

## Bijvoeding

### Lekker leren variëren

Voor een kind van 6 maanden is alleen borstvoeding of flesvoeding niet genoeg. In de melk zitten te weinig gezonde stoffen, zoals vitamines en mineralen.

Je kind heeft echt ook ander eten nodig. Dat heet bijvoeding.

## Wanneer geef je je kind bijvoeding?

Hieronder staat wat je kunt geven:

- Met 6 maanden: groente of fruit, heel fijn gemaakt, pap met een lepel, kleine stukjes brood. Gaat dat goed? Maak het hapje dan zo dat er kleine, zachte stukjes in zitten. Zo went je kind stap voor stap aan stukjes in zitten eten. Hoe groter de stukjes, hoe beter je kind leert kauwen. In het begin eet hij misschien een paar theelepeltjes. Daarna wil hij steeds meer.
- Met 7 maanden is een broodkorst lekker om op te kauwen.
- Met 8-10 maanden: je kind kan uit een beker leren drinken. Een beker is beter dan een zuigfles of tuitbeker. Zo kan je kind goed leren praten en kauwen.



### Smaak

Als je kind veel smaken lust, eet hij gevarieerder en gezonder.

Je kunt het zo aanpakken:

- Laat je kind zo snel mogelijk verschillende smaken proeven. Kies een paar soorten groenten en fruit om mee te beginnen.
- Is hij daaraan gewend? Geef dan andere, nieuwe soorten.

- Vindt je kind een hapje niet meteen lekker? Probeer het dan later nog eens. Soms moet een kind wel een keer of 10 iets proeven voordat hij de smaak lekker vindt.
- De eerste hapjes groente en fruit kun je geven direct na een borstvoeding of flesvoeding. Heeft je kind geen trek? Dan wacht je wat langer. Geef het hapje dan tussen twee borst- of flesvoedingen in.

Jij bepaalt zelf wát je kind eet. Dus jij kiest de soorten groente en fruit. Jij bepaalt ook wanneer je kind eet, dus hoe laat. Zo leert je kind wennen aan vaste tijden voor het eten. Je kind bepaalt zelf hoevéél hij opeet. Genoeg is genoeg. Kleine kinderen voelen dat zelf goed aan.

## Wat kun je je kind allemaal te eten en te drinken geven?

### Groente en fruit

Begin met smaken die niet te zuur of te bitter zijn. Bijvoorbeeld: meloen, nectarine, banaan, peer, perzik, courgette, worteltjes, bloemkool, boontjes en broccoli. Daarna kun je andere smaken proberen.

### Melk en pap

Als je borstvoeding geeft, kun je daar gewoon mee doorgaan. Borstvoeding hoort dan wel echt bij de maaltijd. Gebruik borstvoeding niet om te troosten of voor een slokje tussendoor.

Als je flesvoeding geeft, kun je één flesvoeding vervangen door pap. Die maak je van opvolgmelk en papgranen. Doe er geen suiker in. Geef de pap met een lepel. Zodra je kind brood kan eten, kun je de pap vervangen door een boterham.

Hoe meer je kind gaat eten, hoe *minder* melk hij nodig heeft. Als je kind één jaar oud is, is 300 ml melk per dag genoeg.

#### Dat is bijvoorbeeld:

- een bekertje melk bij het ontbijt
- een bekertje melk bij de lunch
- en een beetje yoghurt na de warme maaltijd.

#### Brood

Met 6 maanden kun je al wat stukjes lichtbruin brood geven. Als dit goed gaat, kun je kleine stukjes licht volkorenbrood geven. Besmeer de boterham met margarine uit een kuipje. Lekker beleg is bijvoorbeeld appelstroop, jam, pindakaas, smeerkaas of smeerworst.

#### De warme maaltijd

Is je kind gewend aan groentehapjes, meng de groenten dan met een geprakt aardappeltje, wat rijst of macaroni. Gaat dat goed? Maak de maaltijd dan groter met een beetje vlees of vis en een theelepel olie of zachte margarine. Deze warme maaltijd komt in plaats van een melkvoeding.

#### Toetje

Na een tijdje wil je kind meer eten. Geef hem dan een toetje. Bijvoorbeeld wat fruit of een paar lepels yoghurt zonder suiker.

#### Tussendoor

Als je kind meer gaat eten, is het belangrijk om vaste eetmomenten te kiezen.

Bijvoorbeeld: ontbijt - tussendoormoment - lunch - tussendoormoment - warme maaltijd.

Lekker om te eten tussendoor is bijvoorbeeld wat fruit, een volkorenbiscuitje, een stukje kinderkoek, soepstengel of rijstwafeltje, rozijntjes. Drinken voor tussendoor is bijvoorbeeld water, lauwe (vruchten)thee, verdund vruchtensap of groentesap. Het geeft niet als je kind hier weinig van drinkt. Hij heeft dan geen dorst.

#### Zelfgemaakt of uit een potje?

Zelf koken voor je kind is niet moeilijk. Heb je weinig tijd? Dan is kindervoeding uit een potje ook goed. Geef zo veel mogelijk verschillende smaken. Begin op tijd met maaltijden waar stukjes in zitten. Houd je niet al te streng aan de informatie over leeftijden op de potjes.



#### Tips voor het zelf maken

- Gebruik verse producten en maak alles eerst gaar. Daarna kun je het klein maken.
- Varieer de groenten en wissel vlees af met kipfilet of visfilet of ei.
- Voeg altijd een theelepel zachte margarine uit een kuipje of olie toe. Hiermee krijgt kind voldoende goed vet. Hij heeft dat nodig voor een goede ontwikkeling.
- Geef in het begin witte rijst en gewone pasta. Gaat dat goed? Geef dan silvervlies rijst en volkoren pasta. Voeg geen zout toe aan het kookwater.
- Gebruik schone spullen om het eten klaar te maken.

## Bewaren

Wil je een klaargemaakte maaltijd bewaren? Zet het pannetje dan eerst in koud water om af te koelen. Daarna zet je het eten afgedekt in een schoon bakje in de koelkast of diepvries. In de koelkast kun je een maaltijd twee dagen bewaren. In de diepvries is dat ten minste zes maanden.



## Wat geef je je kind nog even niet?

### Groente met veel nitraat

Geef je kind geen groente met veel nitraat voordat hij 6 maanden oud is. Vanaf 6 maanden mag je kind deze niet vaker dan 2 keer per week eten. Het gaat onder andere om spinazie, andijvie, rode bietjes, bleekselderij, sla, venkel en paksoi. Geef deze groenten ook niet samen met vis.

### Gluten

Geef je kind de eerste 6 maanden geen eten met gluten. Gluten zitten in brood, koekjes, pasta en pap van tarwemeel.

### 'Gewone melk'

Geef je kind geen 'gewone' melk tot hij één jaar oud is. Daarin zit erg veel eiwit en te weinig ijzer voor jonge kinderen.

### Honing

Geef je kind geen honing tot hij één jaar oud is. Honing kan besmet zijn met een bacterie. Jonge kinderen kunnen daarvan erg ziek worden.

## Goed bewegen

Lekker bewegen is goed voor de lichamelijke ontwikkeling van je kind en voor zijn gewicht.

### Beweegtips:

- Geef je kind de ruimte om te (leren) rollen en kruipen. Laat hem spelen op de grond.
- Geef speelgoed dat je kind zelf kan oppakken en weer los kan laten. Bijvoorbeeld een kleine zachte bal.

- Zorg dat je kind kleding aan heeft waarin hij goed kan bewegen. Dus zonder grote naden en ritssluitingen.
- Geef je kind bewegend speelgoed, zoals een bal of een zelfrijdend autotoetje. Daar kan hij zelf achteraan kruipen. Zo gaan bewegen en plezier hand in hand.
- Laat je kind spelen op een matras, luchtbed of wat kussens. Je kind kan erop klimmen en eraf rollen. Zo oefent hij zijn evenwicht.
- Let op veiligheid, maar wees niet te bang. Kinderen tot 4 jaar doen eigenlijk nooit iets wat ze niet kunnen. Laat ze dus lekker hun gang gaan.

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Voor al je vragen over voeding kun je bellen met het Voedingscentrum op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur op 070-306 88 88. Ook op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en in de bijbehorende webshop vind je veel informatie.