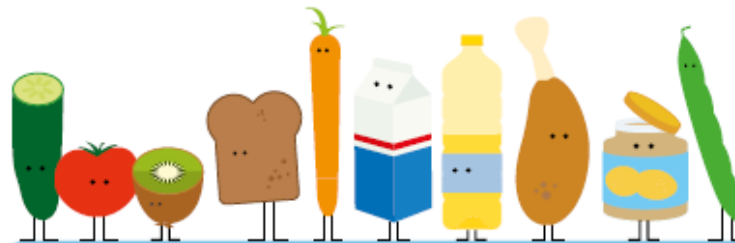
Meer recent statusonderzoek (samengevat in tabel 3) vormt geen bevestiging dat de ijzerinname door de tweejarigen met een Nederlandse achtergrond te laag is.⁴⁸ Bij kinderen van asielzoekers is dit een ander verhaal: nader onderzoek gaf

vanaf 12 maanden: advies gevarieerde voeding volgens de Schijf

Over op volkorenbrood:
'volkoren' op etiket
≥6 gram vezels/100 gram

Blijven smeren:
margarine(product)
≥60 gram vet/100 gram

Broodmaaltijd:
groenten en/of fruit erbij



Dit heeft je dreumes elke dag nodig:

- 50-100 gram groente
- 1,5 portie fruit
- 300 ml zuivel
- 2-3 bruine/volkoren boterhammen
- 50-100 gram volkoren graanproducten of 1-2 aardappelen
- 50 gram vis, vlees of peulvruchten
- 30 gram smeer- en bereidingsvetten
- 15 gram notenpasta zonder toegevoegd suiker of zout
- ± 1 liter vocht (inclusief zuivel)

Tip
Laat je dreumes
zelf bepalen hoeveel
hij eet. Vaak proeven is
belangrijker dan het
helemaal opeten.

neofobie en niet willen eten

Are There Sensitive Periods for Food Acceptance in Infancy?

Gillian Harris¹ • Sarah Mason¹

Curr Nutr Rep (2017) 6:190–196

The neophobic stage, as it is defined for humans, describes a response of refusing food on sight [66]. The way that the food looks or the way in which the food is packaged predicts the safety of the food, and any deviation in the smallest detail will lead to this rejection [67]. Even

Learning to eat: birth to age 2 y

Leann L Birch and Allison E Doub

Am J Clin Nutr 2014;99(suppl):723S–8S.

crease. Research in toddlers, preschoolers, and school-aged children tends to show increases in neophobia among children with increasing age, at least until middle childhood (41), although this observation is based on cross-sectional data. Unfortunately, most caregivers are not aware of the importance of familiarization in determining infants' and young children's food preferences and could benefit from guidance in recognizing the neophobic response and understanding that it is a normal reaction to new foods, not a reflection of "picky eating."

neofobie en niet willen eten: advies



neofobie en niet willen eten: advies

laat het los, hoeveelheden komen later wel



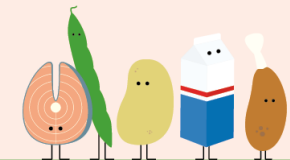
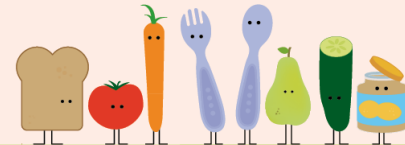
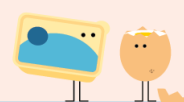
Herhaalde blootstelling:
blijven aanbieden
stimuleer proeven
geef het goede voorbeeld

**Leren eten kost tijd;
heb geduld en blijf positief!**



Stappenplan

Van melkvoeding naar 'met de pot mee-eten'



Stap 1
-9 tot 0 maanden

Stap 2
0+ maanden

Stap 3
4 tot 6 maanden

Stap 4
6 tot 8 maanden

Stap 5
8 tot 10 maanden

Stap 6
10 tot 12 maanden

Stap 7
12+ maanden

Voeden op verzoek

Ouder bepaalt wat en wanneer, kind bepaalt hoeveel

Zwangerschap

Advies

- eet dagelijks volkorenproducten, groente, fruit, noten en zuivel en varieer tussen vlees, vis, ei, vleesvervangers en peulvruchten
- gebruik vloeibare olie en halvarine
- drink vooral water en thee zonder suiker

Weetje

- je baby proeft mee via vruchtwater!

Borstvoeding

Advies

- geef vitamine K, vanaf de 8e dag tot week 13
- geef vitamine D, vanaf de 8e dag tot 4 jaar

Tips

- als je nu gezond en gevarieerd eet, helpt dat je baby bij het leren van nieuwe smaken
- start tijdig met wennen aan de fles

Kunstvoeding

(volledige zuigelingenvoeding)

Advies

- geef vitamine D, vanaf de 8e dag tot 4 jaar

Tips

- richtlijn voor een voeding: 15 tot 20 minuten
- de fles hoeft niet leeg

Oefenhapjes

Advies

- 1 à 2 theelepels is voldoende
- start met groente
- geef 1 smaak per keer
- laat je baby zelf afhappen
- start uiterlijk bij 6 maanden!

Tips

- proeven betekent in de mond hebben, doorslikken hoeft niet
- uitspugen betekent niet dat je baby het niet lust
- let op je mimiek en de sfeer bij het aanbieden

Smaak en structuur

Advies

- ga smaken combineren
- prak het hapje minder fijn
- geef het liefst iets zelfgemaakt

Tips

- bouw de hoeveelheid vezels op, start met lichtbruin brood (4,5 gram vezels/100 gram)
- besmeer elke boterham met een margarineproduct (60% vet of meer)

Tussen 4-8 maanden

Introductie allergenen

Introduceer hapjes met of beleg van:

- geprakt ei (hardgekookt of gebakken)
- pindakaas/-meel
- notenspread
- geprakte vis (gebakken of gestoomd)

Opbouwen dagritme

Advies

- naar 3 melkvoedingen (ontbijt, lunch en avondvoeding)
- pap of brood voor ontbijt en lunch
- fruit of broodkorst en water tussendoor
- groentehap wordt complete avondmaaltijd

Tips

- let op voldoende vetten
- eet op vaste momenten, samen aan tafel
- oefen met drinken uit een beker

9-12 maanden

Zelf doen!

Laat je baby het eten zelf ontdekken, met eigen bestek. Geef hem ruimte: spelen met eten en knoeien horen erbij.

Dagritme

Advies

- 3 hoofdmaaltijden
- 2 à 3 voedzame tussendoortjes
- naar 2 melkvoedingen, yoghurt vervangt de avondvoeding

Tips

- geef tussendoor groente, fruit, of een cracker met gezond beleg zoals eiersalade, notenspread, pindakaas of hummus

Met de pot mee-eten

Advies

- streef naar een dagritme van 5 eetmomenten: ontbijt, tussendoor, lunch, tussendoor, avondmaaltijd
- geef volkorenproducten, groente, fruit, noten (spread) en zuivel, en varieer tussen vlees, vis, ei, vleesvervangers en peulvruchten
- geef halfvolle (ongezoete) zuivel, niet meer dan 300 ml per dag
- kies voor water (of thee zonder suiker) tussendoor

Tips

- je kind groeit minder hard, dus de hoeveelheden worden minder
- volkorenbrood bevat minimaal 6 gram vezels per 100 gram, je herkent het aan de term 'volkorenbrood' op het etiket
- blijf elke boterham besmeren met een margarineproduct (60% vet of meer)
- geef fruit en/of groente bij de broodmaaltijd, dat helpt de ijzeropname

12+ mnd tot ca. 6 jaar

Kans op neofobie

- blijf aanbieden en eet zelf mee
- maak je niet druk over hoeveelheden, proeven is belangrijker
- duidelijke eetmomenten, max. 30 minuten aan tafel
- positieve sfeer aan tafel, geen dwang

Leren eten kost tijd; heb geduld en blijf positief!

**EIGEN KRACHT
SPINAZIE
COMPLIMENTJES
EN AF EN TOE
EEN DUWTJE
IN DE RUG**

Loesje

Dank voor jullie aandacht!



**WEGWIJS IN DE
VOEDINGSJUNGLE**

VANAF 1 MEI 2018 IN DE BOEKHANDEL!

Alles wat je moet weten over kinderen en eten