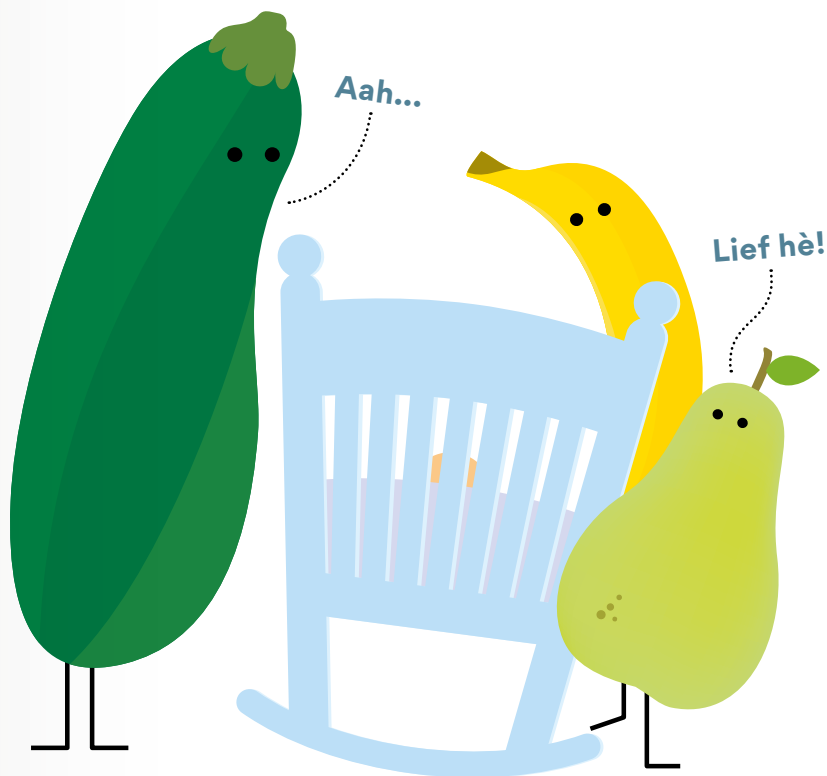


Achtergronddocument

Gezond eten voor je baby en dreumes

Voor zorg-professionals



Dit achtergronddocument geeft duiding aan de adviezen in de brochure ‘Gezond eten voor je baby en dreumes’ en noemt de belangrijkste bronnen. De brochure ‘Gezond eten voor je baby en dreumes’ is geschreven op basis van adviezen en richtlijnen van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum, het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), het Ivoren kruis en aanvullende bronnen. De focus van de brochure ligt op de periode 0-2 jaar omdat daarin de belangrijkste overgangen plaatsvinden in het eetpatroon van een kind. In een jaar tijd gaat een baby van melkvoeding over naar mee-eten met de pot en worden eetgewoonten gevormd. Het tweede jaar is een periode van bestendigen van eetgewoonten en het kind een positieve associatie met eten meegeven.

Verantwoording

De brochure en het achtergronddocument zijn inhoudelijk en tekstueel verzorgd door dr.ir. Manon van Eijsden en ir. Michelle van Roost van communicatie- & adviesbureau Voedingsjungle. Manon van Eijsden is voedingskundige en epidemioloog, Michelle van Roost is levensmiddelen-technoloog en BGN-gewichtsconsulent.

De auteurs stemden de inhoud zorgvuldig af met zorgprofessionals uit de praktijk. Aan deze brochure werkten mee: verloskundige Joke Brandenbarg, kraamverzorgende Siska de Rijke, verpleegkundig specialist JGZ Kim Bischoff, jeugdarts KNMG Henrike ter Horst, kindardiëtisten Esther Konijn en Elisa van der Molen, kindertandarts Daniëlle Majtlis – de Haes en mondhygiënist Lisanne Lageweg.

De Nederlandse Zuivel Organisatie is uitgever van de brochures en beoogt hiermee de consument informatie te geven over gezonde voeding. Brochures en achtergronddocumenten zijn in print en als downloads beschikbaar. De brochures kunnen door diëtisten, verloskundigen, huisartsen, jeugdartsen en –verpleegkundigen, (kinder)tandartsen en andere zorgprofessionals gratis besteld worden op www.zuivelengezondheid.nl.

Inhoudsopgave

| | |
|---|----|
| Borstvoeding | 4 |
| Extra vitamines | 4 |
| Voldoende voeding | 5 |
| Leren drinken uit een flesje | 6 |
| Zo vaak drinkt je kindje per 24 uur | 6 |
| De eerste oefenhapjes! | 7 |
| Meer smaken en structuren | 8 |
| Eerste tandje in zicht? | 9 |
| Meer maaltijden, minder melkvoeding | 9 |
| Naar een vast ritme | 11 |
| Met de pot mee-eten | 12 |
| Gezellig met je dreumes aan tafel | 12 |
| Bronnen | 13 |

Borstvoeding

In lijn met de adviezen van het Voedingscentrum en het NCJ en conform de WHO-code benoemen we borstvoeding als beste start voor baby's. Moedermelk bevat alle voedingsstoffen die een baby nodig heeft en nog vele andere belangrijke stoffen zoals immuunstoffen. Het colostrum bevat met name veel immuunstoffen; het RIVM heeft uitgerekend dat de grootste gezondheidswinst gehaald kan worden als moeders op zijn minst starten met borstvoeding.¹ Om die reden benadrukken we het belang van de eerste moedermelk. Voor moeders die geen borstvoeding kunnen of willen geven benoemen we het alternatief: volledige zuigelingenvoeding (in de rest van de brochure aangeduid met 'flesvoeding'). Flesvoeding benoemen we als een goed alternatief, net zoals het Voedingscentrum het aangeeft.²

Het advies is om baby's te voeden op verzoek. Baby's hebben een natuurlijk honger- en verzadigingsgevoel; als dit wordt verstoord kan dat leiden tot een te snelle groei en overgewicht. Voeden op verzoek hangt daarnaast samen met een langere borstvoedingsduur en minder complicaties bij de borstvoeding, zoals stuwings. Ouders wordt daarom geadviseerd de signalen van de baby te volgen, zowel wat betreft honger als verzadiging.^{3,4}

Extra vitamines

De Gezondheidsraad adviseert om baby's extra vitamine K en vitamine D te geven.^{5,6} Vitamine K is van belang voor de bloedstolling. Omdat een kleine groep baby's een hoger risico heeft om bloedingen te krijgen, wordt uit voorzorg vitamine K-suppletie geadviseerd. Het huidige advies is 150 microgram per dag vanaf de 8e dag tot de 13e week bij borstvoeding of gedeeltelijk flesvoeding (<500 ml/dag). Aan flesvoeding is namelijk al vitamine K toegevoegd. De Gezondheidsraad heeft echter recent een nieuw advies opgesteld (zie tabel). Wanneer dit advies in werking treedt is vooralsnog onbekend.⁵

Geadviseerde regime

| Borstgevoede zuigelingen + zuigelingen die gehydrolyseerde flesvoeding krijgen | Flesgevoede zuigelingen* |
|--|--------------------------------|
| Voorkeur: 1 mg intramusculair vlak na de geboorte Alternatief: 2 mg oraal vlak na de geboorte + 2 mg oraal na 4-6 dagen ^b + 2 mg oraal na 4-6 weken ^b | 1 mg oraal vlak na de geboorte |

Huidige regime

| Borstgevoede zuigelingen | Flesgevoede zuigelingen* |
|--|--------------------------------|
| 1 mg oraal vlak na de geboorte + dagelijks 150 µg vanaf dag 8 tot 3 maanden | 1 mg oraal vlak na de geboorte |

* Onder flesvoeding wordt kunstmatige zuigelingenvoeding verstaan. Gekolfde borstvoeding die met de fles wordt gegeven, wordt in dit advies als borstvoeding gezien. ^b Wanneer de zuigeling minimaal 500 milliliter flesvoeding krijgt kan deze dosis achterwege worden gelaten.

Vitamine D is van belang voor gezonde botten, het advies is 10 microgram per dag vanaf dag 8 tot 4 jaar. Daarbij maakt het niet uit of het kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.⁶

Voldoende voeding

Een baby drinkt voldoende als hij goed groeit, levendig is en ongeveer 6 plasluiers per dag heeft.^{7,8} Dat geldt zowel bij borstvoeding als bij flesvoeding. Ouders kunnen de groei altijd laten controleren op het consultatiebureau.

Voor het aanmaken van moedermelk heeft een vrouw iets meer energie en voedingsstoffen nodig dan normaal maar vooral ook meer vocht. Het laatste betekent dat de moeder voldoende moet drinken. Door iets meer van sommige producten uit de Schijf van Vijf te eten kan de

moeder extra energie binnenkrijgen. Het is normaal dat vrouwen langzaam wat afvallen als ze borstvoeding geven. Lijnen is onverstandig. Dan bestaat de kans dat vrouwen te weinig voedingsstoffen binnenkrijgen.⁹ Door gezond en gevarieerd te eten, stimuleert de moeder de smaakontwikkeling van haar baby. De smaak van borstvoeding varieert, en is mede afhankelijk van wat de moeder heeft gegeten. Baby's die door borstvoeding al aan verschillende smaken gewend zijn, lijken makkelijker te wennen aan de eerste hapjes.¹⁰

Het gebruik van een speen wordt afgeraden totdat de borstvoeding goed op gang is gekomen. Een speen kan namelijk de zuigbehoefte van baby's beïnvloeden en daarmee het slagen van de borstvoeding.¹¹ De vorm van een dental speen is beter voor het gebit.¹²

Leren drinken uit een flesje

Het kan handig zijn om baby's die borstvoeding krijgen ook uit een flesje te leren drinken, bijvoorbeeld voor als de moeder weer gaat werken of een dagje weg is. Vanaf 4 weken na de bevalling kunnen ouders hiermee beginnen.¹³ De baby zuigt dan nog reflexmatig. Op dat moment is het makkelijker voor de baby om een nieuwe vorm van zuigen te leren.⁴ Op tijd beginnen met het leren drinken uit een flesje is dus belangrijk om later problemen te voorkomen. Omdat een baby ook makkelijker iets nieuws zal proberen als hij niet hongerig is, is het advies om een klein beetje afgekolfde melk tussen 2 voedingen in te geven. De moeder kan het flesje beter niet zelf geven, omdat de baby haar associeert met borstvoeding.¹³

Zo vaak drinkt je kindje per 24 uur

Baby's moeten vooral de eerste dagen vaak worden aangelegd om de borstvoeding goed op gang te brengen en de hoeveelheid drinken langzaam op te bouwen. Bij flesvoeding gaat het de eerste week vooral om het langzaam opbouwen van de hoeveelheid. Na 1 week geldt de richtlijn van 150 ml/kg per 24 uur.^{4,8} De tweede week drinken de

meeste kinderen nog zo'n 8 keer per dag, bij borstvoeding kan dit meer zijn. De hoeveelheid per keer neemt met de tijd toe en de frequentie neemt daarmee af; na 1 maand hebben de meeste baby's een regelmatig drinkpatroon, variërend van 6 tot 8 voedingen per etmaal. Na 2 maanden drinkt een kind meestal zo'n 5 tot 6 voedingen per dag. Deze hoeveelheden zijn gebaseerd op de praktijk, niet op richtlijnen, en zijn daarom gecheckt bij een jeugdarts en jeugdverpleegkundige.

De eerste oefenhapjes!

Zowel het NCJ als het Voedingscentrum adviseren om tussen 4 en 6 maanden, als de baby daar aan toe is, te starten met oefenhapjes. Vroeger dan 4 maanden starten kan het risico op overgewicht en voedselovergevoeligheid vergroten, na 6 maanden starten kan tot gevolg hebben dat een kind te laat aan grovere structuren went. Als een kind bij 10 maanden niet aan grovere structuren gewend is, is er een hoger risico op eetproblemen zoals voedselweigering of kieskeurigheid met eten.^{4,14}

Hoewel je in principe met alles kunt beginnen, wordt in Nederland vaak fruit of groente geadviseerd.⁴ Omdat baby's een aangeboren voorkeur voor zoet hebben, wordt in de praktijk steeds vaker geadviseerd om met groente te starten, maar dan wel met groente met een zachte smaak, zodat het niet een hele grote overgang is qua smaak. In het begin kunnen ouders het beste losse smaken aanbieden. Om een smaak te leren, moet een kind meerdere keren proeven. Het advies is om gedurende langere tijd met een aantal smaken (3-5) te variëren.^{4,15} Op basis hiervan hebben wij een voorbeeldschema opgesteld. Ook geven we in een kader aan hoe je zo'n eerste hapje bereidt. Er worden verschillen richtlijnen aangehouden voor het aantal keer dat een kind moet proeven. Wij hanteren de richtlijn van het Voedingscentrum (10-15 keer).¹⁰ Het belangrijkste bij proeven is dat het kind het eten even in de mond heeft gehad, doorslikken hoeft niet.¹⁶ Vanaf 4 maanden kan ook pap worden gegeven. Hoewel er geen reden meer is te wachten met brood vanwege de gluten (introductie mag vanaf 4 maanden, er is geen hoger risico op glutenintolerantie bij vroege introductie¹⁷)

wordt brood in de praktijk pas vanaf 6 maanden geïntroduceerd. Anders wordt het heel veel tegelijk wat ouders moeten introduceren. Wel kan bijvoorbeeld wat verkruimeld beschuit in de melk worden gegeven als alternatief voor pap.

Eten vereist een andere mondmotoriek dan drinken. De oefenhapjes zijn dus ook bedoeld om een kind te leren afhappen van een lepel.¹⁴ Ouders schrikken vaak als een kind een hapje uitspuugt en interpreteren dit als 'niet lusten'. Het kan inderdaad een reactie zijn op een onbekende smaak, maar het is in veel gevallen ook de mondmotoriek of de kokhalsreflex die elke baby heeft. De kokhalsreflex beschermt de baby tegen verslikken en zit bij 4 maanden nog vrij vooraan op de tong. Met de tijd verschuift de reflex meer naar achteren in de mond.¹⁸ Daarom is het belangrijk dat ouders niet de lepel het mondje in duwen, dit kan de kokhalsreflex juist uitlokken. Het is beter de baby zelf te laten afhappen, ook voor de ontwikkeling van de mondmotoriek. Bij het afhappen van een lepel moet de tong namelijk een beweging naar achter maken, in plaats van naar voren.¹⁸

Voor de eetontwikkeling is het wenselijk dat baby's het eten ook zelf kunnen voelen en ruiken¹⁹, vandaar het advies om de baby ook met het eten te laten spelen. We adviseren expliciet niet de Rapleymethode, waarbij het kind voornamelijk zelf stukjes naar zijn of haar mond brengt. Het Voedingscentrum geeft aan dat het veiliger is een kind geprakte hapjes te voeren dan om een kind zelf stukjes te laten eten. Als een baby speelt met eten, kan de baby het eten ook onbewust naar z'n mond brengen. Daarom het advies om de baby alleen met zachtgekookte groente te laten spelen.

Meer smaken en structuren

Vanaf de leeftijd van 6 maanden gaat een baby leren kauwen. Hij leert om met de tong stukjes naar de zijkant van de mond te brengen om deze te vervolgen te kauwen. Om dit te stimuleren moeten stukjes steeds wat grover worden gemaakt.^{7,18} Deze opbouw in textuur is belangrijk om de kans op latere eetproblemen te verkleinen.⁷ Het voorbeeld dagritme is opgesteld op basis van de praktijk en is

gecheckt door een kindardiëtist, jeugdarts en jeugdverpleegkundige. Hoewel brood in principe al eerder mag worden gegeven, is dit in de praktijk het moment dat ouders hiermee gaan starten. De broodkorst kan er los bij worden gegeven om op te sabbelen.¹⁴ Omdat de darmen van een baby moeten wennen aan vezels, wordt geadviseerd om met lichtbruin brood te starten en dit langzaam op te bouwen naar volkoren. Concreet betekent lichtbruin brood een brood met circa 4,5 gram vezels/100 gram.²¹ Het Voedingscentrum geeft niet aan vanaf wanneer een kind volkorenbrood kan eten. In hun dagmenu's voor baby's van 8 maanden en 10 maanden staat bruinbrood.²² In de menu's vanaf 1 jaar noemen ze volkorenbrood.²³ Daarom geven we het advies dat vanaf 1 jaar ook volkorenbrood kan worden gegeven, dat is brood met minimaal 6 gram vezels/100 gram. Strikt genomen is er geen vezelminimum voor volkorenbrood. Volkorenbrood is gemaakt van meel van vermalen hele graankorrels. Het ene volkorenbrood bevat meer vezels dan het andere. In de winkel vonden we volkorenbrood met 6 gram vezels/100 gram brood. Daarom hebben we voor deze ondergrens gekozen.

Eerste tandje in zicht?

De meeste kinderen krijgen hun eerste melktand tussen de 6 en 9 maanden. Vanaf dat moment wordt ouders aangeraden 1 keer per dag te poetsen met een fluoridetandpasta die geschikt is voor baby's. Ook wordt aangeraden om 's nachts niet meer te voeden, omdat dit kan leiden tot gaatjes.^{12,24}

Meer maaltijden, minder melkvoeding

Vanaf 8 maanden worden de melkvoedingen geleidelijk vervangen door vaste voeding. Hiervoor moeten ouders de hoeveelheid vaste voeding uitbouwen; het hapje wordt een maaltijd. Ook wordt het vanaf nu steeds belangrijker om aan de eetopvoeding te werken, zoals eten aan tafel, en niet de hele dag door eten.^{25,26} In principe hoeft een baby geen beleg op brood. Omdat ouders dat vaak wel willen geven, noemen we enkele tips voor broodbeleg. Tegelijkertijd geven we advies

wat je beter niet kunt geven aan kinderen jonger dan 1 jaar (honing, (smeer)kaas en smeerworst).²⁷ Notenspread, pindakaas en ei zijn slimme belegkeuzes omdat je hiermee allergenen kunt introduceren. De Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde (NVK) adviseert om allergenen tussen 4 en 8 maanden te introduceren, maar geeft wel de kanttekening dat dit bij hoog-risico baby's – baby's met ernstig eczeem of erfelijke aanleg voor allergieën – onder begeleiding moet gebeuren.²⁸ Het is belangrijk dat een baby voldoende vetten binnenkrijgt.⁴ Boter smeren (boter wordt hier gebruikt als generieke term voor broodvet), bij voorkeur margarine uit een kuipje, wordt sterk aangeraden door het Voedingscentrum.²⁵ Belangrijk om te weten voor zorgprofessionals: de meeste kuipjes in de supermarkt bevatten minder dan 80% vet, en een groot deel daarvan zijn halvarines, dus bevatten nog minder vet (<41% vet).²⁹ Deze uitleg voert voor de brochure te ver en het belangrijkste advies is: smeren met een vorm van boter.

Als een baby meer vaste voeding gaat eten, heeft hij minder melkvoeding nodig. Het Voedingscentrum adviseert vanaf 8 maanden daadwerkelijk te gaan afbouwen.²⁵ Wij hebben ervoor gekozen om de veranderingen in de dagritmes weer te geven, zodat ouders een concreet beeld krijgen van de verandering die plaatsvindt in de periode van 6 maanden tot 10 maanden. Het dagritme bij 8 maanden is net als het dagritme bij 6 maanden gebaseerd op de praktijk en gecheckt door een kinderdiëtist, jeugdarts en jeugdverpleegkundige. Als een baby minder melkvoeding gaat drinken, moet hij meer vocht uit andere dranken gaan halen. Het Voedingscentrum en het Ivoren Kruis adviseren om vooral kraanwater te drinken, of lauwe thee zonder suiker.^{12,30} Het leren drinken uit een beker is van belang voor de mondmotoriek¹⁸ maar ook voor de tanden. Vaak sabbelen aan een zuigfles waar een zoete drank in zit, kan leiden tot gaatjes omdat de tanden telkens worden blootgesteld aan suikers.¹² Er zijn verschillende adviezen over het beste moment om een beker te gaan gebruiken. Het Voedingscentrum stelt dat je vanaf 6 maanden kan oefenen en dat het kind het vanaf 8 maanden zelf kan gaan proberen.³⁰ Het Ivoren Kruis houdt 9 maanden aan.¹² De Werkgroep Logopedie bij 0-2 jarige kinderen houdt 8 tot 10 maanden aan.¹⁸ Wij hebben gekozen voor 8 maanden als richtlijn omdat dit goed samenvalt met het afbouwen van de melkvoeding.

Naar een vast ritme

Met het opbouwen van de vaste voeding werken ouders toe naar een dagritme met 5 tot 6 eet- en drinkmomenten. Net als voor volwassenen geldt voor kinderen het advies om niet vaker dan 7 keer op een dag te eten of drinken en tussen eet- en drinkmomenten minimaal 2 uur niets te eten of drinken (met uitzondering van water of thee zonder suiker). Dan worden de tanden niet te vaak blootgesteld aan een zuuraanval en is er minder kans op gaatjes.²⁴

Gezonde tussendoortjes zijn belangrijk voor baby's, ze hebben een kleine maag en met alleen de hoofdmaaltijden bestaat de kans dat ze onvoldoende voedingsstoffen binnen krijgen. Er bestaan veel speciale babyproducten voor tussendoor, zoals babykoekjes. Ouders kunnen geneigd zijn om dat te geven omdat het in hun ogen lekker, gezond en/of nodig is, omdat er bijvoorbeeld vitamines aan zijn toegevoegd. Daarom hebben we gekozen voor een expliciet advies hierover. Het Voedingscentrum adviseert Schijf van Vijf-producten als tussendoortjes, zoals fruit, groente of een cracker.^{25,31}

Jonge kinderen zijn gevoeliger voor voedselinfecties dan volwassenen³², daarom hebben we een advies toegevoegd met betrekking tot voedselveiligheid. Het dagritme bij 10 maanden is het derde dagritmevoorbeeld in de brochure. Omdat jonge kinderen in Nederland nog steeds te weinig groente eten, hebben we ervoor gekozen in de dagritmes de hoeveelheid groente duidelijk op te bouwen, om bij 10 maanden uit te komen op een 3:2:1 maaltijd. Hiermee bedoelen we: 3 eetlepels groenten, 2 eetlepels koolhydraten, 1 eetlepel eiwitten. Dit is in lijn met de dagmenu's van het Voedingscentrum.²³ We geven de tip om kinderen vooral zelf te laten eten, met eigen beker en bestek, zeker als ze lastige eters zijn. Kinderen hebben ook ruimte nodig om zelf eten te proeven en te beleven, met hun eigen handen en bestek.¹⁹

Met de pot mee-eten

Bij 1 jaar kan een kind met de pot mee-eten en zijn de Richtlijnen Schijf van Vijf van toepassing.^{32,33} Een aandachtspunt bij kinderen vanaf 1 jaar is de vetinname. Het Voedingscentrum adviseert daarom te smeren met margarine uit een kuipje.³² Ook in zuivel zitten vetten, maar deels zijn dit verzadigde vetten. Het Voedingscentrum en NCJ adviseren magere of halfvolle zuivel.^{33,34} Tegelijkertijd blijken diëtisten, kinder- en jeugdartsen niet altijd voorstander te zijn van magere zuivel en adviseren liever volle zuivel. We adviseren halfvolle zuivel, de meest vette variant die binnen de richtlijnen voorkomt.

Opvolgmelk is niet meer nodig na 1 jaar; kinderen mogen dan gewone melk drinken. In de praktijk blijkt dat vaak lastig, omdat gewone melk anders smaakt dan opvolgmelk. Daarom het advies om eerst te mengen. Zo'n 300 ml zuivel per dag is voldoende. Als kinderen meer zuivel drinken, hebben ze soms minder trek tijdens de hoofdmaaltijden. Daardoor krijgen ze minder binnen van andere belangrijke voedingsstoffen.³⁴ Voor het gebit is het van belang dat kinderen afleren om te drinken uit een zuigfles.^{12,24} Dat is waarschijnlijk ook beter voor het gewicht; er zijn aanwijzingen dat het gebruik van een zuigfles, gevuld met een vloeistof anders dan water, na 12 maanden het risico op overgewicht verhoogt.⁴

De aanbevolen hoeveelheden zijn afkomstig van het Voedingscentrum.³⁵ Dit zijn gemiddelden. Kinderen kunnen erg verschillen in groeisnelheid en ook wat betreft eetlust. Belangrijker dan hoeveel een kind exact eet, is dat hij of zij de gezonde dingen aangeboden krijgt. Ouders bepalen wat en wanneer een kind eet, het kind bepaalt hoeveel hij of zij eet. Proeven blijft belangrijk en ook een ontspannen sfeer aan tafel bevordert gezond eetgedrag.³³

Gezellig met je dreumes aan tafel

Op het kinderdagverblijf wordt vaak een liedje gezongen als ritueel voorafgaand aan het eten. Dit kan thuis ook goed werken.

Bronnen

- 1 Van Rossum CTM, Buchner FL, Hoekstra J. Quantification of health effects of breastfeeding - Review of the literature and model simulation. Bilthoven: RIVM, 2006; RIVM-rapport 350040001 https://www.rivm.nl/en/Documents_and_publications/Scientific/Reports/2006/februari/Quantification_of_health_effects_of_breastfeeding_Review_of_the_literature_and_model_simulation?sp=cml2bXE9ZmFsc2U7c2VhcmNoYmFzZT0zNDU5MDtyaXZtcT1mYWxzZTs=&pagenr=3460
- 2 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/borstvoeding-en-flesvoeding/flesvoeding-geven.aspx>
- 3 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Voeden op verzoek - onderbouwing. In: Multidisciplinaire richtlijn Borstvoeding (2015) <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=27&rlpag=1202>
- 4 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Kinderen in de leeftijd van 0-1 jaar - Aanbevelingen. In: Richtlijn Voeding en Eetgedrag (2013, aanpassing 2017) <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=526>
- 5 Gezondheidsraad. Vitamine K bij zuigelingen. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/04 https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/grpublication/201704_vitamine_k_bij_zuigelingen.pdf
- 6 Gezondheidsraad. Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/15 https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201215_evaluatievoedingsnormenvitamineD.pdf
- 7 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Kinderen in de leeftijd van 0-1 jaar - Aanbevelingen: Onderbouwing. In: Richtlijn Voeding en Eetgedrag (2013, aanpassing 2017) <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=564>
- 8 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/borstvoeding-en-flesvoeding/hoeveel-drinken-heeft-mijn-baby-nodig-.aspx>
- 9 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/borstvoeding-en-flesvoeding/borstvoeding-geven/eten-tijdens-de-borstvoeding.aspx>

- 10 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eerste-hapjes/leren-proeven.aspx>
- 11 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Fopspeengebruik. In: Multidisciplinaire richtlijn Borstvoeding (2015) <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=27&rlpag=1143>
- 12 <https://www.ivorenkruis.nl/index.cfm?t=keyword.cfm&folder=26>
- 13 <https://www.groeigids.nl/groei-info/baby/gezondheid-en-voeding/borstvoeding/borstvoeding-en-werken>
- 14 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eerste-hapjes/de-oefenhapjes-4-tot-8-maanden.aspx>
- 15 HabEat project. Groenten en fruit. Help uw kind om ze lekker te vinden (2014) https://www.habeat.eu/media/file/BookletHabEat_DUTCH.pdf
- 16 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/dreumes-en-peuter/de-lust-ik-niet-fase.aspx>
- 17 Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Ped Gastroenterol Nutr 2017; 64(1):119-132. doi: 10.1097/MPG.0000000000001454
- 18 http://www.prelogopedie.nl/?page_id=4881
- 19 Johnson SL. Developmental and environmental influences on young children's vegetable preferences and consumption. Adv Nutr 2016;7(suppl):220S-31S. doi:10.3945/an.115.008706
- 20 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eerste-hapjes/de-eerste-hapjes-vanaf-8-maanden.aspx#rapley>
- 21 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/brood.aspx>
- 22 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eerste-hapjes/voorbeeld-voedingsschema-en-recepten-voor-je-baby.aspx>
- 23 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/dreumes-en-peuter/voorbeelddagmenu-voor-dreumes-en-peuter.aspx>
- 24 Ivoren Kruis. Advies Cariëspreventie (november 2011) http://www.ivorenkruis.nl/userfiles/File/IvK_Advies_Cari_spreventie.pdf
- 25 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eerste-hapjes/de-eerste-hapjes-vanaf-8-maanden.aspx>
- 26 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eerste-hapjes/tips-voor-de-eetopvoeding.aspx>

- 27 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eerste-hapjes/wat-kun-je-beter-niet-geven-aan-je-kindje.aspx>
- 28 Staderman M, Meijer Y, Klok T. Vroege introductie van hoog-allergene voeding bij zuigelingen ter preventie van voedselallergie (NVK, 2017) https://www.nvk.nl/DeNVK/Documenten.aspx?Command=Core_Download&EntryId=16258
- 29 MVO. Voedingswaarden van margarine-, halvarine- en bak- en braadproducten (januari 2016) https://www.mvo.nl/media/gezondheid/mvo_infokaart71_voedingswaarden2016_-_printversie.pdf
- 30 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eerste-hapjes/leren-water-drinken.aspx>
- 31 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/dreumes-en-peuter/gezond-eten/wat-kan-ik-tussendoor-geven.aspx>
- 32 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/dreumes-en-peuter/gezond-eten.aspx>
- 33 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Kinderen in de leeftijd 1-4 jaar – Aanbevelingen. In: Richtlijn Voeding en Eetgedrag (2013, aanpassing 2017) <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=527>
- 34 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/dreumes-en-peuter/gezond-eten/wat-geef-ik-te-drinken.aspx>
- 35 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx> (ingevuld voor jongen, 1 jaar)

Dit achtergronddocument bij de brochure 'Gezond eten voor je baby en dreumes' biedt zorgprofessionals informatie over de adviezen en bronnen die zijn geraadpleegd.

