



Brochure  
**Gezond eten en bewegen**



Opgroeien

Kind & Gezin



# Inhoud

1. Gezond opgroeien .....	5
2. Starten met vaste voeding .....	7
3. Vanaf 6 maanden .....	14
4. Vanaf 8 maanden .....	20
5. Vanaf 12 maanden .....	24
6. Van peuter naar kleuter .....	27
7. Veelgestelde vragen .....	39





# 1. GEZOND OPGROEIEN

Van bij het begin zijn een gezonde voeding, voldoende beweging en het beperken van lang stilzitten belangrijke ingrediënten voor een gezond leven.

In deze brochure geven we je informatie over wat gezonde voeding tijdens de eerste jaren inhoudt. Je krijgt bovendien heel wat tips over het opvoeden van je kindje rond voeding en beweging.

## Voeding stap voor stap

Baby's en kinderen ontwikkelen zich ontzettend snel. Dat heeft natuurlijk invloed op wat en hoe een kind eet. Een pasgeboren baby drinkt enkel melk. Amper 18 maanden later eet je kindje gewoon mee aan tafel met het gezin en mag het bijna alles eten.

## Voeding en opvoeding

Je kan niet praten over voeding, zonder het ook over opvoeding te hebben.

Kinderen zijn heel gevoelig voor gewoonten in het gezin en nemen die snel over. Je kan je kind dus best van bij het begin aanleren wat je zelf belangrijk vindt.

Elk gezin bepaalt zijn eigen regels over waar, wanneer en hoe er gegeten wordt. Duidelijkheid over die regels is belangrijk voor een kind. Zo weet het waaraan het zich moet houden en wat het kan verwachten.

Een ontspannen sfeer aan tafel heeft een positieve invloed op het eetgedrag van kinderen. Het goede voorbeeld van anderen werkt aanstekelijk, een kind zal makkelijker fruit en groenten eten als anderen dat ook doen.

## Nooit genoeg beweging

Beweging maakt deel uit van een gezonde levensstijl. Voor elke leeftijdsgroep zijn er aanbevelingen rond beweging. Voor zuigelingen wordt aanbevolen om ze zoveel mogelijk kansen en ruimte te geven om te bewegen, in een veilige omgeving en volgens hun mogelijkheden. Bewegen is leuk! Van kleins af aan kan je jouw baby plezier laten beleven aan het samen spelen, ravotten en gek doen. Geef zelf het goede voorbeeld, als ouder of opvoeder ben jij het rolmodel. Veel bewegen hoeft geen extra tijd te kosten: heel wat dingen kan je eenvoudigweg inpassen in je dagelijkse routine.

Kinderen zitten of liggen bovendien best niet te lang (slapen niet inbegrepen). Je kindje kan immers wel voldoende bewegen maar toch gedurende bepaalde momenten van de dag te lang stilzitten.

### WIJ STAAN KLAAR VOOR JE

Heb je nog vragen na het lezen van deze brochure, neem dan zeker een kijkje op [kindengezin.be](http://kindengezin.be). Je kan met je vragen ook altijd terecht bij de Kind en Gezin-Lijn of bij je verpleegkundige.

## Ontwikkeling

De meest belangrijke dingen die je kindje op het vlak van voeding en vaardigheden aan tafel de volgende maanden en jaren zal leren, hebben we in een overzicht geplaatst.

Opgelet: de leeftijden zullen altijd een beetje verschillen. Elk kind ontwikkelt zich immers op z'n eigen tempo.

4-6 maanden	6-8 maanden	8-12 maanden	12-18 maanden	Peuter
<ul style="list-style-type: none"> <li>Leren eten van een lepel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leren drinken uit een open beker.</li> <li>In de kinderstoel mee aan tafel zitten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leren kauwen op grover voedsel.</li> <li>Met de handjes eten in de mond steken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zelfstandig leren eten met een lepel.</li> <li>Leren drinken met een rietje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meer zelf willen doen aan tafel.</li> <li>Experimenteren met eten en tafelmanieren.</li> <li>Kieskeurig worden.</li> </ul>

Het is belangrijk de mijlpalen zoveel mogelijk te volgen en je kind in die periode de laten oefenen met die nieuwe vaardigheden. Zo kan je problemen op langere termijn voorkomen. Die overgangsperiodes verlopen soms wat stroef: van melk naar lepelvoeding, van fijn gemixte lepelvoeding naar meer structuur, enz. Geef je kind voldoende tijd en oefenkansen.

## Eet mijn kindje wel voldoende?

Baby's en kinderen voelen zelf aan of ze honger hebben of niet. Als ouder kan je daarop vertrouwen. Dwing je kind dus niet om meer te eten, want zo leert het het af om naar zijn eigen lichaam te luisteren.

Als je je zorgen maakt of je kind wel genoeg eet, hou dan het volgende principe in het achterhoofd: de ouder bepaalt wat het kind eet, het kind bepaalt hoeveel het eet.

Maak je je toch zorgen:

- omdat je denkt dat je kind onvoldoende eet
- omdat je opmerkt dat je kind te weinig of te veel bijkomt
- omdat je ziet dat je kind toch wel heel erg kieskeurig is
- omdat je je kind niet langer dan 5 minuten aan tafel kunt houden
- ...

dan kan je altijd terecht bij de Kind en Gezin-Lijn of bij je verpleegkundige.



# 2. STARTEN MET VASTE VOEDING

## STARTEN MET BEWEGEN: NOOIT TE VROEG

Het is belangrijk dat je kindje al van bij de geboorte genoeg kans en ruimte krijgt, in een veilige omgeving, om te bewegen. Dat hoeft niet moeilijk te zijn of veel tijd in beslag te nemen:

- Leg je kindje even zonder luier op het verzorgingskussen of zonder kleertjes op de speelmat of in de box. Je merkt onmiddellijk dat je baby vrijer beweegt en met z'n armpjes en beentjes zwaait.
- Laat je kindje in bad op jouw hand drijven en bewegingen in het water maken.
- Hang een mobile boven de box, die nodigt uit om de bewegingen te volgen.
- Creëer 'spanning': verander van afstand of doe alsof je gaat kriebelen. Je kind reageert met het bewegen van z'n handen en/of beentjes.
- Leg niet te veel spullen rond je kind, zo kan het vrij bewegen.
- Laat je kind door de lucht 'zweven', terwijl je de romp en het hoofdje goed ondersteunt.
- 'Fiets' met de beentjes van je kindje op het verzorgingskussen.
- Draag een baby niet altijd op dezelfde manier, maar wissel af: over de schouder, op de heup, met de rug tegen jouw buik, enz.

Spelen op de grond onder toezicht is goed voor de ontwikkeling. Een baby kan al van bij de geboorte op zijn buik gelegd worden, als hij wakker is. Hoe vaker een baby op zijn buik ligt, hoe beter het zal lukken om zijn hoofd rechtop te houden.

Begin de buikligging eerst met korte periodes van bv. 1 minuut en verleng die langzaam tot 20 minuten.

- Leg een voorwerp naast je baby en wissel dat regelmatig van kant zodat hij zijn hoofd moet optillen om te draaien in de richting van het voorwerp.
- Als je baby niet graag op zijn buik ligt, leg dan een opgerolde handdoek onder het bovenste deel van zijn borstkas zodat zijn hoofd wat hoger komt.
- Ga zelf ook eens op je buik liggen voor je baby en praat met hem. Verander van positie en ga ook links en rechts van je baby liggen.

## LANG STILZITTEN BEPERKEN

- Laat je baby niet te lang onafgebroken in een draagbaar autostoeltje of relax zitten. Variatie in houding is belangrijk. Na een uur van positie wisselen is aanbevolen. Gebruik het draagbaar autostoeltje enkel voor het vervoer.
- Televisiekijken en beeldschermgebruik wordt voor kinderen jonger dan 2 jaar afgeraden. Zorg dus voor een goede balans en beperk de schermtijd tot een paar momenten per week.

## DE EERSTE HAPJES

Tussen 4 en 6 maanden gaan de voedingsreflexen geleidelijk over in bewuste mondbewegingen. Deze leeftijd is daarom een 'gevoelige' periode om je baby gepureerde voeding van een lepel te leren happen. Vroeger starten dan 4 maanden met vaste voeding is niet aan te raden.

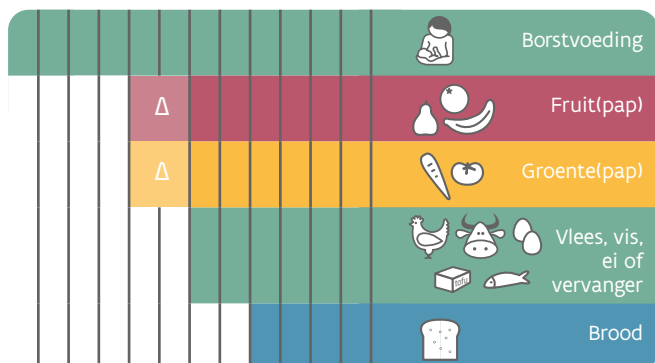
Vanaf 6 maanden is vaste voeding noodzakelijk. Op dat moment is borst- of flesvoeding op zich niet meer voldoende. Geeft je kindje al vroeger aan dat het aan vaste voeding toe is, door bv. smakkende geluidjes te maken, alles in zijn mond te stoppen en veel belangstelling te tonen voor jouw eten en drinken? Dan kan je eventueel voor de leeftijd van 6 maanden geleidelijk aan vaste voeding starten.

Geef je borstvoeding, dan is het aan te raden te wachten tot je baby 6 maanden is. Want zodra je start met vaste voeding, vermindert je melkproductie omdat je baby minder drinkt. Wacht je tot je baby 6 maanden is, dan kunnen jij en je baby langer van de voordelen van borstvoeding genieten.

Kies een rustig en ontspannen moment om de eerste keer lepelvoeding aan te bieden. Zorg dat dit bv. niet samenvalt met een ziekteperiode of de eerste week in de kinderopvang. Laat je baby wennen aan de nieuwe voedingsstructuur en smaak. Het ene kind leert sneller van een lepel te happen dan het andere.

### BORSTVOEDING

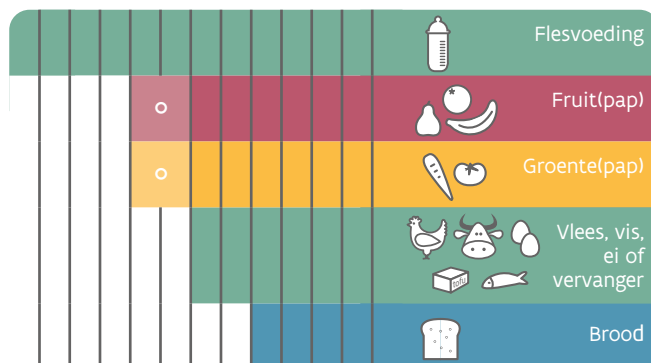
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 maanden



Δ je kan beginnen geven, maar wordt nog niet aangeraden

### FLESVOEDING

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 maanden



○ kan gestart worden

### GLUTEN

Gluten is een groep van eiwitten dat voorkomt in een aantal graansoorten, zoals bv. tarwe, rogge, haver, gerst en spelt. Gluten zit ook in producten die van deze granen zijn gemaakt zoals brood, crackers, pizza, deegwaren, paneermeel, koek, cake en taart. Het zit ook verstopt in bepaalde soepen (door het bindmiddel, de vermicelli of het vlees), in sommige sauzen, sommige snoepjes, enz. Glutenvrije gewassen zijn onder andere rijst, maïs, gierst, quinoa, tapioca, boekweit en soja. Dus enkel producten uitsluitend op basis van deze gewassen zijn glutenvrij. Veel 'samengestelde' producten bevatten wel gluten. Een fabrikant is verplicht om alle ingrediënten te vermelden op de verpakking.

Glutenbevattende vaste voeding mag geleidelijk worden opgestart vanaf 4 à 6 maanden. Met geleidelijk wordt bedoeld nog in kleine hoeveelheden.

Je introduceert gluten bij een kind door glutenbevattende kindermelen, -koeken, -granen of -vlokken in de fruitpap te mengen. Of je kan de aardappelen en de rijst in de groentepap af en toe vervangen door goed gekookte spaghetti of macaroni.

Bij starten van vaste voeding vanaf de leeftijd van (4-) 6 maanden geeft men gevarieerde evenwichtige voeding, waarin ook potentieel allergeniserende voedingsmiddelen zoals vis, ei, enz. worden geïntroduceerd; dit zowel bij kinderen met als bij kinderen zonder allergische aanleg. Het uitstellen van allergeniserende voedingsmiddelen beschermt niet tegen het ontwikkelen van allergie tegen die stoffen, integendeel: daardoor wordt de kans op allergische reactie zelfs groter.



### ETEN VAN EEN LEPEL

Het is voor een baby even wennen: van drinken aan de borst of fles naar hapjes nemen van een lepel. In het begin is het soms wat zoeken, maar het is zoals bij iedere nieuwe vaardigheid: oefening baart kunst. Na een tijdje gaat het al veel beter.

In het begin eet je baby kleine hoeveelheden, dat is normaal. Forceer hem niet. Pas de hoeveelheden die je maakt aan, dat bespaart je tijd en werk.

Maak je geen zorgen als je baby in het begin het eten van de lepel afzuigt en een deel met zijn tong naar buiten duwt. Hij moet leren happen. Vindt hij het lekker? Dan zal hij zeker proberen om het door te slikken.

Als je kindje aangeeft dat het echt nog geen vaste voeding wil, wacht dan een tijdje, bv. een week, en doe dan een nieuwe poging.

#### Eten geven doe je zo:

- Zorg dat je baby de lepel ziet aankomen, zo krijgt hij de tijd om zijn mond te openen.
- Kies een klein lepeltje. Een baby vindt plastic of kunststof meestal aangenamer, maar metaal kan ook.
- Breng de lepel horizontaal in je baby's mond. Druk hem lichtjes op de tong. En haal daarna de lepel uit zijn mond.
- Het hoofdje is lichtjes voorover gebogen, dan kan hij de lepel makkelijker met de lippen leegmaken.
- Het is normaal dat je kind een beetje voeding morst.
- Schraap de lepel niet af langs de bovenlip of bovenste tandjes van je kind. De mondstreek is heel gevoelig bij een baby. Hij kan dit als onaangenaam ervaren.
- Je hoeft de mond niet na elke hap af te vegen. Veel baby's vinden dat niet fijn.
- Als je kindje zijn lippen stijf op elkaar houdt, zijn hoofd wegdraait of zijn rug overstrekt, stop dan even met voeden, want dan heeft het misschien genoeg gegeten.
- Geef eventueel een lege lepel om mee te spelen en te wennen aan het gevoel van een lepel in de mond.

### OP HET MENU

- borst- en/of flesvoeding
- + fruit- en/of groentepap
- + voldoende beweging



Het maakt niet uit of je met fruitpap of met groentepap start. Is de ene pap goed opgestart, dan kan je de andere beginnen geven. Kies in het begin vooral voor zachte smaken. Begin je rond de zesde maand met vaste voeding, dan heeft je baby zijn ijzervoorraad al opgebruikt en start je beter eerst met groenten.

Zorg dat de lepelvoeding volledig fijngemalen is. Geef je baby de pap liefst 's middags, zo kan die nog goed verteren. 's Avonds geef je beter een melkmaaltijd. Leer hem deze gewoonte onmiddellijk aan. Regelmaat is belangrijk voor kinderen. Kan je niet anders dan de maaltijd 's avonds geven, zorg dan dat de voeding niet te zwaar is en dat je ze niet te laat geeft.

#### WEETJES

- Denk niet te snel dat je baby iets niet lust. Een kind heeft ongeveer 10 à 15 proefbeurten nodig vooraleer zijn smaakpapillen gewend of vertrouwd zijn aan een onbekende smaak of textuur. Dit is het leren lusten van het voedingsmiddel.
- Bekijk het filmpje 'Vaste voeding geven' op [kindengezin.be](http://kindengezin.be) > 'Brochures en films > Filmpjes'. Je vindt het onder het thema 'Voeding'.

### FRUITPAP

Je kan je baby aan de smaak laten wennen door hem enkele lepeltjes sinaasappel- of pompelmoessap te geven voor of na de melkvoeding. Zeef het als je kindje last heeft van krampen. Je kan ook onmiddellijk met fruitpap starten.

### HOEVEELHEID

Start met enkele koffielepels fruitpap. Geef in het begin na de fruitpap nog melkvoeding. Gaan de eerste hapjes goed, voer dan de hoeveelheid fruitpap langzaam op tot gemiddeld 150 gram. Een kind geeft zelf aan als het genoeg gegeten heeft. Tegen de leeftijd van 1 jaar is dat 250 à 300 gram.

### WELK FRUIT?

- Je kiest best vers, zacht smakend en rijp seizoensfruit dat zacht is van structuur zoals appels, peren, bananen, meloen, perziken, pruimen,... Geleidelijk aan kan je ook andere vruchten proberen.
- Wissel veel af, zo ontwikkelt je baby zijn smaakzin en krijgt hij verschillende vitamines binnen. Je kan enkele fruitsoorten combineren, maar je kan ook eens een fruitsoort apart geven. Zo leert je baby die smaak beter kennen en merk jij bovendien sneller of hij die fruitsoort lust.
- Geef je een bepaalde fruitsoort voor het eerst, doe dit dan enkele dagen na elkaar. Zo merk je makkelijker of je baby dit lust.
- Pitjes en velletjes van bessen en druiven zijn moeilijk te verwijderen, daarom geef je ze pas vanaf 12 maanden. Ontpitte en ontvelde druiven kan je wel geven.
- Verkies vers fruit boven blikfruit, fruit in glas of (gevitamineerde) vruchtensiropen. Met fruit uit blik of bokaal krijgt een kind immers te veel energie binnen, went het aan een zoete smaak en vergroot de kans op tandbederf. Bovendien bevat vers fruit meer vitamine C.
- Gedroogd fruit is vooral een bron van suiker, bevat minder vitamines dan vers fruit en krijgt niet de voorkeur.

### FRUITPAP BEREID JE ZO:

1. Spoel het fruit in koud water tot het spoelwater zuiver is.
2. Verwijder de schil en pit.
3. Snijd het fruit in grote gelijke delen.
4. Maak het onmiddellijk fijn met een rasp of vork. Gebruik een pers voor citrusvruchten.



5. De reden om koek of meel aan fruitpap toe te voegen, is om ze in te dikken. Te vloeibare fruitpap is immers moeilijker om af te happen voor een baby. Maar een indikingsmiddel hoeft niet altijd, een vastere fruitpap heeft dit niet nodig. Is het nodig, dik dan de fruitpap in met ongezoete kindermelen, -vlokken, -granen of met een kinderkoek. Gebruik niet dagelijks kinderkoek, want dit leidt tot de gewoonte om op het moment dat fruitpap overgaat in stukjes fruit, ook nog een koek aan je kind te geven.
6. Geef de pap zodra ze klaar is, zo behoud je de vitamines en smaak.
7. Moet je de fruitpap uitzonderlijk toch vooraf klaarmaken, bewaar ze dan in een afgedekte glazen bokaal of plastic voedingspotje op een koele, donkere plaats zodat er zich geen ziekteverwekkende bacteriën kunnen vermenigvuldigen. Serveer het nog de dag zelf.

### Yoghurt en plattekaas

Yoghurt of plattekaas zijn niet nodig in fruitpap. Deze voedingsmiddelen leveren geen vitamine C en kunnen fruit niet vervangen.

Ze bevatten veel eiwitten en dit werkt belastend voor de nieren van een jong kind. Dit geldt evenzeer voor diverse kaasjes die speciaal voor jonge kinderen aangeprezen worden. Je geeft ze best nog niet.

### Suiker en honing

Voeg geen suiker of honing toe. Het is belangrijk dat je baby de smaak van verschillende fruitsoorten in hun 'puurheid' leert kennen. Het toevoegen van suiker kan er ook voor zorgen dat kinderen gewoon raken aan de zoete smaak zodat ze minder gaan openstaan voor andere smaken en dus meer kans op vertonen van kieskeurig eetgedrag. Bovendien is suiker niet goed voor de tanden en bevat het geen vitamines of mineralen. Honing kan zelfs gevaarlijk zijn voor een baby jonger dan 1 jaar. Honing kan besmet zijn met de botulisme-bacterie, die kinderen zware schade kan toebrengen. Kinderkoekjes of babyvoeding waarin honing verwerkt is, zijn zodanig bewerkt en verhit dat ze veilig zijn.

## GROENTEPAP

### HOEVEELHEID

- Start met enkele lepeltjes groentepap. Laat je kind zelf aangeven hoeveel groentepap het wil eten. Als je kindje stopt na enkele hapjes, geef je nadien nog melkvoeding bij.
- Gaat groentepap eten goed, voer de hoeveelheid dan langzaam op tot gemiddeld 150 gram. Tegen de leeftijd van 1 jaar neemt dit toe tot 250 à 300 gram.
- De ideale verhouding is: 2/3 groenten en 1/3 aardappelen, deegwaren of witte rijst. Rijst kan hoge hoeveelheden arseen bevatten. Kook rijst in een voldoende grote hoeveelheid water (6 keer zoveel water als rijst) en giet het kookwater weg alvorens de rijst op te dienen. Beperk tot 1 keer per week. Reken in het begin 1 à 2 eetlepels ongekookte deegwaren of gekookte rijst. Kook ze altijd in een ruime hoeveelheid water, want zij slorpen veel water op. Deegwaren bevatten geen vitamine C. Zorg dus dat er ook altijd voldoende verse groenten op het menu staan.
- Weigert je baby een bepaalde groente of verdraagt hij ze niet, wacht dan een paar weken om ze nog eens op het menu te zetten. Of maak af en toe een heel klein beetje van die groente klaar en laat het kind er 1 maal van proeven. Zo raakt het kind stilaan gewend aan de smaak, en leert het de groente lusten. Uiteraard dienen hierbij telkens ook groenten aangeboden te worden die het kind wel lust.

### WELKE GROENTEN?

- Start met licht verteerbare groenten zoals witloof, bloemkool, wortelen, courgette, pompoen, tomaat of spinazie.
- De pap hoeft niet noodzakelijk verschillende soorten groenten te bevatten. Zorg voor zo veel mogelijk afwisseling, zo leert je baby alles eten en krijgt hij ook de nodige vitamines en mineralen binnen. Geef je een bepaalde groentesoort voor het eerst, doe dit dan enkele dagen na elkaar. Zo merk je makkelijker of je baby dit lust.
- Fruit en groenten hebben een andere voedingswaarde en kunnen elkaar dus niet vervangen. Bij een warme maaltijd geef je je baby altijd verse groenten en zorg je ook voor voldoende variatie. Je mag wel eens appelmoes geven bij de warme maaltijd van je baby, maar doe dit niet te vaak.
- Je kan een beetje soep (zie p. 23) toevoegen aan de groentepap om ze minder droog te maken, maar doordat ze weinig vitamines bevat, kan soep een warme maaltijd zeker niet vervangen.
- Kies zoveel mogelijk voor verse groenten en verwerk die zo snel mogelijk na aankoop. Bewaar verse groenten hoogstens 3 dagen in de koelkast. Groenten uit blik of glas zijn niet de eerste keuze. Bij de bereiding wordt er veel zout aan de groenten toegevoegd. Dat zout heeft je baby niet nodig en het kan bovendien zijn nieren belasten.

### WEETJES

- Op [kindengezin.be](http://kindengezin.be) > 'Voeding en Beweging > Koken > Budgetvriendelijk koken' vind je een groentekalender.
- Op [kindengezin.be](http://kindengezin.be) > 'Voeding en Beweging > Koken > Budgetvriendelijk koken' vind je een fruitkalender.

### MOEILIKHEDEN BIJ OVERGANG NAAR VASTE VOEDING:

- Afkeur fruitpap: fruit lichtjes stoven, één soort apart geven
- Afkeur groentepap: langzaam groenten of aardappelen aan fruitpap toevoegen en wachten tot zacht wegsmeltende voeding in de hand gegeven kan worden om te wennen aan nieuwe voeding.

### NITRAATRIJKE GROENTEN

Nitraat is op zich onschadelijk voor de gezondheid. Het is een stof die in de meeste groenten voorkomt. Tijdens het bewaren en bereiden van groenten kan nitraat omgezet worden in nitriet. Een rapport van de Europese Autoriteit voor voedselveiligheid toont aan dat de risico's voor de gezondheid verwaarloosbaar zijn. Meerdere keren nitraatrijke groenten eten tijdens de week kan. Ook de combinatie met vis houdt geen risico's in. Het opwarmen op zich is geen probleem, maar omwille van vitamineverlies is het niet aan te raden.

### GROENTEPAP BEREID JE ZO:

1. Reinig de aardappelen. Groene delen en scheuten van aardappelen bevatten solanine, een stof die in grote hoeveelheden giftig kan zijn. Snij ze dus ruim weg.
2. Verwijder slappe en verlepte bladeren van groenten.
3. Spoel de groenten verschillende keren in ruim koud water tot het spoelwater zuiver is.
4. Snij ze in grote gelijke delen. Zo gaan er minder vitamines verloren.



5. Kook de groenten en aardappelen in een beetje water of stoom ze. Zo behoud je de vitamines maximaal. Een snelkookpan of microgolfoven zijn aan te bevelen. Gebruik je een microgolfoven, hou er dan rekening mee dat die heel ongelijk in koude en hete plekken opwarmt. Roer daarom de voeding goed om en controleer de temperatuur.



6. Plet alles of maak het fijn met een vork. Mixen kan ook, maar dan komt er veel lucht in de pap en gaan de vitamines sneller verloren.



7. Geef de groentepap zo snel mogelijk na de bereiding.
8. Hou de pap niet onnodig warm en warm ze geen tweede keer op. Dit geldt ook voor potjesvoeding. Lees meer over potjesvoeding op p. 40.



9. Voeg afhankelijk van de hoeveelheid pap een koffielepel tot eetlepel vetstof toe. Dit maakt het papje smeuiger en geeft je baby voldoende energie om zich te ontwikkelen.

### VETSTOFFEN

Kies bij voorkeur voor een olie (bv. maïs-, olijf-, arachide-, koolzaad- of zonnebloemolie), een zachte plantaardige margarine of bak- en braadvet rijk aan onverzadigde vetzuren. Vetten rijk aan verzadigde vetzuren zijn minder aan te raden. Je herkent vetten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren aan hun verpakking in een vlotje en ze zijn vloeibaar of zacht (indrukbaar) als ze uit de koelkast komen. Vetten rijk aan verzadigde vetzuren daarentegen zijn meestal in een wikkel verpakt en voelen hard aan als ze uit de koelkast komen. Er bestaan ook enkele oliën rijk aan verzadigde vetten die niet de voorkeur krijgen: kokos- en palmolie. Elke olie heeft een specifieke samenstelling; wissel dus voldoende af. Gebruik soja- en slaolie alleen voor koude bereidingen.



Kinderen hebben nood aan deze vetten. De gevolgen van te weinig vetstof zijn:

- Een tekort aan essentiële vetzuren dat leidt tot een beperkte groei, beperkte hersenontwikkeling en een tragere celstofwisseling.
- Een snellere doorloop van het voedsel door de darm.
- Een tekort aan energie.

### SUIKER, ZOUT EN KRUIDEN

Je baby heeft geen extra suiker, zout of kruiden nodig. Zo leert hij de smaak van de groenten kennen en prikkel je zijn maag-darmkanaal niet onnodig. Lees meer over kruiden op p. 36.

### EXTRA DRINKEN

In de melkvoeding zit voldoende vocht. Het is daarom niet nodig om je baby tussendoor extra water (of andere dranken) te geven. Bovendien kan extra vocht tussendoor de eetlust remmen. Eet je kindje al goed vaste voeding dan mag het na die vaste voeding wel enkele slokjes drinken als het dit wenst. Dat kan melkvoeding of water zijn. Geef je water, overdrijf er dan niet mee. Voor borstgevoede kindjes zijn een paar slokjes borstvoeding/moedermelk te verkiezen boven water, gezien de gezondheidsvoordelen.

Heeft je kind koorts, diarree of is het zeer warm weer, dan heeft het extra vocht nodig. Een baby jonger dan 6 maanden geef je in deze omstandigheden best extra borstvoeding of flesvoeding. Bij koorts, braken of diarree is het advies van de arts noodzakelijk.

### RESTJES

Hou geen restjes fruit- en groentepap voor de volgende dag en vries ze niet in, want ze verliezen een belangrijk deel van hun voedingswaarde. Onder restjes verstaan we 'overschotten' die nog onnodig warm gehouden werden, te lang staan, bij niet ideale temperaturen bewaard bleven, enz.

Het bewaren en heropwarmen van restjes verhoogt het risico op infecties. Voor zwangere vrouwen en jonge kinderen doe je dit dus beter niet.

### HYGIËNE

Hou je keuken netjes en hygiënisch. Dat werkt niet alleen prettiger, je vermijdt er bovendien voedselinfecties mee die vooral kleine kinderen kunnen treffen. Op onze website lees je hoe je dit doet. Ga naar 'Voeding en beweging > Hygiëne > Hygiënisch koken'.

Wil je uitzonderlijk toch restjes bewaren en opwarmen, hou dan rekening met de volgende tips:

- Raak het eten niet aan met je blote handen.
- Koel het snel af. Dat kan bv. door de pan met restjes in een bak met koud water en ijs te plaatsen.
- Dek de restjes af voor je ze in de koelkast zet.
- Gebruik propere lepels om de restjes over te brengen.
- Bewaar restjes niet langer dan 1 dag in de koelkast en hoogstens 1 maand in de diepvriezer.
- Warm het restje snel op en verhit het altijd door en door om de aanwezige bacteriën te doden (80 °C à 85 °C kerntemperatuur) voordat je het opdient. Roer het gerecht regelmatig om.

### WEETJE

Vries kleinere porties groentepap in. Bereid verse groenten. Deze vries je snel in en bewaar je maximum 3 maanden. Ontdooien kan traag in de koelkast of in de microgolfoven.

### VOORRAAD BEWAREN

Tips om je voorraad veilig te bewaren:

- Vermijd vocht op elke bewaarplaats: een vochtige omgeving is de ideale broeiplaats voor bacteriën en schimmels.
- Bewaar maaltijden en bederfbare producten altijd afgedekt in de koelkast. Zo kunnen vocht of condensdruppels niet op andere producten terecht komen. Wacht niet te lang om ze te gebruiken.
- Respecteer de vervaldatum. Zodra de verpakking open is, vervalt de houdbaarheidsdatum en verbruik je een koel te bewaren product zo snel mogelijk.
- De ideale koelkasttemperatuur is tussen 1 en 5 °C (max. 7 °C). De ideale diepvriestemperatuur is -18 °C of kouder. Vermijd temperatuurschommelingen, daarbij ontwaken immers micro-organismen. En kan de kwaliteit van het voedingsmiddel verder achteruit gaan.
- Vries verse producten in als je ze lang wil bewaren. Verpak de voedingsmiddelen goed en open de deur van de diepvriezer zo weinig mogelijk. Hoe sneller het invriesproces, hoe beter de kwaliteit bewaard wordt.
- Maak de koelkast minstens 1 keer per maand en de diepvriezer regelmatig schoon. Stapel niet te veel producten op elkaar.
- Respecteer de bewaarvoorschriften die op de verpakking staan.



## 3. VANAF 6 MAANDEN

### ROLLEBOLLEN

Tussen 6 en 8 maanden verandert er heel wat. Je baby beweegt steeds meer en leert nieuwe dingen: vanaf 6 maanden begint je baby bv. te rollen.

Activiteiten om een baby te motiveren om zich om te rollen:

- Neem je baby in rugligging bij zijn enkel vast en beweeg het ene been langzaam over het andere been, zodat je kindje niet meer plat op zijn rug ligt, maar op zijn zij en het lichaam op die manier een gedeeltelijke rol maakt.
- Leg je baby op een zachte ondergrond zoals een deken of handdoek en beweeg deze langzaam heen en weer zodat je baby er in rolt.

### NIEUWE DINGEN OP HET MENU

Je baby heeft vanaf nu meer energie en ijzer nodig. Daarom mag je zijn menu uitbreiden met vlees, vis, ei of vleesvervanger.

En er is meer. Tussen 6 en 8 maanden:

- Kan je je kind uit een open beker leren drinken.
- Kan je kind mee aan tafel in de kinderstoel.

### DRINKEN VAN EEN BEKER

Tussen 6 à 8 maanden oefent je kind om langzaamaan kleine slokjes water uit een open beker te leren drinken. Gebruik een open beker en geen tuitbeker. Het drinken aan een zuigfles of tuitbeker houdt het infantiel zuigen in stand.

Geef je kind regelmatig de kans en tijd om te oefenen, want meteen uit een open beker drinken is niet evident.

Maar zo leert je baby de vloeistof aan te zuigen, juist te doseren en zijn lippen rond de bekerrand te sluiten. Dit is goed voor de stand van zijn tanden en voor zijn latere taalontwikkeling. Er bestaan ook bekers met een uitsparing, zodat je baby zelf kan zien hoeveel vloeistof er naar zijn mond komt.

Morst en verslikt je baby zich vaak? Dat is normaal. Om het je kindje iets makkelijker te maken, kan je de beker vullen met kleine beetjes halfvloeibare voeding, zoals ingedikte melkvoeding of soep. Naarmate je baby makkelijker slokjes neemt, verdun je de voeding opnieuw. Behoud gerust het flesje voor de ochtend- en avondvoeding. Tussen 15 en 18 maanden is de beste leeftijd om ook de melkvoeding geleidelijk aan in een open beker te geven.



#### MEE AAN TAFEL IN DE KINDERSTOEL

Vanaf het moment dat je kind stevig rechtop kan zitten in de kinderstoel, kan hij met de rest van het gezin mee aan tafel tijdens de maaltijd. Veel kinderen vinden dit leuk, ze horen er graag bij.

Kinderen leren veel van anderen, ook aan tafel. Ze zien hun mama genieten van haar eten, de broer voluit vertellen en papa met mes en vork eten, ... Gewoon door mee aan tafel te zitten in een veilige en stressvrije omgeving leren kinderen stap voor stap te eten zoals de anderen. Je kan je kind laten wennen aan wat vastere voeding door bv. een stukje gekookte aardappel in het handje te geven.

Hoe lang een kind mee aan tafel zit, is op dit moment nog niet belangrijk. Sommigen vinden alles interessant om naar te kijken en kunnen zich goed bezig houden. Andere kinderen willen snel uit de stoel. Hoe belangrijk vind jij het dat je kind aan tafel blijft zitten? Mag je kind ergens mee spelen aan tafel? Is je kind moe?

Heel wat kinderen nemen hun eten vast met hun handen. Dat is normaal en hoort bij de ontwikkeling: kinderen ontdekken nieuwe dingen door te voelen. Op hun bord liggen immers nieuwe kleuren, andere structuren, enz. Rond deze leeftijd kan je kind bovendien beter dingen grijpen. Geef hem een lepeltje zodat hij ook zelf kan leren om eten uit zijn bord te scheppen.

#### **WEETJE**

Sommige ouders verkiezen de Baby- ledweaning methode (BLW). BLW gaat uit van de zelfstandigheid van het kind. Het leert de voedingsmiddelen met de eigen zintuigen kennen en bepaalt zelf wat en hoeveel het eet. Wetenschappelijk bewijs dat BLW beter zou zijn dan de traditionele methode is er niet. Het ene sluit het andere niet uit: combineer oefenknabbeltjes altijd met lepelvoeding. Een kind moet hier motorisch klaar voor zijn, zowel qua mondmotoriek als mooi rechtop kunnen zitten. De methode speelt in op de aangeboren drang van een baby om te onderzoeken, experimenteren en imiteren. Wil je dit toepassen:

- hou altijd toezicht op je kind tijdens het eten.
- laat je goed begeleiden.
- zorg dat je goed geïnformeerd bent
- zorg dat je kind ook bij BLW voldoende energie en voedingsstoffen krijgt

Meer informatie op [kindengezin.be](http://kindengezin.be) 'Voeding en beweging > Eten en drinken > Starten met vaste voeding'

#### OP HET MENU

borst- en/of flesvoeding  
+ groentepap met vlees, vis, ei of vleesvervanger  
+ fruitpap  
+ voldoende beweging  
+ water

#### GROENTEPAP

Vanaf 6 maanden heeft je baby meer energie en ijzer nodig. Je mag vanaf nu mager vlees, vis, een half ei of een vleesvervanger toevoegen aan de groentepap. Varieer voldoende binnen het aanbod vlees en vleesvervangers. Als je op 6 maanden start met groentepap, laat je baby dan even wennen aan de groentepap vooraleer je er vlees of een vleesvervanger bij voegt.

Zolang je baby niet genoeg tanden heeft om te kauwen en de kauwreflex nog onvoldoende ontwikkeld is, maak je de voeding het best nog fijn. In principe hoeven groenten, aardappelen, vlees of vis niet gemengd te worden in een papje. Alles afzonderlijk geven, heeft wel het voordeel dat je baby de smaak van de verschillende voedingsmiddelen leert kennen.

Voeg nog steeds aan de warme maaltijd een koffielepel tot een eetlepel vetstof toe. Geef de voorkeur aan een zachte, plantaardige margarine, een plantaardige olie (bv. maïs-, olijf-, arachide-, koolzaad- of zonnebloemolie) of bak- en braadvet rijk aan onverzadigde vetzuren.

#### VLEES

Vlees is een bron van eiwitten, vitamines en mineralen en dat is positief. Anderzijds bevat het nogal veel vet, sommige soorten bevatten vooral verzadigd vet zoals schapenvlees, vet varkens-, rund-, lamsvlees, gans en eend en krijgen dus niet de voorkeur. In bepaalde vleesbereidingen zit ook veel zout.



Eet vlees met mate. Het ene vlees is het andere niet. Alles hangt dus af van welk vlees je eet en hoeveel je ervan eet. Het is goed jonge kinderen bij de start mee te nemen in het verhaal van de principes van de voedingsdriehoek. Wit vlees (kip en ander gevogelte) krijgt de voorkeur op rood vlees (rund, varken, schaap, lam, geit). Wissel voldoende af tussen beide. Start met 1 eetlepel vlees per dag (ongeveer 15 gram). Geleidelijk mag je dit verhogen tot 25 gram per dag. Op 1 jaar is deze hoeveelheid voldoende.

- Kies vlees zonder zichtbare vetrandjes, zoals kalfsvlees, paardenvlees, kip, kalkoen, wild, mager rund-, varkens- en lamsvlees.
- Zet niet te vaak lever op het menu omwille van te veel cholesterol en aanwezigheid van schadelijke stoffen.
- Wild heeft een specifieke smaak en taaiheid, waardoor kinderen het soms niet lusten, maar het mag wel aangeboden worden.
- Rauw vlees (zoals bv. gehakt en filet américain) geef je beter niet, want het kan besmet zijn met bacteriën. Bovendien wordt gehakt gemaakt van minderwaardig vlees (spieren en vet) waaraan zout en soms kruiden zijn toegevoegd. Hoe meer witte stippen je ziet, hoe minder zuiver het vlees is. Ook een onnatuurlijke rode kleur is niet goed, want dit betekent dat er sulfiet aan toegevoegd is.
- Je kan vers vlees van goede kwaliteit zelf malen of dit door de slager laten doen. Verwerk het dan nog dezelfde dag in een maaltijd.

#### Bereiding

- Tot 1 jaar kan je het vlees het best in een beetje water met wat zachte tuinkruiden koken of stomen, dit kan gewoon samen met de groenten en aardappelen. Zet eerst de voedingsmiddelen op die de langste kooktijd vergen. Maak het geheel fijn. Dit kan met een vork. Vlees kan je heel fijn snijden of malen met een vleesmolentje of keukenrobot.

- Verhit vlees voldoende, zodat je alle bacteriën doodt. Als de bereiding klaar is, geef dan het gare vlees onmiddellijk aan je baby. Bewaar het niet.

#### VIS

Vette en halfvette vissoorten bevatten minder vet dan de meeste vleessoorten. Ook de vetsamenstelling van vette en halfvette vis is gunstiger. Ze zijn goede bronnen van vitamine A, D en essentiële vetzuren (omega 3). Alle verse zeevis is geschikt voor baby's. Vis bevat bepaalde vetzuren die heel belangrijk zijn voor de groei van de hersenen en de ontwikkeling van de ogen. Zet daarom 1 à 2 keer per week vis op het menu, waarvan zeker 1x vette vis.

Vis is lichter verteerbaar, je mag er dus iets meer van geven. Start met ongeveer 20 gram. Op de leeftijd van 1 jaar is 30 gram vis voldoende. Verhit de vis voldoende, dan worden alle bacteriën gedood. Geef dus geen rauwe vis, zoals bijvoorbeeld sushi.

Koop liefst gefileerde vis en pas op voor graten. Maak de vis gaar door hem bv. te stomen samen met de aardappelen en de groenten. Vis is zacht en kan je makkelijk pletten met een vork. Geef de vis onmiddellijk na de bereiding. Als je de vis bewaart, dan kan hij besmet worden (via je handen, de lucht, ...) en bederven.

Varieer in de verse vis tussen vette, halfvette en magere vis en ook binnen de groepen.

#### Aan te raden:

- Vette vis: ansjovis, haring, makreel, paling, sardien, ...
- Halfvette vis: bot, forel, heilbot, karper, zalm, tonijn, ...
- Magere vis: baars, griet, kabeljauw, schar, schelvis, schol, snoek, tarbot, tong, wijting, zeelt, ...
- Kies voor vis met een kwaliteitslabel op de verpakking. Dit staat voor duurzame kweek en vangst.



#### **Af te raden:**

- Vissen uit verontreinigd water (bv. rivierpaling) en roofvissen zoals haai, marlijn en zwaardvis omwille van het kwikgehalte.
- Schaal- en schelpdieren omwille van grotere hoeveelheden schadelijke stoffen zoals zware metalen en pcb's (schadelijke stoffen die via milieuvervuiling terecht kunnen komen in voedingsmiddelen).
- Vis uit blik of glas.
- Gerookte, gedroogde, gepekeld vis en vis op azijn.
- Rauwe vis, want hij kan besmet zijn met bacteriën en je baby ziek maken.
- Vissticks of andere gepaneerde diepvriesvis zijn bewerkte producten die te veel zout bevatten en veel vet opslorpen tijdens het bakken.
- Sommige soorten zijn bedreigd, bv. tonijn en eet je dan ook beter niet teveel.

#### **EIWITBRONNEN IN EEN VEGETARISCHE VOEDING**

Jonge kinderen kunnen gevoed worden met een evenwichtige, lacto- (ovo-) vegetarische voeding. Je baby heeft zeker niet elke dag vlees nodig, maar baby's zijn in volle groei en hebben een grote behoefte aan eiwitten: zowel dierlijke eiwitten (in een vegetarische voeding bv. eieren, kaas en melk) als plantaardige eiwitten (peulvruchten, deegwaren, granen, meel en brood).

Naast de hoeveelheid is ook de eiwitkwaliteit van belang in een vegetarisch voedingspatroon. De eiwitkwaliteit is afhankelijk van de verteerbaarheid en de aanwezigheid van essentiële aminozuren.

Vegetariërs dienen naast een verhoogde inname ook extra aandacht te schenken aan de juiste combinatie van (plantaardige) eiwitbronnen zodat alle essentiële aminozuren in voldoende mate worden aangebracht. Het combineren is niet noodzakelijk per voedings- of maaltijdmoment, het is voldoende wanneer alle essentiële aminozuren in voldoende mate over een volledige dag aangeboden worden.

Zorg er eerst en vooral voor dat je kind dagelijks voldoende melkvoeding krijgt (borstvoeding of, op deze leeftijd, een halve liter opvolgmelk). Zo krijgt je baby naast voldoende eiwitten, ook voldoende ijzer, calcium en vitamines D, B2 en B12 binnen. Vervang deze niet door onaangepaste plantaardige dranken. Bij borstgevoede zuigelingen gaat de aandacht naar de inname van een volwaardige gezonde voeding door de mama.

Soms kan een supplement of verrijkte voeding noodzakelijk zijn. Graanproducten vormen samen met peulvruchten, groenten en fruit de basis in een vegetarische voeding. Granen zijn belangrijke leveranciers van eiwitten, voedingsvezels, ijzer, zink, vitamines en anti-oxidanten. Wees bij jonge kinderen nog voorzichtig met volkorenproducten.

Kies bij elke maaltijd voor voldoende groenten en fruit. Ze bevatten vitamines, voedingsvezels, anti-oxidanten en mineralen (bv. vitamine C en ijzer). Vitamine C bevordert de opname van ijzer in het lichaam. IJzer uit plantaardige voedingsmiddelen wordt minder gemakkelijk opgenomen. De voorkeur gaat uit naar seizoensgroenten of -fruit en groenten uit volle grond. Gezien de diverse samenstelling is variëren tussen donkere bladgroenten, groene en gele groenten belangrijk. Alle soorten fruit hebben een andere samenstelling, daarom is afwisseling belangrijk.

Een portie vlees/vis kan je vanaf 6 maanden vervangen door:

- een 1/2 ei of een eidooier
- 20-40 g sojakaas (tofoe)
- 35-70 g gare gepureerde en gezeefde peulvruchten (= 1-2 eetlepels)
- 20-40 g mycoproteïne (zoals Quorn™)

Wissel regelmatig af. Voeg aan een vegetarische maaltijd ook altijd wat vetstof toe.

#### **Tofoe**

Tofoe is gemaakt van sojabonen. Het heeft een neutrale, zachte smaak en is licht verteerbaar. Kook de tofoe mee met de groenten en de aardappel, rijst of pasta tot hij gaar is. Snij hem dan in stukjes en plet hem fijn met een vork.

#### **Ei**

Eieren zijn rijk aan voedingsstoffen zoals eiwit en onverzadigde vetten. Daarnaast bevatten ze veel vitamines en mineralen. Dit maakt eieren een volwaardige vleesvervanger. Kook het kippenei gaar in water. Dit duurt 10 minuten. Plet daarna een half ei fijn met een vork. Geef je kindje maximum 1 ei per week.

Rauwe of onvoldoende verhitte eieren, bv. zoals eieren in een omelet, kunnen besmet zijn en je kindje ziek maken. Je geeft ze beter nog niet aan jonge kinderen. Ze zijn ook moeilijker

verteerbaar en bovendien bevatten ze een stof die ervoor zorgt dat ons lichaam bepaalde vitamines niet kan opnemen. Zelfbereide bavarois, chocolademousse en aardappelpuree waarin een ei in verwerkt is, geef je dus ook beter niet.

Eendeneieren en ganzeneieren geef je liever niet aan jonge kinderen, omdat ze vaak besmet zijn met salmonella.

#### **Peulvruchten**

Peulvruchten zijn geen groenten, maar rijpe zaden van planten. Kikkererwten en linzen verteren het makkelijkst. Levert dit geen problemen op, dan kan je ook andere peulvruchten geven. Heeft je baby problemen met de vertering, dan wacht je beter nog wat met andere soorten. Bruine, rode en witte bonen zijn moeilijk verteerbaar. Peulvruchten worden gaar gekookt en gepureerd geserveerd. Snijbonen, doperwten, peultjes, enz. zijn groenten en geen peulvruchten.

Start met 1 eetlepel gare peulvruchten bij de groentepap. Week de peulvruchten gedurende 1 nacht in driemaal hun volume aan water. Kook ze gaar in vers water (30 à 45 minuten). In een snelkookpan gaat dit veel sneller. Maak ze fijn. De week- en kooktijden van de courante soorten vind je op [kindengezin.be](http://kindengezin.be) > 'Voeding en beweging > Koken > Bereidingswijzen'. Dit vraagt wel wat werk. Je kan ook peulvruchten uit glas of blik gebruiken. Spoel peulvruchten uit blik af om zoveel mogelijk zout te verwijderen.



#### **Noten, zaden en pitten**

Noten, behalve kokosnoten, zijn rijk aan onverzadigde vetzuren en leveren ook veel energie. Het zijn zeer geconcentreerde voedingsmiddelen. Daarom worden deze producten slechts aanvullend in kleine hoeveelheden gebruikt. Het zijn geen vleesvervangers.

Geschikte noten zijn o.a. wal-, hazel-, pinda-, amandel- en cashewnoten. Ook zaden en pitten kunnen gebruikt worden:

pompoen- en pijnboompitten of sesam-, lijn-, en maanzaad. Naast gezonde vetten bevatten noten veel eiwitten, vezels en verschillende vitamines. In een vegetarische voeding komen regelmatig noten, zaden en pitten op het menu. Soms in zijn natuurlijke vorm maar ook verwerkt in pasta's of moes. Gebruik ze voor je baby aanvullend en in kleine hoeveelheden (1 eetlepel notenpasta of -moes). Walnoten, lijnzaad- chia- en hennepzaad krijgen hier extra aandacht omdat ze rijk zijn aan omega 3 vetzuren.

#### **Mycoproteïne**

Mycoproteïne is ook bekend als Quorn™. Het is gemaakt van een schimmel-eiwit dat behoort tot de familie van de paddenstoelen. Het is een deegachtige substantie waaraan vaak kippen-eiwit wordt toegevoegd als bindmiddel en daarom is het niet veganistisch. Plantaardige smaakstoffen worden toegevoegd. Het is een goede bron van eiwitten en bevat alle essentiële aminozuren.

In tegenstelling tot dierlijke eiwitbronnen is het vetarm, bevat het weinig verzadigd vet, weinig calorieën en geen cholesterol. Het is ook rijk aan vezels, vitamines, en mineralen, waaronder zink en vitamine B1 en B2. Het bevat niet zoveel ijzer als vlees. Zorg dus altijd voor voldoende verse groenten op het menu. Wissel voldoende af met andere vleesvervangers.

#### **Vegetarische burgers**

Vegetarische burgers, kaasburgers, groentemengsels en andere kant-en-klare vleesvervangers op basis van peulvruchten, soja of granen krijgen de voorkeur niet, omdat ze vaak weinig eiwitten bevatten, ook niet altijd evenwichtig samengesteld en vaak zoutrijk zijn. Daarenboven zijn ze meestal gepaneerd waardoor ze bij het bakken behoorlijk veel vet of olie opslorpen. Ze zijn niet noodzakelijk in een evenwichtige vegetarische voeding, ze kunnen wel ter variatie gegeven worden.





#### **WEETJE**

Aan kinderen jonger dan 4 jaar geef je geen hele noten om verslikking te vermijden.

Kies voor een zuivere notenpasta of -moes, dus zonder toevoegingen van suiker en extra vet.

#### **Zeewieren en algen**

Zeewieren en algen kunnen hoge gehalten aan arseen en zware metalen bevatten. Ze worden afgeraden voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en jonge kinderen.

#### **ANDERE EIWITBRONNEN**

Nieuwe vleesvervangers zoals insecten zijn nog in volle ontwikkeling. Er is meer onderzoek nodig. Niet alle soorten zijn even geschikt (voedingswaarde, schadelijke stoffen, ...).

Sommige voedingsmiddelen worden verkeerdelijk als vleesvervanger gezien:

- Kaas is eiwitrijk, maar bevat ook veel vet en zout.
- Champignons, tuinbonen en sperziebonen zijn relatief arm aan eiwitten en voldoen niet aan de richtlijnen van een vleesvervanger.
- Quinoa en andere granen worden niet gezien als volwaardige vleesvervangers, want ze bevatten te weinig eiwitten.
- Noten bevatten veel eiwitten maar ook veel vetten. Door de hoge vetaanbreng worden zij maar in kleine hoeveelheden aangeraden. Daardoor zijn ze geen vleesvervangers.
- Vegetarische tapenades, pasta's en hummus worden eerder als broodbeleg gezien. Kant-en klare bereidingen zijn vaak vet- en zoutrijk, gebruik zelfbereide vormen of in zuivere vorm, zonder extra toevoegingen zoals kruiden en/of vet.

#### **DRINKEN**

Je baby is nu ongeveer 6 maanden en zijn melkvoeding is nog altijd het belangrijkste. Wil je kindje gewoon wat meer drinken dan alleen zijn melkvoeding, dan kan dit gerust. Overdrijf echter niet, want dit remt de eetlust.

Water geniet de dagelijkse voorkeur. Het is de beste dorstlesser. Kies voor mineraalarm niet-bruisend flessenwater.

Lichte kruiden- of vruchtenthee (kamille, linde, venkel, rozenbottel, enz.) zonder suiker of honing kunnen eens een leuke afwisseling zijn.

Heeft je kind koorts, diarree of is het zeer warm weer, dan heeft het extra vocht nodig. Bij koorts, braken of diarree is het advies van de arts noodzakelijk.

#### **VEILIGHEID**

Op tafel staan hete dranken of gerechten, liggen vorken en messen, ... Zorg ervoor dat je kind niet bij de gevaarlijke materialen kan. Vervang het tafellaken door placemats, zodat je baby niets naar zich toe kan trekken.

## 4. VANAF 8 MAANDEN

### KRUIPEN IS GOED

Wees niet te gehaast om je baby te leren stappen. Hoe langer de kruipfase duurt, hoe beter voor de motorische ontwikkeling van de baby. Spelen op de grond is goed voor de ontwikkeling.

Kruipen kan je stimuleren:

- Leg je baby vaak in buikligging en plaats speelgoed op enige afstand. Buig de beentjes van je baby en leg jouw handpalm tegen zijn voetzolen zodat je baby druk kan uitoefenen op je handen en tot bij het speelgoed kan kruipen.
- Kruip mee met je baby, hetzij voor hem uit of achter hem aan. Wissel ook van richting (voorwaarts, achterwaarts) en van snelheid (traag, snel).
- Klap de boven- en onderzijde van een grote kartonnen doos open zodat je baby er door kan kruipen.



- Laat je kindje onder je benen kruipen tot aan de badkamer, keuken, enz.
- Rol een bal of iets anders weg zodat je kindje er achteraan kan kruipen.
- Leg enkele obstakels op zijn parcours, zodat je kindje er rond moet kruipen.

Andere leuke activiteiten met je kindje zijn: spelen in bad en activiteiten op muziek: dansen, zingen, klappen en zwaaien.

Stilaan zullen de rugspieren van je baby sterker worden en kan hij zitten. Zet hem niet alleen in een zithouding als hij dat nog niet zelfstandig kan of als hij zijn evenwicht nog niet kan bewaren.

### GROVER GEMALEN VOEDSEL LEREN ETEN

Vanaf 8 maanden kan je gaandeweg starten met grover voedsel: je kind leert kauwen. Zo kan er ook stilaan wat brood of stukjes zacht wegsmeltende voeding (bv. gestoomde wortel of aardappel die je kan platduwen tussen duim en wijsvinger) gegeven worden als je zelf je warme maaltijd eet. Zo leren ze stukjes eten en alles proeven.

Geef best hun vaste maaltijden nog als lepelvoeding, maar geef ze een stukje vaste voeding als je zelf eet. Deze combinatie maakt de overgang naar een grovere structuur in voeding eenvoudiger. Je kind leert zo dat het niet altijd hap-slik-weg is, zoals bij de lepelvoeding. Vaste voeding vastnemen, ernaar kijken en ermee experimenteren leert hen dat hun mond er iets anders mee moet doen dan met wat op een lepeltje wordt aangeboden.

Tussen 8 en 12 maanden kan je baby voeding met de tong naar de zijkant van de mond brengen om te kauwen. Hij leert ook grover gemalen en vast voedsel eten, dat lukt zelfs zonder tandjes! Als je regelmatig afwisselt in smaak en textuur (bv. met pasta of pletten in plaats van mixen), vergroot de kans dat je kind een goede eter wordt. Ga geleidelijk aan van fijngemalen naar geplet (geprakt) voedsel. Maak eerst de groentepap gaandeweg minder vloeibaar, zodat je kind speeksel moet 'bijvoegen'. De tong moet het voedsel heen en weer brengen, wat het kauwen stimuleert. Kan je baby drogere pap eten, begin dan met zachte brokjes in zijn voedsel. Je kan hem vanaf dan ook eens een stukje brood geven. Dit is de beste periode voor een kind om dit te leren.

Kokhalzen is een natuurlijke reactie van die kinderen die met stukjes bezig zijn en die nog niet goed weten hoelang ze daar op moeten sabbelen of kauwen vooraleer dat stukje klein genoeg is om dat in te slikken. Deze reflex brengt de voeding terug vooraan in de mond als het te groot was. Geef niet te vlug op, probeer elke dag opnieuw. Wees ontspannen wanneer je kind zijn eerste pogingen onderneemt om te leren kauwen.

Leren eten is ontdekken hoelang je moet sabbelen vooraleer je iets kan doorslikken. Voel je je onzeker, start de vaste voeding op een moment dat je er niet alleen voor staat.

Geleidelijk aan verplaatst de kokhalsreflex zich naar achteren in de mond. Je kind leert dan ook beter aanvoelen wanneer het eten voldoende gekauwd is om door te slikken. Lukt het niet zo goed met de brokjes:

- Probeer dan of je kind er klaar voor is en flink rechtop kan zitten.
- Laat je kind zelfstandig vaste voeding ontdekken.
- Geef gestoomde groenten (bv. gestoomde aardappel in frietvorm gesneden).
- Maak de overgang in structuur duidelijk. Geef geen homogene voeding met enkele brokjes in verstopt, want zo wordt je kindje 'bedrogen'.
- Hou brokjes apart en stop ze eens tussen wang en kaakrand. Zo heeft je baby minder de neiging te kokhalzen.

### **MEE AAN TAFEL ZITTEN: EEN AANTAL VRAGEN**

#### **Hoe lang moet mijn kind aan tafel zitten?**

Veel hangt af van wat je zelf belangrijk vindt en hoe je kind zich voelt. Tegen de leeftijd van 1 jaar kan je van een kind meer verwachten dan wanneer hij 8 maanden is. Langer dan 20 minuten aan tafel zitten is doorgaans niet realistisch voor kleine kinderen. Je kan het je kind wel gemakkelijker maken door iets te vertellen of het iets te geven om zich bezig te houden.

#### **Mag een kind spelen met eten?**

Er zijn kinderen die nieuwsgierig zijn en experimenteren met eten: ze proberen stukjes brood op elkaar te leggen, voelen aan de aardappelen, roeren hard in de groentepap. Ga vooral bij jezelf te rade. Hoe ver mag je kind van jou experimenteren? Waar liggen jouw grenzen? Laat duidelijk merken wat niet mag: neem het bord bv. even weg en zeg wat je verlangt van je kind.

Experimenteren is ook goed. Hoe meer kinderen op verschillende manieren vertrouwd zijn met voedingsmiddelen, hoe lager de mate van neofobie (afwijzen van voedsel dat nieuw of ongekend is). Dit vraagt mogelijk heel wat geduld.



### **VERSLIKKEN**

Bekijk de EHBO-instructies en filmpjes op [kindengezin.be](http://kindengezin.be). Ga naar 'Veiligheid > EHBO > Verslikken'. Zo ben je goed voorbereid als je kind zich zou verslikken. Je kan ook meer uitleg vragen aan je verpleegkundige. Schud je kindje zeker niet!

**OP HET MENU**

borst- en/of flesvoeding  
 + groentepap met vlees, vis, ei of vleesvervanger  
 + fruitpap  
 + brood  
 + voldoende beweging  
 + water

**BROOD**

Stilaan evolueert je kind naar een structuur van een broodmaaltijd met melkvoeding. Je kan dit op verschillende manieren doen: er is de zachte kruim en de hardere korst. Wissel af. De ene keer geef je het korstje en laat je ze wat knabbelen, de andere keer geef je de zachte stukjes, eventueel geweekt in wat melk of soep. Zo leren ze de beide aspecten van een boterham kennen. Dat is ook voor elk kind anders. De ene knabbelt graag, de andere heeft het liever zacht geweekt. Later wil je baby misschien geen korstjes meer hebben. Op zich is dit geen probleem, maar bied het in elk geval aan. Laat een baby nooit alleen terwijl hij een korstje eet, voor het geval hij zich moest verslikken.

Je kan ook een papje van melkvoeding met ongezoete, voorgedroogde fijne melen of granen klaarmaken. Er bestaan verschillende kindermelen en granen. Gebruik de melkvoeding als basis. Voeg de granen of melen gewoon toe aan de lauwe melkvoeding. Zo lossen ze makkelijk op. Ook niet-voorgedroogde melen en granen zoals griesmeel zijn goed om een papje te maken. Puddingpoeder kan je ook eens gebruiken. Suiker of andere ingrediënten toevoegen is niet nodig. Op onze website kan je lezen hoe je dit doet met melkvoeding als basis. Ga naar 'Voeding en beweging > Koken > Recepten > Vanaf 8 maanden'.

Na een tijdje geef je de borst- of flesvoeding apart en geef je 's morgens een half of heel sneetje lichtbruin brood.

**KEUZE VAN BROOD:**

- Brood dat 1 à 2 dagen oud is, is minder plakkerig en makkelijker te kauwen.
- Voor brood met hele korrels, vlokken of volkorenbrood is al een betere kauwtechniek nodig. Wacht hier nog even mee tot na de leeftijd van 1 jaar. Een teveel aan voedingsvezels kan bij kinderen immers tot krampen en winderigheid leiden. Bovendien kan de opname van mineralen verstoord worden.
- Heeft je baby al voldoende tanden, dan mag hij beschuit en geroosterd brood eten. Dit is lichter verteerbaar dan gewoon brood. Geef nooit verbrand brood en pas op dat je kindje zich niet verslikt in een te groot stuk.
- Beperk van bij de start wit brood of fantasiebrood (bv. suiker- of rozijnenbrood), want dit is bereid met witte bloem en bevat weinig interessante voedingsstoffen. Wat je als kind aangeboden krijgt, lust je vanzelf als je ouder bent.

**Broodbeleg**

Besmeer de boterham van je baby van bij het begin altijd in met een beetje zachte, plantaardige margarine rijk aan onverzadigde vetstoffen. Kinderen hebben dit vet nodig als energiebron om te groeien en zo leren ze dat ook kennen. Vermijd minarine, want hierin zit te weinig vet. Leer je ze enkel droog brood te eten, dan kunnen ze later een boterham die wat vettiger aanvoelt, weigeren.

Louter nutritioneel hebben kinderen geen beleg nodig op hun brood. Wat zachte, plantaardige margarine volstaat. Wil je toch iets lekkers geven op de boterham, kies beleg dat geschikt is voor baby's en overdrijf er niet mee:

- Geplet vers fruit (bv. meloen of banaan).
- Fruitmoes zonder suiker (bv. uitgesmeerd gestoomde appel).
- Groentemousse (bv. wortelmousse).
- Een beetje ei of gekookte vis (fijngeplet).
- Hummus, notenpasta, ... (zelf bereid of in zuivere vorm, zonder extra toevoegingen zoals kruiden en/of vet).



Probeer volgend beleg te beperken:

- Zoet beleg (bv. chocopasta).
- Kaas.
- Vette of bereide vleeswaren.
- Gehakt.

Deze voedingswaren zijn bewerkt, meestal sterk gezouten en bevatten veel verborgen vet. Bovendien worden bij de bereiding bewaarmiddelen gebruikt. Ze zijn vaak te eiwitrijk.

Je merkt dat je baby een duidelijke voorkeur voor bepaalde smaken begint te ontwikkelen. Hou hier rekening mee, maar zorg toch voor voldoende afwisseling.

#### SOEP

Op 9 maanden komt er meer variatie in de voeding van je baby. Hij mag nu soep drinken bij of na zijn groente- of broodmaaltijd. De soep maak je best zelf. Vermijd de toevoeging van zout en bereid alles met verse ingrediënten. Kan je baby al stukjes kauwen, dan hoef je de soep niet meer fijn te maken. Soep kan de groentemaaltijd niet vervangen. Bij kleine eters kan het aangewezen zijn dit na de maaltijd te geven. Het is vooral een goede vochtleverancier. Eventueel kan men soep aan de groentepap toevoegen. Zo wordt ze iets minder droog.

#### DRINKEN

Melkvoeding is nog altijd het belangrijkste in hun voeding. Wil je kind gewoon wat meer drinken dan alleen zijn melkvoeding, dan kan dit gerust. Laat je baby zeker niet constant aan een zoet (ook melkvoeding bevat natuurlijke suikers) drankje zuigen. Elk kind heeft wel andere behoeften: het ene vraagt nooit om drinken, terwijl het andere zoveel drinkt dat het ten koste gaat van zijn eetlust. Wees zeker alert op een goede verhouding tussen drinken en vaste voeding. Voldoende drinken is een belangrijk onderdeel van gezonde voeding.

Water geniet de dagelijkse voorkeur. Het is de beste dorstlesser en een goede gewoonte van bij de start. Kies voor mineraalarm niet-bruisend flessenwater.

Lichte kruiden- of vruchtenthee (kamille, linde, venkel, rozenbottel, enz.) zonder suiker of honing kunnen eens een leuke afwisseling zijn.

Koffie, zwarte en groene thee of alcohol zijn niet geschikt voor je baby. Heeft je kind koorts, diarree of is het zeer warm weer, dan heeft het extra vocht nodig. Bij koorts, braken of diarree is het advies van de arts noodzakelijk.

Op 8 à 9 maanden houdt je kind zijn beker waarschijnlijk al eens zelf vast.

#### MELKPRODUCTEN

Kinderen krijgen bij voorkeur een aangepaste melkvoeding tot de leeftijd van 3 jaar. Dit is borstvoeding of flesvoeding. Het is immers vrijwel onmogelijk om met uitsluitend gewone koemelk binnen de Europese en Belgische voedingsaanbevelingen voor baby's en peuters te blijven.

Het hoge eiwitgehalte van koemelk (of andere, zoals geiten-, paarden- of gewone sojadrink) overbelast de nieren van je kindje. Teveel aan eiwitten kan zwaarlijvigheid veroorzaken. Bovendien bevat koemelk onder andere te weinig vitamines, mineralen en onverzadigde vetzuren. Ook voor koemelkproducten zoals yoghurt of fruitkaasjes is het nog te vroeg. Als je pudding wil geven, gebruik je aangepaste melkvoeding als basis.



## 5. VANAF 12 MAANDEN

### KRUIPEN, STAPPEN EN LOPEN

Vanaf nu gaat het snel. Je kindje gaat op zijn eigen tempo over van kruipen, naar stappen. Dat gaat eerst heel voorzichtig, met veel vallen en opstaan. Maar voor je het weet loopt je kindje naar je toe.

Je kind kan nu veel meer. Hier zijn enkele leuke tips om samen te bewegen:

- Heb je een grote doos? Maak ze open langs twee kanten: dat is leuk om in te kruipen.
- Doe gewone dingen samen: samen opruimen (speelgoed in bakken leggen), bestek naar tafel dragen, was uit de wasmachine halen, 'werken' in de tuin (takjes rapen), de eitjes van de kippen rapen, enz.
- Laat je kind zich recht trekken op een veilige plek, zoals in de box of aan een stevige salontafel.
- Geef je kindje een ballon om mee te spelen.

Je kind leert stappen en jij kunt hem daarbij helpen door hem te stimuleren, te ondersteunen en aan te moedigen.

- Zet je in hurkzit op een afstand van je kind en roep hem met open armen naar je toe.
- Laat hem achter een kinderwagen stappen terwijl hij die vasthoudt (onder begeleiding van een volwassene).
- Gebruik niet altijd de wandelwagen, maar neem je kind bij de hand en stap samen.
- Laat hem zelf stappen en ontdekken: in de plas, over de drempel, enz.

En na het stappen, komt natuurlijk: het lopen! Laat je peuter ook op verschillende vlakken lopen: een horizontaal vlak, een stijgend en dalend vlak. Hier zijn enkele leuke loopspelletjes die je met je kindje kan spelen: tikkertje, bellen blazen en ze stuk maken door er achteraan te lopen, je kindje op een signaal laten stoppen met lopen en opnieuw laten starten met datzelfde signaal. Peuters hebben gemiddeld 3 uur beweging per dag nodig van lichte, matige of hoge intensiteit.

### OOK NIEUWE STAPPEN AAN TAFEL

Je kind leert zelfstandig met een lepel te eten. En rond 14 maanden leert je kind zelfs met een rietje drinken: de allermoeilijkste vaardigheid.

### MINDER ETEN

Je kind mag nog meer soorten groenten en fruit en ook gebakken vlees of vis eten. Hij mag nu bijna alles eten, maar een evenwichtige en gevarieerde voeding blijft erg belangrijk. Je kindje heeft immers nog altijd specifieke behoeften zoals voldoende calcium, ijzer, vet en niet te veel eiwitten. Een kind is geen kleine volwassene.

Je kindje kan ook beter kauwen, dus je hoeft je minder zorgen te maken over het extra fijnmaken van de voeding. Het vlees wordt meestal nog gemalen, maar de rest van de voeding mag nu gewoon gesneden worden. Zodra je kind kleine, fijngesneden stukjes kan kauwen, geef je het best groenten, aardappelen en vlees/vis of vleesvervanger apart. Zo kan het zich langzaamaan aanpassen aan normale eetgewoonten.

### WEETJE

Je kind gaat vanaf nu minder snel groeien en in gewicht toenemen. Daarom gaat het ook duidelijk minder eten. Als ouder is het vaak wennen aan deze verminderde eetlust. Je hoeft je daar niet ongerust over te maken.

Heb je nog vragen?  
Bespreek ze zeker met je verpleegkundige.

**MET EEN LEPEL EN EEN RIETJE**

Na de leeftijd van 1 jaar wil een kind steeds meer zelf eten met een lepel. In het begin is het normaal dat het veel morst en dat er restjes eten aan zijn gezicht kleven. Laat een kind veel oefenen. Het is belangrijk om tijdens de maaltijd niet voortdurend het mondje af te vegen, of na elke keer dat het kind iets morst het meteen proper maken. Want hierdoor geef je de boodschap aan kinderen dat eten vies is, iets dat snel afgeveegd moet worden. Sommige dingen kan een kind beter met z'n handen eten, zoals stukjes brood en fruit.

Tussen het eerste jaar en 18 maanden leert je kind met een rietje drinken. Dat is niet eenvoudig. De mondmotoriek van je kindje moet hiervoor immers verder ontwikkeld zijn dan bij het drinken uit een beker. Je kind moet de vloeistof leren aanzuigen en hiervoor is een vacuüm in de mond nodig. Dit ontstaat door samengestelde beweging van kaken, lippen en de tong.

**WELK WATER?**

Leidingwater is, naast flessenwater, geschikt als drank. Het hoeft niet gekookt te worden. Gefilterd en onthard water kan niet. Het water mag niet uit loden leidingen komen. Zolang het voor de bereiding van flesvoeding is, gaat de voorkeur naar niet-bruisend, mineraalarm flessenwater.

**OP HET MENU**

- 3 vaste maaltijden (ontbijt – middageten – 2e broodmaaltijd)
- + maximaal 2 tussendoortjes
- + borst-en/of flesvoeding
- + voldoende beweging
- + water

**ONTBIJT**

Je baby kan een sneetje lichtbruin brood en de melkvoeding apart eten. Smeerbaar beleg is nog steeds het gemakkelijkst maar is op zich nog niet nodig. (zie p. 22).

**GRAANPRODUCTEN**

Vanaf de leeftijd van 12 maanden kan je baby ook eens cornflakes en ontbijtgranen eten. Maak ze fijn. Door het lange weken kunnen grote graanvlokken immers kleverig worden en wordt het moeilijker om ze door te slikken. Geef de voorkeur aan niet-gesuikerde ontbijtgranen. Suiker is niet gezond, en een kind raakt eraan gewend.

**FRUIT EN GROENTEN**

Vanaf nu kan je een aantal fruitsoorten geven die pitten bevatten of moeilijker structuur (velletjes, vezelig) hebben zoals: druiven, kersen, bessen en ananas.

Als je kind al goed kan kauwen, kan je proberen om de fruitpap te vervangen door een portie fijngesneden fruit. Het is niet nodig nog telkens een koek apart te geven. Het dagelijks toevoegen van koek aan de fruitpap leidt immers tot de gewoonte om op het moment dat fruitpap overgaat in stukjes fruit ook apart nog een koek aan je kind te geven. Dit is niet nodig.

Bij de groentemaaltijd kan je eens fijngesneden of geraspte groenten zoals sla, tomaat, wortel, ... uitproberen. Wacht er mee totdat je kind al flink kan kauwen. Snij de rauwkost ook heel fijn. Zo kan je kind zich niet verslikken.

Bereidingswijzen zoals roerbakken en al dente kunnen als je kind voldoende kan kauwen.

**VLEES /VIS**

Voortaan mag je vlees of vis af en toe bakken in plaats van het te stomen of te koken. Het mag ook geroosterd worden, zolang het niet verbrandt of taai en hard wordt. Wissel vooral veel af. Let er ook op dat het volledig gaar is. Snij of plet het fijn.

**VLEESVERVANGERS**

De hoeveelheden die nodig zijn om vlees als eiwitbron te vervangen, verschillen per product. Vlees of vis kan vanaf 12 maanden vervangen worden door:

- een ei of een eidooier
- 40 g tofoe
- 25 g tempé
- 70 g gare peulvruchten
- 40 g mycoproteïne (zoals Quorn™)
- 25 g seitan/vegetarische burger

Wissel regelmatig af. Voeg aan een vegetarische voeding ook wat vetstof toe.

**TUSSENDOORTJES**

Spreid de maaltijden over 3 hoofdmaaltijden en maximaal 2 tussendoortjes.

- Hoe meer eetmomenten, hoe groter de kans op tandbederf.
- Eet je baby te veel of te energierijke tussendoortjes, dan heeft het geen honger meer bij de volgende hoofdmaaltijd waardoor je kindje de noodzakelijke voedingsstoffen niet binnenkrijgt.
- Je baby kan elke gemoedstoestand beginnen te koppelen aan een bepaalde smaak, bv. troosten aan iets zoet of tv-kijken aan iets zout. Hou de voeding van je baby evenwichtig: dat is een goede basis voor wanneer hij groter wordt.
- Denk in het begin aan zacht wegs meltende koekjes, eerste babykoekjes.
- Bij betere kauwvaardigheid kan je kiezen uit volgende gezonde snacks: fruit, kleine stukjes rauwe groenten, een sneetje brood, eens een rijstwafel, soepstengel, ... Geef een rijstwafel niet regelmatig als snack. Zij kunnen hogere hoeveelheden arseen bevatten. Varieer dus voldoende met andere, gezonde tussendoortjes. Hou energierijke tussendoortjes of snoep voor een speciale gelegenheid.

**VETSTOFFEN**

Ook voor kleine kinderen is het belangrijk om de soorten vet in het oog te houden.

- Bij brood kies je best voor zachte broodsmearsels, arm aan verzadigde vetzuren en rijk aan onverzadigde vetzuren, bv. zachte plantaardige margarine.

- Bij koude bereidingen zijn alle oliën zoals zonnebloem-, koolzaad-, soja-, maïs-, arachide-, sla-, saffloer-, druivenpit- of olijfolie geschikt. Soja-en slaolie mogen alleen gebruikt worden voor koude bereidingen. Vetten rijk aan verzadigde vetzuren zoals kokos- en palmolie zijn minder aan te raden.
- Als je bakt of braadt, gebruik dan bereidingsvet met een laag gehalte aan verzadigde en een hoog gehalte aan onverzadigde vetzuren, zoals zachte plantaardige margarine, bak- en braadvet en oliën.
- Gebruik olie bij frituren en fondue, want die bevat minder verzadigde vetzuren dan vast vet.

Vermijd vetrijke tussendoortjes, groenten in vette saus of mayonaise.

**DRINKEN**

Water geniet de dagelijkse voorkeur. Het is de beste dorstlesser. Lichte kruiden- of vruchtenthee (kamille, linde, venkel, rozenbottel, enz.) zonder suiker of honing kunnen eens een leuke afwisseling zijn. Geef zelf een smaakje aan het water door stukjes fruit, groenten of kruiden wat te laten trekken in het water. Overdrijf niet met dranken tussendoor, want dit remt de eetlust. Een goede verhouding tussen drinken en vaste voeding is erg belangrijk.

Melk, (ongezoet) fruitsap, groentesap en groentesoep zijn vochtleveranciers, maar ze bevatten daarnaast ook specifieke voedingsstoffen zoals calcium, vitamine C of voedingsvezels. Ze horen daarom thuis in de donker- en lichtgroene groep van de voedingsdriehoek en kunnen een aanvulling zijn op voldoende water (zie p. 32). Ze kunnen geen vers fruit of groenten vervangen.

**WEETJES**

- Beperk het gebruik van frisdranken. Suiker is niet goed voor de tanden en remt de eetlust af. Daarnaast leveren frisdranken ook te veel energie en geen noodzakelijke voedingsstoffen.
- Koffie, zwarte en groene thee en alcohol zijn niet geschikt voor kinderen.
- Let op met appelsap: te veel kan diarree veroorzaken.
- Bij koorts, diarree of zeer warm weer, heeft het kind extra vocht nodig.

## 6. VAN PEUTER NAAR KLEUTER

### BEWEGEN IS NOG LEUKER ALS PEUTER EN KLEUTER

Peuters en kleuters hebben gemiddeld 3 uur beweging per dag nodig. Probeer veel te variëren in activiteiten die ze leuk vinden. Je kindje leert en ontdekt ontzettend veel in deze periode: het leert springen, geleidelijk aan zijn evenwicht te bewaren, met een bal gooien en klimmen. Experimenteer mee met het spelen.

#### Samen spelen:

- Speel liedjes en dans samen.
- Verzin spelletjes met tegels: stap tussen de tegels op het voetpad of in de keuken.
- Maak eens een kleine wandeling: naar het speelpleintje, de buurvrouw, een dier in de buurt, ...
- Maak een parcours om met de loopfiets tussen te fietsen.
- Speel tikkertje rond de tafel of in de tuin.
- Ga wandelen met een speelgoedbuggy en pop.
- Zet onderweg op een wandeling grote en kleine stappen.
- Zet je kindje niet in de kar in de winkel, maar naast de kar en laat het mee zoeken wat er op het lijstje staat.
- Laat je peuter zelf kleren aan- of uittrekken.
- Als je tijd hebt om een stukje te wandelen, parkeer dan wat verder van de opvang.

#### Springtips:

- Trek krijtstrepen zo'n 30-tal centimeter van elkaar op de grond en laat je peuter hierover springen.
- Laat je peuter onder begeleiding naar beneden springen van een verhoging, zoals van de onderste trede van de trap.
- Spring samen met hem voorwaarts, maar ook achter- en zijwaarts.

#### Evenwichtsoefeningen:

- Laat je peuter schommelen. Heb je zelf geen schommel in de tuin, vind je er wel één op een speelpleintje.
- Neem je peuter met beide handen goed in zijn middel vast en laat hem door de ruimte 'vliegen'.

Tussen 1,5 en 2 jaar leert een peuter met een bal gooien, maar het lukt nog niet om dit in een bepaalde richting te doen. Tussen 2 en 2,5 jaar kan hij een bal wegtrappen.

#### Enkele balspelletjes:

- Leg een bal op de grond en laat de peuter die wegtrappen.
- Zet je samen met je peuter op de grond, tegenover elkaar. Rol de bal naar elkaar toe. Je kindje moet de bal vastnemen en proberen hem terug naar je toe te rollen.

#### Voor echte klimmers:

- In een speeltuin kan je kind hangen, zwaaien en klimmen.
- Leer hem op een veilige manier de trap opklimmen en afklauteren.
- Moedig hem aan als hij in een stoel probeert te klimmen.

Hou steeds toezicht en ondersteun waar nodig.

Je vermijdt best dat je peuter of kleuter urenlang stilzit (met uitzondering van de slaaperiodes). Daarom onderbreek je het zitten het best regelmatig. Wat als ze even moeten stilzitten, bijvoorbeeld in de buggy of autostoel? In het beste geval is dat beperkt tot een uurtje. Vergeet dus zeker geen 'beweegpauzes' in te lassen bij lange trajecten.

En wat met beeldschermactiviteiten? Vanaf 2 jaar mogen kindjes naar de tablet of tv kijken, in de ideale wereld is dat maximaal 1 uur per dag.





### MEE-ETEN AAN TAFEL

Een heleboel peuters willen zelfstandig zijn, laten duidelijk blijken wat ze willen en gaan experimenteren. Dat gebeurt natuurlijk ook aan tafel. Peuters kunnen daarbij bovendien behoorlijk kieskeurig zijn! Ze eten nu mee met het gezin, maar vinden niet alles nog even lekker als vroeger. Nieuwe dingen uitproberen is er vaak niet meer bij. Sterker nog, eten op zich zegt heel wat peuters plots helemaal niets meer: er valt zoveel te ontdekken, waarom zou je dan tijd verliezen aan tafel?

### ZELFSTANDIG ETEN

Peuters laten duidelijk merken dat ze dingen zelf willen doen, ook aan tafel: zelf eten, zelf een boterham smeren, zelf iets uit de kom op het bord scheppen. Dat is fijn: ze willen oefenen en tonen wat ze kunnen. Geef ze volop de kans om dit op een veilige manier te doen, bv. door veilige materialen te gebruiken of door te tonen hoe je iets doet.

### EXPERIMENTEREN AAN TAFEL

Peuters vinden het jammer om voedsel alleen maar op te eten, terwijl je er zoveel ander leuks mee kan doen: torentjes maken van stukjes brood, draaien met een bord, enz. Laat als ouder duidelijk merken wat je wel of niet goed vindt. Je kan je kind eventueel met zijn kinderstoel even wegdraaien van de tafel. Experimenteren kan ook goed zijn. Hoe meer kinderen op verschillende manieren vertrouwd zijn met voedingsmiddelen, hoe lager de mate van neofobie (afwijzen van voedsel dat nieuw of ongekend is).

Ondertussen weet je peuter wat hij lekker vindt. Peuters proberen bv. om het beleg van tussen het brood uit te halen of om enkel de stukjes vlees of de boontjes op te eten en de rest te laten liggen. Ook hier laat je best van bij het begin duidelijk merken wat voor jou kan en niet kan. Geef bv. kleine beetjes van alles op het bord en geef pas vlees bij als de groenten en pasta/aardappelen ook op zijn.





### AAN TAFEL!

- Zet alles klaar voor je kind aan tafel gaat. Zo moet hij niet onnodig wachten.
- Verwittig je kind even voor etenstijd en laat het zijn spel afronden.
- Beperk de duur van de maaltijd tot maximum 20 à 30 minuten. Wat vind jij? Mag je kindje van tafel als het gedaan heeft met eten? Moet het wachten op de andere kinderen? Hou je je liever aan een vaste tijd om aan tafel te zitten? Probeer je te houden aan wat jij belangrijk vindt.

Als kinderen honger hebben, worden ze lastig of huilerig. Probeer dit moment voor te zijn door op tijd aan tafel te gaan. Eet iedere dag zo veel mogelijk op hetzelfde tijdstip. Als je de maaltijd toch moet uitstellen, geef je jouw kind(eren) best vooraf iets anders te eten. Een kind dat honger heeft, moet gevoed worden. Bedenk ook dat een kind dat te laat eet, later inslaapt en vaak onrustiger slaapt.

### DAT LUST IK NIET!

Peuters kunnen heel kieskeurig zijn in wat ze willen eten. Van de ene dag op de andere willen ze niet meer eten wat ze daarvoor nog lekker vonden. Ook nieuwe gerechten proeven wordt plots moeilijk. Dit heet voedselneofobie (afwijzing van voedsel dat nieuw of ongekend is voor het kind) en maakt deel uit van de normale ontwikkeling van elk kind. Maar niet elk kind heeft er evenveel last van. Het kan ook variëren met de leeftijd. Anderzijds zullen zij hierdoor ook voedingsmiddelen weigeren die wel goed voor hen zijn.

Kinderen moeten smaken leren appreciëren, ze hebben namelijk een aangeboren voorkeur voor zoet en zoute smaken en een aangeboren afkeer van bittere en zure smaken. De afkeer voor dergelijke smaken heeft een evolutionair voordeel. Bedorven producten hebben vaak een zure smaak, terwijl giftige producten veelal een bittere smaak hebben. De aangeboren afkeer van deze smaken behoedt de baby of peuter om zaken op te eten die slecht zijn voor hem of haar. De keerzijde van de medaille is echter dat groenten en fruit meestal niet lekker bevonden worden aangezien deze ook vaak een bittere of zure smaak hebben. Ook de lichamelijke gevolgen na het eten van voedsel zal de voedselvoorkeur bepalen.

We gaan sneller een voorkeur ontwikkelen voor voedingsmiddelen die een voldaan gevoel geven. In tegenstelling tot voedingsmiddelen met een lage energiewaarde, zoals groenten, geven voedingsmiddelen met een hoge energiewaarde, zoals frieten, een voldaan gevoel.

Hou hier rekening mee:

- De smaak van een kind is voortdurend in ontwikkeling. Vandaag geen snijboontjes wil niet zeggen 'nooit meer snijboontjes'. Probeer later gewoon eens opnieuw en bied alles aan wat je zelf ook eet. Blijf gevarieerd koken en beperk je zeker niet tot dat wat je kind lust.
- Leer een kind dat het iets wat het echt niet lekker vindt, altijd moet 'proeven'. Als een kind echt beweert iets niet te lusten en het weigert te eten, kan het helpen om te vragen het louter in de mond te nemen. Eventueel kan het kind het met een servetje netjes uit zijn mond halen. Op die manier raken de smaakpapillen ook gewend aan de smaak waardoor het kind het voedingsmiddel leert lusten, en uiteindelijk wel zal eten. Voor sommige kinderen is het inslikken van het voedingsmiddel een veel grotere stap dan het in de mond nemen van het voedingsmiddel. Blijf zorgen voor een rustige eetgewenning waarbij je het kind de nodige zekerheid biedt. Een peuter moet je soms 10 à 15 keer van iets laten proeven voor hij het gerecht lust.
- Kookt je kind graag mee? Stimuleer dit dan. Een maaltijd is veel lekkerder voor je peuter als hij fier kan zijn op zijn werk. Bovendien is dit ook een manier om vertrouwd te raken met het voedsel, wat de neofobie doet dalen, en het kind meer geneigd zal zijn om te proeven.
- Eet je peuter niet graag of niet veel groenten? Dan kan je tijdens het koken rauwe stukjes geven van een wortel of bloemkool. Je kan ook soep maken waarin je verschillende groenten verwerkt.
- Maak er geen strijd van, die kan je toch niet winnen. Geef wel zelf altijd het goede voorbeeld.
- Beloon je kind niet met een dessert om het iets te laten opeten. Zo leer je je kind iets opeten om de verkeerde reden. Tegelijkertijd zeg je 'de witte kool is heel vies', want je belooft je kind om het op te eten.
- Soms zal je kind heel weinig eten, bv. als het moe is. Dit is geen reden voor extra tussendoortjes. Je kind heeft snel een gevulde maag met tussendoortjes. De maaltijden worden dan overbodig.
- Ook een peuter maakt groeisprunten door. Dat zijn periodes waarin ze snel groeien op korte tijd. Ook hierdoor kan het eetpatroon van peuters heel wisselend zijn.

### OP HET MENU

3 maaltijden (ontbijt – middageten – 2e broodmaaltijd)  
 + maximaal 2 tussendoortjes  
 + borst- en/of melkvoeding  
 + voldoende beweging  
 + water

Het voedingsschema van je peuter begint meer en meer te lijken op dat van een volwassene. Eet je gezin evenwichtig en gevarieerd, dan mag je kindje nu mee-eten. Let wel op de specifieke behoeften voor zijn jonge leeftijd: voldoende calcium, ijzer, vet en niet te veel eiwitten. Een kind is immers geen kleine volwassene.

### DIT ZIJN AANBEVOLEN DAGELIJKSE HOEVEELHEDEN:

voedingsmiddel	1-3 jaar	3-6 jaar
water <sup>(1)</sup>	1/2 - 1 liter	1 1/2 liter
brood <sup>(2)</sup>	1 - 3 snede(n)	3 - 5 sneden
aardappelen <sup>(3)</sup>	1 - 2 stuk(s) (50 - 100 g)	1 - 4 stuk(s) (50 - 200 g)
groenten <sup>(4)</sup>	1 - 2 groentelepel(s) (50 - 100 g)	2 - 3 groentelepels (100 - 150 g)
fruit	1 - 2 stuk(s) (100 - 200 g)	1 - 2 stuk(s) (100 - 200 g)
melk <sup>(5)</sup>	2 - 3 bekertjes (350 - 500 ml)	2 - 3 bekertjes (350 - 500 ml)
vlees(waren), gevogelte, vis <sup>(6)</sup>	25 - 50 g	50 - 75 g
of ei <sup>(7)</sup>	1 - 2 (klein)	2 - 3 (klein)
of tofoe <sup>(7)</sup>	35 - 75 g	75 - 110 g
of tempé <sup>(7)</sup>	25 - 50 g	50 - 75 g
of gare peulvruchten <sup>(7)</sup>	60 - 125 g	125 - 187 g
of mycoproteïne <sup>(7)</sup>	35 - 75 g	75 - 110 g
of seitan <sup>(7)</sup>	25 - 50 g	50 - 75 g
margarine op brood <sup>(8)</sup>	1 koffielepel per sneetje (5 g)	1 koffielepel per sneetje (5 g)
margarine voor de bereiding <sup>(8)</sup>	max. 1 eetlepel (15 g)	max. 1 eetlepel (15 g)

(1) Water en kruiden- of vruchtenthee zonder suiker of honing, zijn goede vochtleveranciers.

(2) Je kan het brood volledig of gedeeltelijk vervangen door ontbijtgranen of knäckebröd. Ter info: 1 gemiddelde snede brood weegt 30 g.

(3) Gekookte deegwaren of rijst kan je ook eens gebruiken als alternatief voor aardappelen. Geef hier dan 1 à 2 lepels van (50 -100 g).

(4) Vervang gekookte groenten af en toe door rauwe groenten.

(5) Voor meer uitleg zie pagina 34, 'melk- en calciumverrijkte sojaproducten'. Kaas wordt als variant op melk gezien.

(6) Vervang 1 tot 2 keer per week vlees door gevogelte (kip, kalkoen, ...) en 1 tot 2 keer door (vette) vis. Vleeswaren moeten bij de hoeveelheid vlees gerekend worden maar kinderen hoeven dit niet te eten.

(7) Vleesvervangers: ei, tofoe, tempé, mycoproteïne (Quorn™), vegetarische burger. Aanvullend noten-, zadenpasta of moes: 1 x 15 g.

(8) Kies voor vetstoffen die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren. Bijvoorbeeld margarine als broodsmersel en arachide-, zonnebloem-, koolzaad-, maïs- of olijfolie als bereidingsvet. Voor koude bereidingen kan je ook sojaolie of slaolie gebruiken. Vetten rijk aan verzadigde vetzuren zoals kokos- en palmolie zijn minder aan te raden.

**DE VOEDINGSDRIEHOEK EN DE BEWEGINGSDRIEHOEK**

Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven - gezondleven.be  
Doelgroep: gezonde personen vanaf 1 jaar.

Zorg ervoor dat je je kindje van jongs af aan gezonde voedingsprincipes aanleert. Gezonde voeding levert alle voedingsstoffen die nodig zijn voor de groei en een goede ontwikkeling. Ze helpt bovendien bij het voorkomen van welvaartsziekten, zoals overgewicht, tandbederf, moeilijke ontlasting, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, kanker, diabetes, enz. Om je te helpen bij de opbouw van een gezond voedingspatroon, is er de voedingsdriehoek die ook in deze brochure al in de vorige levensfasen als leidraad voor een gezonde voeding wordt gebruikt. Het is een realistisch en duurzaam model dat past in de Vlaamse eetcultuur.

**Basisprincipes van de voedingsdriehoek:**

- Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
- Geef de voorkeur aan weinig of niet bewerkte voeding en eet zo weinig mogelijk sterk bewerkte voeding.
- Vermijd overconsumptie en voedselverspilling.

**Uitgangspunt 1: “Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding”**

Een overwegend plantaardige voeding biedt de beste garanties voor de gezondheid en heeft een lagere impact op het milieu. Volgens de meest recente voedselconsumptiepeiling eet de Vlaming te veel vlees en te weinig vezelrijke plantaardige voeding zoals groenten, fruit, volkoren graanproducten, peulvruchten en noten.

De voedingsdriehoek geeft het advies om minder vlees te eten, waarbij we voornamelijk de focus leggen op het minderen van rood en bewerkt vlees. We streven naar een bewustere vleesconsumptie. Alternatieve eiwitbronnen zoals peulvruchten worden onder de aandacht gebracht.

**Uitgangspunt 2: “Geef de voorkeur aan weinig of niet bewerkte voedingsmiddelen en eet zo weinig mogelijk sterk bewerkte voedingsmiddelen”**

In de afgelopen decennia heeft zich een grote verschuiving voorgedaan in de manier waarop wij eten, drinken en bewegen. Er is een wereldwijde toename van obesitas en andere chronische ziekten. We zijn geëvolueerd van een voeding bestaande uit grotendeels onbewerkte basisvoeding en versbereide maaltijden naar veelvuldig gebruik van sterk bewerkte, kant-en-klare voedingsmiddelen. Sterk bewerkte of ultrabewerkte voedingsmiddelen kenmerken zich door de toevoeging van ruime hoeveelheden suiker, (verzadigd) vet en zout. Dit zijn voedingsmiddelen met een hoge energie-densiteit (veel calorieën) en lage voedingswaarde (ze bevatten weinig nuttige stoffen zoals vitamines, mineralen en vezels). Kenmerken van deze producten zijn de lange houdbaarheid, de aantrekkelijke verpakkingen en smaak, en het gebruiksgemak. Ze hebben geen meerwaarde in een gezonde voeding en zijn dus eigenlijk overbodig. Enkele voorbeelden: frisdrank, snoep, koekjes en andere zoete snacks, chips en andere zoute of gefrituurde snacks, bewerkte vleeswaren.

### Uitgangspunt 3: “Vermijd overconsumptie en voedselverspilling”

Door de huidige consumptiepatronen in Westerse landen overschrijven we onze energiebehoeften: we eten de hele dag door en meer dan nodig. De overconsumptie en verspilling van voedsel is een gezamenlijke bedreiging voor gezondheid en milieu. Met de voedingsdriehoek en bijhorende adviezen zet men in op minder eten (of toch niet meer dan nodig) en het belang van portiegroottes. Hierbij hebben we ook aandacht voor het plannen van maaltijden en aankopen van voeding, want verspilling voorkomen en afval verminderen is automatisch duurzamer.

### DE VOEDINGSDRIEHOEK DOORGELICHT:

#### Bovenaan staat de zone ‘water’.



Water drinken is vooral belangrijk om de vochtbalans in stand te houden en krijgt daarom een aparte plaats bovenaan. Water is de beste keuze qua drank, maar ter afwisseling kan ook gekozen worden voor thee of koffie (bij voorkeur zonder toevoeging van suiker). **En voor kinderen?** Cafeïnehoudende dranken geef je beter nog niet aan jonge kinderen.

De driehoek zelf is onderverdeeld in 3 categorieën. De kleuren van de verschillende delen zijn een weergave van de aangetoonde effecten op de gezondheid.

#### Donkergroene zone:



Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, en plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Hoe hoger een product in de driehoek staat, hoe meer je ervan nodig hebt. Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen, bijvoorbeeld vers fruit boven gedroogd fruit.

**En voor kinderen?** Start met lichtbruin brood en geef geleidelijk aan brood met meer vezels. Volkorenbrood en andere volkorenproducten kan je starten zodra het kind hiervoor mondmotorisch klaar is en het dus goed kan kauwen. In de loop van het tweede levensjaar mag je de voeding van het kind geleidelijk aanvullen met volle bruine rijst, volkorendeegwaren en -brood. Geef enkel noten in gemalen vorm of als pasta tot 4 jaar (verstikkingsgevaar).

#### Lichtgroene zone:



Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet bewerkte variant: bv. melk natuur boven chocolademelk.

**En voor kinderen?** Kinderen krijgen bij voorkeur een aangepaste melkvoeding tot de leeftijd van 3 jaar. Kies nadien voor halfvolle, natuurlijke melk (geen gesuikerde varianten). Voed je hen vegetarisch op, dan gaat voor hen de voorkeur naar een lacto(ovo)-vegetarische voeding. Laat je goed informeren wanneer je je kind vegetarisch wil opvoeden. Wissel af tussen vlees, vis, peulvruchten en vegetarisch.

#### Oranje zone:



Hier staan de voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid bij hoge consumptie: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen zoals bv. ijzer in rood vlees, vetoplosbare vitaminen in boter.

Tot slot is er nog een groep volledig los van de driehoek de rode zone:



Dat zijn sterk bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstige effect op de gezondheid is aangetoond. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, allerlei snacks en fastfood, ... En ze zijn overbodig in een gezond voedingspatroon. Ze brengen zo goed als geen nuttige voedingsstoffen aan. **En voor kinderen?** Verbied ze niet, maar leer je kind er mee omgaan: af en toe in kleine porties.

### GEZOND LEVEN: TIPS VOEDINGSDRIEHOEK

- **Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd**  
Plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het meeste gezondheidsvoordeel. Eet volop groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie.
- **Beperk je inname van producten met dierlijke oorsprong**  
Je hoeft vlees, kaas en andere dierlijke producten niet volledig van je menu te schrappen. Maar kleine(re) porties volstaan. Wissel af tussen rood vlees, vis, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten of tofoe.
- **Drink vooral water**  
Water is de beste drank om je dorst te lessen. Wil je graag wat variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker. Voor kinderen krijgen deze nog niet de voorkeur.
- **Beperk sterk bewerkte producten tot een minimum**  
Snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier, ... Lekker? Misschien wel. Maar een meerwaarde voor je lichaam? Neen. Je eet en drinkt ze puur voor je plezier. Deze producten bevatten vaak veel witte bloem, suiker, vet, zout of alcohol.
- **Varieer en zoek alternatieven**  
Elke dag hetzelfde eten wordt snel saai en eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente. En vervang minder gezonde keuzes door de gezonde variant: koop volkorenbrood in plaats van wit bijvoorbeeld. Start bij kinderen nog met lichtbruin brood.
- **Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen**  
Las – in de mate van het mogelijke – vaste eetmomenten in voor jezelf. Vermijd te veel tussendoortjes. Probeer ook om samen met anderen te eten: dat helpt je om regelmaat te houden. Zeker voor gezinnen: als ouder geef je zo het goede voorbeeld aan je kind en krijgen ze de kans om nieuwe dingen te proeven.
- **Eet bewust en met mate**  
Leer afgaan op je ‘buikgevoel’: weet wanneer je honger hebt of verzadigd bent. Zit aan tafel, eet langzaam en geniet ervan. Ban afleiding uit je buurt: tv uit, smartphone aan de kant. Neem kleine porties van wat minder gezond is.
- **Pas je omgeving aan**  
Richt je omgeving in zodat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde moeilijker wordt. Leg fruit bijvoorbeeld in het zicht in de keuken en bewaar geen snoep of koeken in je auto of op kantoor. Bereid je voor op ‘noodgevallen’: stop een portie soep of pastasaus in de diepvries voor dagen met weinig tijd. En neem een flesje water of zakje noten mee in je tas, zodat snoepautomaten of tankstationsnacks je onderweg niet in verleiding brengen.
- **Werk stapsgewijs**  
Moet je nu van vandaag op morgen je hele eetpatroon omgooien? Nee hoor, elke kleine verbetering is een stap vooruit. Hou het vooral haalbaar voor jezelf. Start bijvoorbeeld met één stuk fruit per dag, als je dat nu nog niet deed. Bevalt dat je en wordt het een gewoonte? Probeer dan nog een extra stap in te bouwen. En geef vooral niet op wanneer je eens een terugval hebt – het gebeurt de besten! Hulp nodig? Stel bijvoorbeeld een weekmenu en boodschappenlijstje op, een planning kan helpen.
- **Geniet van wat je eet!**  
Laat eten ook vooral een feest blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding. En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitspatting. Blijf dan gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en de portiegrootte (niet te veel). Zoek de goede balans tussen voor je lichaam zorgen en genieten.



### DRINKEN

Vocht is onmisbaar voor ons lichaam. Het doet meer dan alleen de dorst lessen. Vocht is een transportmiddel om voedingsstoffen aan te voeren en afvalstoffen te verwijderen. Bovendien regelt het de lichaamstemperatuur. Via urine, stoelgang, ademhaling en zweet verliezen we heel wat vocht. Bepaalde voedingsmiddelen (groenten, fruit, vlees, aardappelen, enz.) bevatten veel water. Toch moet je nog extra vocht drinken. Water geniet de voorkeur. Geef je kind tussen 1 en 3 jaar ½ tot 1 liter vocht. Tussen 3 en 6 jaar mag je kleuter al 1,5 liter water drinken. Laat je kind na de maaltijd of tussenin drinken, maar niet de hele dag door, want dit verstoort de eetlust. Maak je niet te snel ongerust, niet alle kinderen drinken evenveel.

- Water geniet de dagelijkse voorkeur. Het is de beste dorstlesser en een goede gewoonte van bij de start.
- Lichte kruiden- of vruchtenthee (kamille, linde, venkel, rozenbottel, enz.) zonder suiker of honing kan eens een leuke afwisseling zijn.
- Melk is naast een drank vooral een voedingsmiddel want het bevat heel wat voedingsstoffen zoals eiwitten, calcium en vitamines.
- Overdrijf niet met vers, ongezoet fruitsap want vers fruitsap bevat ook nog veel (natuurlijke) suikers en tast de tanden aan. Ook typische babyfruitsappen bevatten veel (natuurlijke) suiker.

Koffie, zwarte of groene thee, energiedranken, frisdranken en alcohol zijn niet geschikt voor kinderen. Wees er alert voor dat energie- of alcoholische dranken buiten het bereik van kinderen staan. Light frisdranken hebben enkele positieve, maar ook

heel wat negatieve kanten. Ze zijn beter omdat ze geen suiker bevatten. Zo leveren ze geen energie en veroorzaken ze geen zuurstoot in de mond. Maar ze bevatten zuren die de tanden aantasten en daarnaast ook kunstmatige zoetstoffen. Een teveel hieraan kan schadelijk zijn voor kleine kinderen. Bij hen wordt de dagelijks aanvaardbare dosis namelijk sneller bereikt. Daarenboven werken bepaalde zoetstoffen laxerend bij hoge inname. Tot slot is het niet goed je kind gewoon te maken aan zoete dranken. Daarom raden we het gebruik van kunstmatige zoetstoffen af voor gezonde, jonge kinderen.

### GROENTEN

Groenten bieden meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Vooral groene groenten zijn een prima ijzerbron. Geef je kind zo veel mogelijk groenten bij elke maaltijd, zelfs als tussendoortje. Verse groenten (gekookt of rauw) bevatten minder zout dan groenten in blik of in glas. Niet-bereide diepgevroren groenten zijn een goed alternatief voor verse groenten.

### FRUIT

Fruit staat net als groenten garant voor koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Omdat groenten en fruit verschillende voedingsstoffen bevatten, moeten ze allebei dagelijks gegeten worden en is afwisseling binnen elke groep noodzakelijk. Neem vers fruit in plaats van fruit in blik of gedroogde vruchten.

### GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Deze groep levert koolhydraten, eiwitten, vitamines, mineralen en voedingsvezels. Lichtbruin brood kan om mee te starten. Volle graanproducten, zoals volkorenbrood, volkorendeegwaren, volle rijst, muesli en havermout, zijn rijker aan vitamine B, ijzer en voedingsvezels dan gewone graanproducten. Hierdoor kunnen ze bij jonge kinderen krampen en winderigheid veroorzaken. Volkorenbrood en andere volkorenproducten kan je starten zodra het kind hiervoor mondmotorisch klaar is en het dus goed kan kauwen. In de loop van het tweede levensjaar mag je de voeding van je kindje aanvullen met volkorenrijst, -deegwaren en -brood. Lust je kind geen volkorenbrood, dan is bruin brood een goed alternatief. Aardappelen leveren ook nog vitamine C. Beperk vetrijke aardappelbereidingen (bv. frieten).

### TIPS

- Geef zelf een smaakje aan het water door stukjes fruit, groenten of kruiden wat te laten trekken in het water.
- Niet alle kinderen drinken evenveel.
- Laat een kind niet de hele dag door drinken, want dat remt de eetlust af.
- Overdrijf niet met de hoeveelheid drinken net voor het slapengaan.
- Te veel appelsap kan diarree veroorzaken.
- Bij koorts, diarree of zeer warm weer, heeft het kind extra vocht nodig.

### MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

Kinderen krijgen bij voorkeur borstvoeding of een aangepaste melkvoeding tot de leeftijd van 3 jaar. Het is immers bijna onmogelijk om met uitsluitend gewone koemelk binnen de Europese en Belgische voedingsaanbevelingen voor baby's en peuters te blijven. Kinderen tussen 18 maanden en 3 jaar drinken dus groeimelk zonder toegevoegde suiker en aroma's. Eventueel kan je ook volle melk geven. Na de leeftijd van 3 jaar drinken kinderen het best halfvolle melk. De aanbevolen hoeveelheid melk voor peuters en kleuters is 2 à 3 bekertjes (350 à 500 ml). Deze hoeveelheden zijn nodig voor een evenwichtig en gevarieerd eetpatroon maar meer is overdreven. Dan krijgt je kind te veel eiwit en calcium binnen.

Als je kindje te veel melk drinkt heeft het geen zin meer in andere voeding en hierdoor krijgt het een tekort aan ijzer, zink en essentiële vetzuren.

Er kan tussen 2 à 3 jaar geleidelijk gecombineerd worden met gewone koemelkproducten (en sojaproducten) binnen deze hoeveelheden. Er bestaan voldoende melkvarianten om af te wisselen (yoghurt, plattekaas, kaas) en je kan melk ook gebruiken in allerlei bereidingen: pudding, flan, aardappelpuree, soep, saus of milkshake. Beperk gesuikerde melkdranken. Sojaproducten hebben het voordeel dat ze plantaardig zijn en rijk aan eiwitten. Meestal zijn ze ook verrijkt met calcium. Pas dan vormen ze een volwaardig alternatief voor koemelk. Melk, melkproducten (yoghurt, plattekaas, kaas, pudding, ...) en calciumverrijkte sojaproducten brengen hoofdzakelijk eiwitten, calcium (kalk) en vitamine B aan. Calcium is een essentiële voedingsstof die bijdraagt tot de opbouw en het onderhoud van sterke botten.

### VLEES, VIS, EI, PEULVRUCHTEN EN VERVANGPRODUCTEN

Deze voedingsmiddelen leveren eiwitten, vitamine B en ijzer. Het is niet nodig om elke dag vlees of vis te eten.

Plantaardige eiwitbronnen, die vlees kunnen vervangen, zijn peulvruchten, sojaproducten zoals tofoe, mycoproteïne Quorn™), seitan. Peulvruchten (gedroogde erwten, linzen, witte, bruine en rode bonen, sojabonen, kikkererwten, kapucijners, ...) hebben een hoog eiwit- en vezelgehalte en bevatten daarnaast veel zetmeel, vitamine B en ijzer. Sojaproducten (bv. tofoe en tempé) worden gemaakt op basis van soja-eiwit en zijn goede vleesvervangers. Vegetarische burgers worden vaak als alternatief gebruikt voor vlees. Ze bevatten vaak weinig eiwitten en zijn meestal vet- en zoutrijk. Bovendien zijn ze vaak gepaneerd en slorpen ze

daardoor bij het bakken veel vet op.

Zeewieren en algen kunnen hoge gehalten aan arseen en zware metalen bevatten. Zij worden afgeraden voor zwangere vrouwen en jonge kinderen.

Andere eiwitbronnen: nieuwe vleesvervangers zoals insecten zijn nog in volle ontwikkeling. Er is meer onderzoek nodig. Niet alle soorten zijn immers even geschikt (voedingswaarde, schadelijke stoffen ...).

Kies een goede vetstof voor de bereiding. Het is aan te bevelen om voor voldoende afwisseling te zorgen bij de warme maaltijd.

Een voorbeeld van een weekmenu:

- Twee keer vers wit vlees: gevogelte zoals kip of kalkoen
- Twee keer vers rood vlees zoals biefstuk en varkenshaasje
- Een keer (vette) vis zoals zalm
- Een keer peulvruchten (zoals linzen of kikkererwten) of plantaardige vervangproducten (zoals tofoe)
- Een keer ei

Ook als je vlees vervangt, zorg je voor voldoende variatie in het menu. Kinderen zijn in volle groei en hebben meer behoefte aan dierlijke eiwitten. Beperk het vleesgebruik tot maximaal één maaltijd per dag: als beleg op de boterham of bij de warme maaltijd.

### NOTEN EN ZADEN

Naast gezonde vetten bevatten noten en zaden veel eiwitten, vezels en verschillende vitaminen en mineralen zoals calcium en magnesium, kalium en zink, ijzer en vitamine E. Ze worden aanvullend gebruikt. Kies voor pasta of moes zonder extra toevoegingen. Om verslikking te vermijden, geef je geen hele noten aan kinderen jonger dan 4 jaar.

### SMEER- EN BEREIDINGSVET

Onder smeer- en bereidingsvetten verstaan we olie, margarines, minarines, boter en halfvolle boter. Ze worden op de boterham gesmeerd of gebruikt voor de bereiding van de warme maaltijd. Die voedingsmiddelen leveren energie, vetoplosbare vitaminen A en D en essentiële vetzuren. Kinderen onder de 4 jaar hebben vet nodig voor een normale groei en ontwikkeling. Beperk het gebruik van vetstof niet in de voeding van jonge kinderen, maar kies wel voor vetstoffen die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren (olie en zachte plantaardige margarine). Minarine is niet geschikt voor jonge kinderen.

### ONTBIJT

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Zeker kinderen hebben voldoende krachten nodig om te spelen en te groeien. Sla je het ontbijt over, dan kan je nog moeilijk de behoefte aan vitamines, mineralen en voedingsvezels dekken met de volgende maaltijden.

Wat is een goed ontbijt?

- Brood en graanproducten zorgen voor energie, vitamines en mineralen. Kies voor vezelrijk bruin brood of volkorenbrood. Geen zin in een boterham? Wissel dan af met ontbijtgranen zoals muesli of havermout. Kies liefst niet-gesuikerde ontbijtgranen.
- Melk en melkproducten leveren eiwitten, calcium en vitamines. Je kind neemt dagelijks 2 à 3 bekertjes (350 à 500 ml melk of afgeleide, ongesuikerde producten, zoals yoghurt of platte kaas) tot zich. Dit is voldoende.
- Vlees, vis en ei zorgen voor eiwitten, vitamines en mineralen. Vervang een sneetje mager vlees eens door een eitje, hummus, notenpasta. Eet brood met beleg, niet andersom.
- Fruit en groenten brengen koolhydraten, voedingsvezels en vitamines aan. Je kan fruit als beleg op je boterham leggen of bij de yoghurt voegen. In de zomer zijn sneetjes tomaat, komkommer en radijsjes heel lekker als beleg. (Vers en) ongezoet vruchtensap of groentesap ter afwisseling is ook een goed idee bij het ontbijt.
- Kies voor water of kruiden- of vruchtenthee zonder suiker of honing. Koffie of zwarte en groene thee zijn ongeschikt voor kinderen.
- Tot 4 jaar besmeer je de boterham met een zachte plantaardige margarine rijk aan onverzadigde vetzuren: goed voor energie, vitamines A en D en essentiële vetzuren.
- Zoetigheden behoren tot de rode zone van de voedingsdriehoek. Ze zijn een toemaatje, overdrijf er niet mee. Vul het ontbijt af en toe aan met confituur, appelstroop of honing. Geef ze zeker in combinatie met andere voedingsmiddelen: bv. eerst een boterham met kaas en dan een boterham met confituur. Beter nog is het zoet in zijn puurste vorm te gebruiken zoals aardbei, banaan of kiwi op de boterham.

### SNACKS OF TUSSENDOORTJES

Door het enorme aanbod zou je bijna de hele dag door kunnen eten. We eten veel sneller en gebruiken meer energierijke snacks. Geef je peuter gezonde tussendoortjes zoals een stukje fruit, een

### TIPS VOOR EEN GESLAAGD ONTBIJT

- Zorg dat je kind 's avonds niet te veel eet.
- Dek de tafel de avond voordien al voor het ontbijt.
- Zet de wekker iets vroeger. Zo heeft je kind de tijd om wakker te worden.
- Was je kind eerst en eet daarna rustig.
- Geef je peuter of kleuter eerst een glaasje water, dat wekt de eetlust op.
- Zorg voor voldoende variatie.
- Geef zelf het goede voorbeeld: neem ook de tijd voor een flink ontbijt!
- Lukt een volledig ontbijt niet, dan vult een tussendoortje het ontbijt aan, bv. met een stuk fruit, een melkproduct of een sneetje brood.

potje ongesuikerde yoghurt, stukjes rauwe groenten, groentesoep, een sneetje brood of muesli. Zo maak je een goede gewoonte van gezonde voeding. Ongezonde tussendoortjes remmen de eetlust af en brengen geen noodzakelijke voedingsstoffen aan. Je geeft ze dus beter niet. Hou zoete en zoute snacks, zoals chips en koekjes, voor speciale gelegenheden. Verbied ze niet, maar leer je kind er mee omgaan: af en toe in kleine porties. Geef je je kind toch eens een snoepje, dan doe je dat het best aansluitend bij een maaltijd en niet enkele uren later. Als we vaak suikers in de mond nemen, dan verhoogt het risico op tandbederf of cariës heel erg. Geef je tanden de tijd om te 'herstellen' van een maaltijd of tussendoortje.

### ZOUT

Je begon ooit met een groentepap zonder zout, deze gewoonte mag je behouden. Alle levensmiddelen (groenten, fruit, granen, vlees, vis, melk, ...) bevatten namelijk van nature al natrium of zout. Deze hoeveelheid is voldoende om onze dagelijkse behoefte te dekken. Veel zout is schadelijk voor de gezondheid. Ben je gewoon om veel zout te eten, dan smaken de gerechten zonder zout uiteraard iets flauwer, maar dit word je gauw gewoon. Kies je ervoor toch zout te gebruiken, vervang het dan door gejodeerd zout.

Kruiden of specerijen kunnen voor een pittige smaak zorgen. Zelfs in het kindermenu mogen zij aan bod komen.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

## BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven - gezondleven.be  
Doelgroep: gezonde personen vanaf 1 jaar.

### DE KLEUREN IN DE BEWEGINGSDRIEHOEK

#### • Oranje zone



Sedentair gedrag of lang stilzitten is alles wat je doet waarbij je lichaam heel weinig energie verbruikt, het gaat om wat je doet al zittend of liggend (met uitzondering van

slapen). Kleuters, kinderen en jongeren zitten gemiddeld 6 tot 9,5 uur per dag stil. Zowel thuis, op school, in de vrije tijd als bij verplaatsing met de auto. Een gezonde dag bestaat uit een mix van zitten, staan en bewegen. Omdat lang stilzitten een negatief effect heeft op de gezondheid, staat het in de bewegingsdriehoek in de oranje zone.

#### • Lichtgroene zone



De activiteiten in de lichtgroene zone zijn voorbeelden van bewegen met een lichte intensiteit. Je ademt niet sneller, je hartslag blijft normaal, je kan gewoon praten.

Enkele voorbeelden: traag stappen, met de bal spelen,

in de zandbak spelen. Bewegen met lichte intensiteit hebben al gezondheidsvoordelen. De bewegingsintensiteit van de groene lagen erboven ligt hoger.

#### • Middelste groene zone

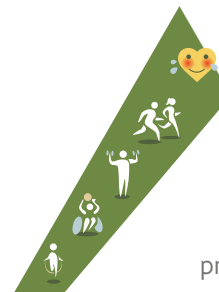


Matig intensief bewegen. Je gaat sneller ademen, je hart slaat sneller maar je bent nog niet buiten adem en je kan nog gewoon praten. Enkele

voorbeelden: spelen in het water of traag zwemmen, fietsen, goed doorstappen,

verstoppertje spelen. Bewegen aan matige intensiteit levert je meer gezondheidsvoordeel op dan licht intensieve bewegingen. De bewegingsintensiteit van de lagen eronder en erboven is respectievelijk lager en hoger.

#### • Donkergroene zone



De donkergroene bovenste zone in de bewegingsdriehoek staat voor hoog intensief bewegen

zoals touwtjespringen, rennen, trampolinespringen. Je ademt veel sneller, je hart slaat sneller, je zweet,

praten wordt moeilijk.

Het verschil met de middelste en onderste

laag? Bewegen aan hoge intensiteit heeft extra voordelen voor je gezondheid in vergelijking met matig en licht intensief bewegen.

### AANBEVELINGEN OVER BEWEGING

Voor zuigelingen (0-1 jaar) worden zoveel mogelijk bewegingskansen en bewegingsruimte aanbevolen, in overeenkomst met hun fysieke mogelijkheden en in een veilige omgeving. Vooral spelen op de grond onder toezicht is belangrijk.

Voor peuters en kleuters wordt minstens 3 uur beweging per dag aan lichte, matige of hoge intensiteit aanbevolen. Belangrijk zijn variatie van beweging, op maat van hun leeftijd en waar ze plezier aan beleven. Ook met afwisseling van omgeving (binnen/buiten) en ondergrond (vloer, gras, mat, ...).

### AANBEVELING OVER LANG STILZITTEN

Voor zuigelingen (0-1 jaar) wordt onafgebroken stilzitten bv. in de kinderwagen of kinderstoel, gedurende meer dan 1 uur afgeraden. Het gebruik van een draagbaar autostoeltje wordt enkel tijdens het vervoer aangeraden.

Tot 2 jaar wordt televisie of beeldscherm kijken sterk afgeraden.

Voor peuters en kleuters worden langdurige periodes van lang stilzitten afgeraden (slapen niet inbegrepen) en wordt aanbevolen om deze regelmatig te onderbreken. Dit omvat onafgebroken zitten of geïmmobiliseerd zijn bv. in de kinderwagen, kinderstoel gedurende meer dan 1 uur.

Tot 2 jaar wordt televisie of beeldscherm kijken sterk afgeraden. Tussen 2 en 6 jaar worden beeldschermactiviteiten (televisie, dvd kijken, computeren, ...) best beperkt tot maximum 1 uur per dag.

### Aanbevelingen voor volwassenen:

Voor volwassenen is het aanbevolen om het grootste deel van de (wakkere) dag te bewegen aan lichte intensiteit.

- Bovendien wordt minstens 150 minuten (2,5 uur) per week beweging aan matige intensiteit aanbevolen. Dit wordt best gespreid over 5 dagen en bij voorkeur alle dagen van de week, met minstens 30 minuten per dag. Dit mag gespreid worden over de dag met minstens 10 minuten beweging na elkaar.
- Wie wil bewegen aan hoge intensiteit kan kiezen voor 75 minuten (1u15) per week, best gespreid over meerdere dagen. Dit mag gespreid worden over de dag met minstens 10 minuten beweging na elkaar.
- Een combinatie van matige en hoge intensiteit gedurende minstens 150 minuten uur per week kan ook. Elke minuut beweging aan hoge intensiteit telt hierbij voor 2 minuten.

Daar mag nog een schepje bovenop, met twee maal per week activiteiten om botten en spieren te versterken. Denk aan gewichten heffen, de trap nemen en bergop wandelen.

Vind je in minuten rekenen niet zo handig? Meet je beweging dan in stappen! Dagelijks moet je er 10.000 zetten op weg naar een goede gezondheid.

Ook voor volwassenen worden periodes van langdurig stilzitten afgeraden en wordt aanbevolen deze regelmatig te onderbreken. Ideaal is om de 20 à 30 minuten het stilzitten te onderbreken en even recht te staan en wat te stappen.

### WEETJE

Elke stap telt! Enige beweging is beter voor de gezondheid dan geen beweging. Indien de aanbevelingen voor beweging niet haalbaar zijn, dan wordt zoveel mogelijk dagelijkse beweging aanbevolen.

### GEVOLGEN VAN LANG STILZITTEN VOOR DE GEZONDHEID

Er is een relatie tussen het aantal uren lang stilzitten en hogere sterftecijfers bij volwassenen. Bij volwassenen staat lang stilzitten ook in verband met meer hart- en vaatandoeningen en meer diabetes type 2. Er is ook een matige maar significante relatie tussen het aantal uren lang stilzitten en diverse kankers, zoals dikke darm- en endeldarmdarmkanker, en specifieke spieren gewrichtsklachten (op de werkvloer).

Bij kleuters is er een verband tussen lang stilzitten en overgewicht, zwaarlijvigheid en een lagere fitheid.



## 7. VEELGESTELDE VRAGEN

### **VANAF WANNEER MAG MIJN KIND EEN KOEKJE ETEN?**

Voor kinderen jonger dan 9 maanden is een kinderkoek alleen geschikt wanneer het geprakt wordt met vloeistof zoals in een fruitpap of met melkvoeding in een papje, om verslikken te voorkomen. Gebruik niet dagelijks kinderkoek in de fruitpap, want dit leidt tot de gewoonte om op het moment dat fruitpap overgaat in stukjes fruit, ook dagelijks een koek aan je kind te geven.

Vanaf 9 maanden kan je een droog kinderkoekje geven, maar eigenlijk heeft een kind hier nog geen behoefte aan. Denk in het begin aan zacht wegsmeeltende koekjes, eerste babykoekjes. Er bestaan alternatieven al vraagt dit al een betere kauwvaardigheid, zoals ongezoete ontbijtgranen, een broodkorstje, eens een rijstwafel. Laat je baby nooit alleen met een koekje, voor het geval hij zich zou verslikken.

### **VERSLIKKEN**

- [kindengezin.be](#) > 'Veiligheid > EHBO > Verslikken'.
- [kindengezin.be](#) > 'Voeding en beweging > Eten en drinken > Peuter en kleuter > Op het menu'.



### IS KANT-EN-KLARE POTJESVOEDING BETROUWBAAR?

Potjesvoeding is een volwaardig alternatief voor zelfbereide voeding. De hele productie, van de grondstoffen tot de verwerking, staat onder strenge controle. De maaltijden zijn gesteriliseerd, zo zitten er geen bacteriën in die de maaltijd kunnen bederven. Hou de vervaldatum wel in het oog, eens deze verstreken is, heb je geen garantie meer voor de hoeveelheid vitamines in de voeding.

Bij de bereiding van kant-en-klare voeding blijven bijna alle vitamines bewaard. Er worden zelfs bepaalde extra vitamines aan toegevoegd. Het is wettelijk verboden om bewaarmiddelen of kleurstoffen in potjesvoeding te gebruiken. Is er zout toegevoegd, dan is dit volgens de Belgische en Europese wetgeving.

Potjesvoeding wordt verder ook gehomogeniseerd (door heel fijne gaatjes geperst) en is hierdoor erg fijn van structuur. Dit verschilt van zelfbereide maaltijden en je kindje kan hierdoor een zelfbereide maaltijd weigeren. Probeer daarom zeker af te wisselen met versbereide voedingsmiddelen. Zo leert je baby de smaken en structuur (brokjes) in de voeding kennen. Lust je baby geen potjesvoeding, dan is dat geen probleem.

### MAG IK DE MAALTIJD VAN EEN BABY KRUIDEN?

Je mag zachte kruiden toevoegen aan de groentepap, zoals peterselie, bieslook, kervel, basilicum en dille. Wees nog voorzichtig met sterk smakende kruiden en pikante specerijen. Die kunnen het maag-darmkanaal van baby's en peuters te hard prikkelen. Vermijd de toevoeging van zout aan de voeding van je kind. Te veel zout is ongezond en te zwaar om te verwerken voor je baby's nieren. Zonder toegevoegd zout leert je baby bovendien de natuurlijke smaak van voeding beter kennen. Zeezout bevat iets meer mineralen en is natuurlijker dan gewoon zout, maar het is niet gezonder.

Bouillonblokjes zijn geconcentreerde extracten van groenten, vlees, kip of vis met kruiden en veel zout. De nieren van je baby kunnen hierdoor overbelast raken. Er bestaan ook vetarme en zoutarme bouillonblokjes, maar ook die zijn niet geschikt voor babymaaltijden. Bouillonblokjes zijn vooral smaakmakers. Het percentage vlees, vis of groenten is heel laag. Je kan wel zelf bouillon trekken van soepvlees, kip (beenderen) of vis (graten) en er enkele groenten en kruiden aan toevoegen. Wil je de natuurlijke smaak maximaal behouden, dan stoom, pocheer of rooster je de producten of bereid je ze in eigen nat. Vergeet niet om nog wat vetstof toe te voegen.

### MAG MIJN KIND VEGANISTISCH ETEN?

Veganistisch eten is er bewust voor kiezen om zonder dierlijke eiwitbronnen (vlees, vis, ei, zuivel, ...) te eten. Sommige veganisten eten ook geen honing en gebruiken geen afgeleide dierlijke producten zoals wol en leder. Veganisme is een heel strenge vorm van vegetarisme. Bij een strenge voedingskeuze heeft men best extra aandacht voor een aantal kritische voedingsstoffen zoals eiwitten, ijzer, calcium vit D, vit B12, jodium en omega 3 vetzuren. Het is voor kleine kinderen moeilijk om een evenwichtige nutritionele balans te bereiken wanneer alle dierlijke producten weggelaten worden. Verrijkte voedingsmiddelen of extra supplementen aan vitamines en mineralen zijn noodzakelijk om de tekorten op te vangen.

#### WEETJES

- Het 'klikgeluid' bij het openen en de folie rond het deksel garanderen dat het potje ongeopend en veilig te gebruiken is.
- Door het homogeniseren zijn bepaalde groenten al vroeger geschikt dan aangegeven in de voedingsmiddelentabel.
- Je kan potjes vinden die volgens het etiket geschikt zijn voor baby's jonger dan 6 maanden en die toch al vlees bevatten. Hou je bij voorkeur toch aan de richtlijn om vlees pas te gebruiken vanaf de leeftijd van 6 maanden.
- Voor de groei en ontwikkeling van je baby is het aan te raden om zelf nog een koffielepel tot eetlepel plantaardige olie, zachte plantaardige margarine of bak- en braadvet rijk aan onverzadigde vetzuren toe te voegen aan de maaltijd.
- Eet je baby maar een half potje, warm dan maar de helft op. De rest kan je in een goed afgedekt potje in de koelkast bewaren. Heropwarmen wordt niet aangeraden.

#### WEETJE

- Op [kindengezin.be](http://kindengezin.be) > 'Voeding en beweging > Eten en drinken > Vanaf 6 maanden' vind je een brochure vegetarische voeding.

Jonge kinderen kunnen gevoed worden met een evenwichtige, lacto- (ovo-) vegetarische voeding. Laat je goed informeren door een diëtiste of voedingsdeskundige wanneer je je kind vegetarisch wil opvoeden.

### **WAT IS HET BELANG VAN VOEDINGSVEZELS?**

Zolang de baby melkvoeding krijgt, is de aanvoer van voedingsvezels beperkt. Zodra fruit en groenten (met eventueel granen) worden gegeven, krijgt je baby meer voedingsvezels. In de babyvoeding zijn het vooral granen, (licht)bruin brood, fruit, groenten, aardappelen en peulvruchten die voedingsvezels aanbrenge.

Voedingsvezels zijn plantaardige stoffen die zich in de celwand van planten bevinden en in onze darmen niet verteerd worden. Dat laatste lijkt misschien 'slecht', maar ze zijn eigenlijk heel erg belangrijk voor een goede werking van de maag en darmen.

- Voedingsvezels in verschillende soorten fruit en groenten vertragen de lediging van de maag (waardoor je langer een voldaan gevoel hebt) en versnellen tegelijkertijd de doortocht door de darm.
- Voedingsvezels in brood en graanproducten nemen water op uit de dikke darm. Hierdoor krijgt de ontlasting een groter volume, wordt ze zachter en verkort de doorgangstijd door de darm. Ze helpen dus tegen constipatie.

Voedingsvezels kunnen best geleidelijk ingevoerd worden in de voeding van de baby. Een te snelle inschakeling kan immers leiden tot buikklachten. Het is belangrijk voldoende te drinken bij een voeding met voldoende voedingsvezels voor een optimaal resultaat.

Te veel voedingsvezels kunnen ook risico's inhouden voor jonge kinderen. Voeding rijk aan voedingsvezels bevat immers weinig energie, terwijl baby's net veel energie nodig hebben. Bijgevolg kan een te vezelrijke voeding bij jonge kinderen zorgen voor een vertraagde groei en ontwikkeling. Voedingsvezels kunnen ook de opname van bepaalde mineralen in het lichaam verminderen, bv. calcium, ijzer, zink, koper, fosfor en magnesium.

### **WAT IS PEUTERDIARREE?**

Chronische diarree zonder duidelijke oorzaak komt veel voor bij 1 tot 4-jarigen, vandaar de naam 'peuterdiarree'. Het gaat om waterdunne ontlasting met duidelijke resten van onverteerde voedsel. Soms is het zelfs slijmerig. Heeft je kindje last van peuterdiarree, dan moet het overdag 4 tot 10 keer naar het toilet en is er 's nachts geen ontlasting. Voor de rest is je kind gezond en ontwikkelt het zich normaal.

Probeer de voeding te normaliseren aan de hand van de 4 v's: vet, vruchtensap, vocht en voedingsvezels:

- Geef je kind aangepaste melk, zachte plantaardige margarine op de boterham of zachte plantaardige margarine of olie bij de warme maaltijd.
- Beperk vruchtensappen en frisdranken. Hierin zitten bepaalde suikers die moeilijk verteren en diarree veroorzaken. Deze fruitsapjes zijn bovendien onnodig voor de vochtbehoefte van je kind. Water, soep en thee zijn voldoende.
- Geef een peuter 0,5l vocht met water en soep inbegrepen, voor een kleuter is dit 0,5 -l per dag. Melk is daar niet bij inbegrepen.
- Zorg voor voldoende voedingsvezels met bruin brood, groenten en fruit.

Is het gezonde voedingspatroon hersteld, dan merk je een verbetering binnen de 2 weken. Blijft de diarree duren of komen er klachten bij, neem dan contact op met je arts.

### IS INGEVROREN VOEDSEL GOED VOOR BABY'S?

Geef je kindje liefst vers vlees of verse vis, maar je kan industrieel niet-bereide diepgevroren producten als een handig alternatief zien. Industrieel niet bereid diepgevroren vlees en vis zijn te verkiezen boven de zelfingevroren variant omdat ze ingevroren worden in de beste omstandigheden. Hoe je verse groenten, vlees of vis toch zelf zo veilig mogelijk invriest, vind je op [kindengezin.be](http://kindengezin.be) > 'Voeding en beweging > Eten en drinken > Peuter en kleuter > Op het menu'.

Vermijd industrieel bereide diepvriesgroenten of -maaltijden. De wettelijke normen daarvoor zijn helemaal anders dan die voor babyvoeding. Zo'n maaltijd bevat te veel zout en te veel vetten. Bij de opwarming gaan er ook heel wat vitamines verloren en kan er nitriet gevormd worden.

### WANNEER MOET IK ROND EETSITUATIES DE HULP VAN EEN ARTS INROEPEN?

- Als de maaltijd altijd langer duurt dan 30 à 45 minuten.
- Als je kind tijdens het geven van de voeding erg prikkelbaar is.
- Als je kind zich vaak verslikt of het erg benauwd heeft en zweet tijdens de voeding.
- Als je kind weerstand blijft bieden tegen het eten met de lepel of wanneer je kind blijft weigeren bepaalde dingen te eten, zoals bv. brokjes.
- Als je kind een sterk afwijkende groeicurve en/of snelle gewichtsdeling vertoont. Vooral als dit samengaat met overvloedig vochtverlies door braken, diarree, koorts, het weigeren van eten en drinken, ...









Hallepoortlaan 27 | 1060 BRUSSEL

**kindengezin.be**

Kind en Gezin-Lijn: bel 078 150 100 (zonaal tarief)

of chat via onze website

Volg ons op  en 