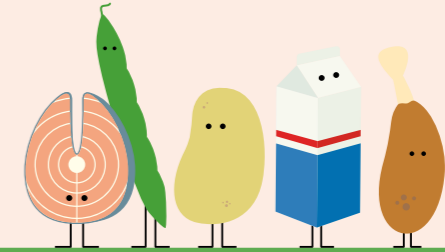
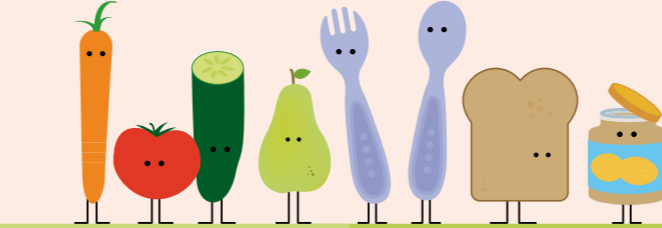
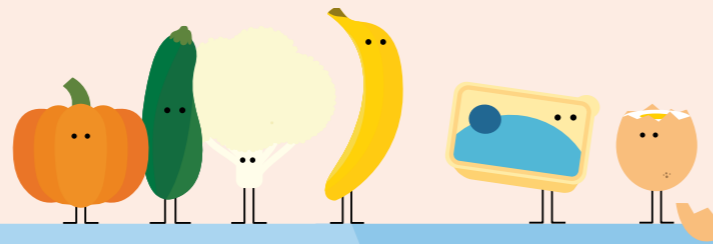


Stappenplan

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 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
- ➊ 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 hoort 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 volkoren producten, 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 tot 4 jaar 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