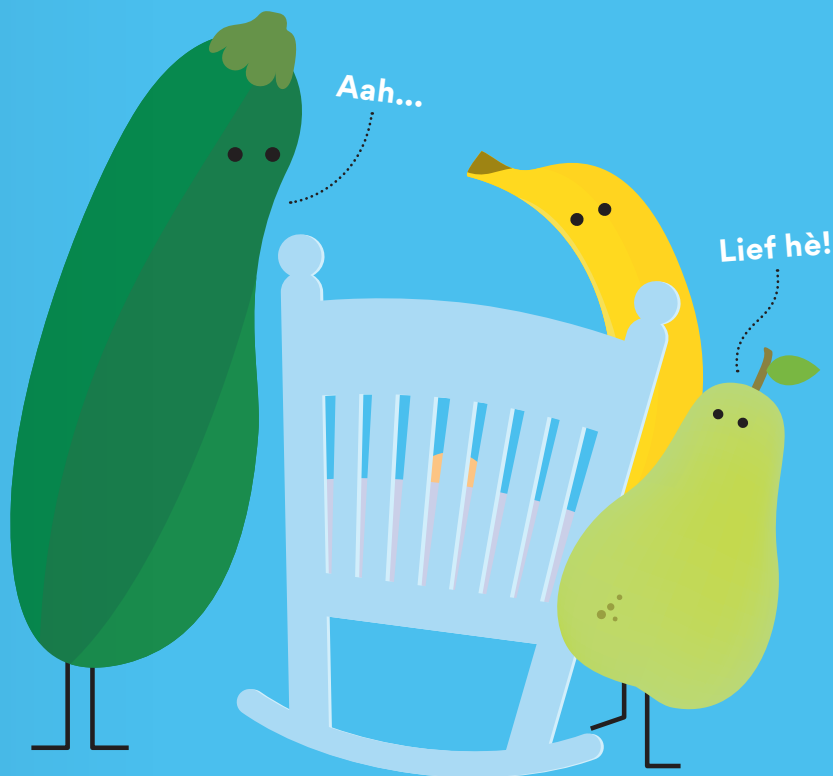


Een goed begin **Gezond** eten voor je baby en dreumes

Van
0 tot 2
jaar



Van 0 tot 2 jaar groeit een baby heel snel. Je baby wordt wel anderhalf keer zo lang en bijna vier keer zo zwaar! Een gezonde voeding is heel belangrijk, ook voor de latere gezondheid van je kind. Hoe je dat aanpakt, lees je hier.

Deze brochure is een uitgave van: Nederlandse Zuivel Organisatie

Tekst: Voedingsjungle, kennis- & communicatie over voeding van kinderen

Ontwerp en illustraties: Ready for take-off

Fotografie: Emely, Vladimir Godnik, Johnér / Offset.com

Aan deze brochure werkten mee: Joke Brandenbarg (verloskundige), Siska de Rijke (kraamverzorgende), Kim Bischoff (verpleegkundig specialist JGZ), Henrike ter Horst (jeugdarts KNMG), Esther Konijn en Elisa van der Molen (kinderdiëtisten), Daniëlle Majtlis-de Haes (kindertandarts) en Lianne Lageweg (mondhygiënist).

De inhoud van deze brochure is met de grootste zorg samengesteld op basis van richtlijnen van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum, het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid en het Ivoren Kruis. De informatie is geen vervanging voor individueel advies. Neem bij vragen of twijfel altijd contact op met het consultatiebureau, huisarts of kinderdiëtist.

Beste start Borstvoeding

Vanaf
dag 1

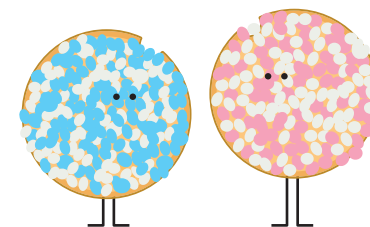
HOERA EEN BABY

Borstvoeding is de beste start voor je baby. Dat geldt helemaal voor de eerste moedermelk; die geeft het immuunsysteem een enorme boost.

Je baby kan zelf het beste aangeven wanneer het tijd is voor een voeding. Dat doet hij (of zij natuurlijk) bijvoorbeeld met smakkende geluidjes of door op zijn vingers te sabbelen.

Heeft je baby genoeg gedronken? Dan geeft hij dat aan. Bijvoorbeeld door het hoofdje weg te draaien of niet meer aandachtig te drinken. Volg je deze

signalen, dan leert je baby zijn natuurlijke honger- en verzadigingsgevoel te volgen. Dat is belangrijk voor een gezonde groei.



Loopt de borstvoeding niet lekker? Wacht niet te lang met hulp zoeken. Neem contact op met een lactatiekundige, of bespreek het met je kraamverzorgende zodat die je kan doorverwijzen. Hoe eerder je erbij bent, hoe groter de kans dat de borstvoeding toch nog slaagt.

Soms lukt of kan het geven van borstvoeding niet. Volledige zuigelingenvoeding (flesvoeding) is dan een goed alternatief.



Tip!
Geef de vitamines elke dag op een vast moment, zodat je het niet vergeet.

Extra vitamines

Vitamine K en vitamine D zijn de enige vitamines waarvan je baby iets extra nodig heeft. Geef daarom vanaf de 8^e dag elke dag:

→ 150 microgram vitamine K

Tot de 13^e week. Geef je flesvoeding? Dan alleen als je minder dan 500 ml flesvoeding per dag geeft.

→ 10 microgram vitamine D

Tot je kindje 4 jaar is.

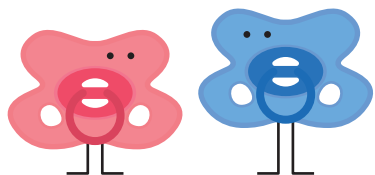
Voldoende voeding

Groeit je baby goed, is hij levendig als hij wakker is en heeft hij ongeveer 6 plasluiers op een dag? Dan krijgt je baby voldoende voeding binnen.

Als je twijfelt over de groei van je baby, ga dan gerust langs bij het consultatiebureau voor een check.

Let bij het geven van borstvoeding ook op je eigen voeding. Het allerbelangrijkste is dat je voldoende drinkt. Blijf gezond en gevarieerd eten en neem een extra schaalkje kwark met fruit of een extra boterham als je wat meer trek hebt.

- ! Lijnen is nu niet verstandig: je hebt juist gezonde voedingsstoffen nodig om je baby te voeden en je lichaam te laten herstellen.



Geef je baby pas een speen als de borstvoeding goed loopt. Overleg bij twijfel met je verloskundige, kraamverzorgende of jeugdverpleegkundige. Als je een speen geeft, kies dan het liefst een dental speen.

Wist je dat?
Als je nu gevarieerd eet, helpt dat jouw baby straks ook bij het leren van nieuwe smaken.



Leren drinken uit een flesje

Het is handig als je baby ook moedermelk leert drinken uit een flesje. Dat voorkomt problemen later, bijvoorbeeld als je weer gaat werken.

Ga oefenen met het geven van een flesje als je baby ongeveer 1 maand oud is. Op deze leeftijd kan je baby het nog makkelijk leren.

Kies voor het oefenen een moment tussen twee voedingen in en laat bijvoorbeeld je partner de fles met afgekolfde melk geven. Ga zelf even de kamer uit, want je baby associeert jou namelijk met borstvoeding.

Lukt het? Geef vanaf nu regelmatig een flesje, zodat je baby eraan gewend blijft.

Zo vaak drinkt je kindje per 24 uur*

Borstvoeding

Eerste dagen 8 tot 12 keer
Kleine maag; kleine beetjes!
Ook om borstvoeding goed op gang te brengen.

Na 1 week 8 tot 12 keer
Na 1 maand 6 tot 8 keer
Na 2 maanden 5 tot 6 keer

Flesvoeding

Eerste dagen 8 tot 12 keer
Begin met zo'n 10 ml en bouw op naar 60 ml per keer.

Na 1 week 8 keer
Na 1 maand 6 tot 8 keer
Na 2 maanden 5 tot 6 keer

Hoeveel flesvoeding heeft je baby nodig?

Bij flesvoeding geef je na 1 week ongeveer 150 ml aangemaakte melk per kilogram lichaamsgewicht van je baby per 24 uur. Weegt je baby 4 kg, dan is dat dus $4 \times 150 \text{ ml} = 600 \text{ ml}$ verdeeld over 24 uur.

* Voeden op verzoek is het advies. Het kan dus ook zijn dat je baby vaker drinkt.

De eerste oefenhapjes!

Vanaf 4 mnd

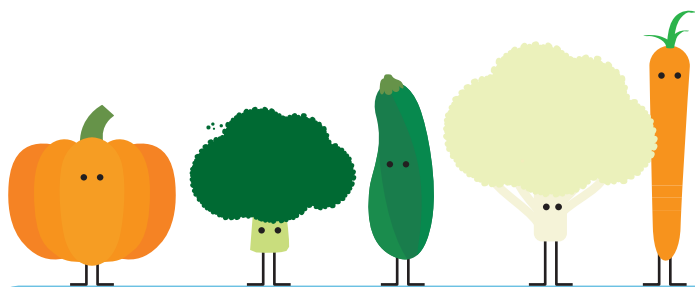
Tussen de vier en zes maanden kun je starten met de eerste oefenhapjes. Zit je baby stabiel in een wipstoeltje en krijgt hij meer interesse in eten? Probeer het dan eens.

Dé tip is om te beginnen met groente, maar wel eentje met een zachte smaak zoals wortel, bloemkool, broccoli, pompoen of courgette.

Laat je baby één soort groente per keer proeven. Het gaat echt alleen om oefenhapjes; twee kleine theelepeltjes is genoeg. De melkvoeding is nog steeds de belangrijkste voeding voor je baby.

Bij het geven van de eerste hapjes, laat je je baby langzaam wennen aan nieuwe smaken. Begin de eerste twee weken met drie verschillende smaken, elke dag een andere. In de derde week kun je daar een nieuwe smaak aan toevoegen en vanaf de vierde week kun je ook beginnen met fruit.

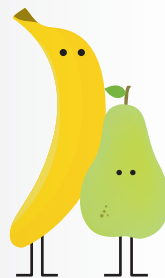
- ❗ Blijf de geleerde smaken herhalen. Een hapje in de mond proeven is al prima, doorslikken hoeft niet.



Wist je dat:
je baby een smaak wel 10 tot 15 keer moet proeven om eraan te wennen?

Oefenhapjes: begin met groente!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 1	wortel	bloemkool	courgette	wortel	bloemkool	courgette	wortel
Week 2	bloemkool	courgette	wortel	bloemkool	courgette	wortel	bloemkool
Week 3	wortel	broccoli	courgette	bloemkool	broccoli	wortel	courgette
Week 4	banaan	broccoli	bloemkool	banaan	courgette	broccoli	wortel



Je kunt je baby vanaf 4 maanden ook pap geven. Bijvoorbeeld rijstbloempap of een granenpap geschikt voor baby's vanaf 4 maanden. Je hoeft niet te wachten met gluten (eiwitten in onder andere tarwe) zoals lang werd gedacht. Dat verandert namelijk niets aan de kans op glutenintolerantie.

- ❗ De eerste hapjes geven, gaat vaak het makkelijkst tussen twee voedingen in.

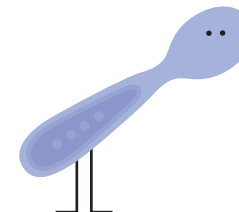
Het is niet erg als je baby het hapje uitspuugt. Dat betekent meestal dat het hem nog niet lukt om het eten met zijn tong naar achter in zijn mond te brengen. Je baby moet wennen aan de nieuwe smaken en structuren.

- ❗ Leren eten maak je makkelijker als je kind het eten ook kan voelen en ruiken. Laat hem bijvoorbeeld spelen met een stronkje zacht gekookte broccoli als hij een brocolihapje eet.

Simpel en snel: zo maak je de eerste hapjes

- Maak de groente schoon en stoom of kook het in een bodempje vocht. Voeg geen zout toe!
- Maal of prak met een vork de groenten heel fijn.
- Is het een beetje te droog? Maak het hapje aan met wat water.
- Geef het vers of bewaar het in de vriezer.

Tip
Bewaar hapjes makkelijk in een ijsblokjesvorm in de vriezer.



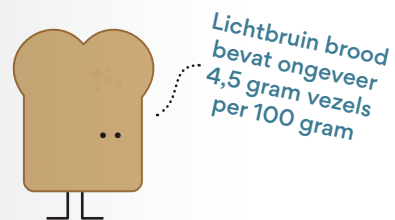
Als bescherming tegen verslikken heeft je baby een automatische kokhalsreflex. Een lepeltje in de mond kan die reflex uitlokken. Hou het lepeltje daarom dicht bij de lippen en laat je baby het eten er zelf afhappen.



Meer smaken en structuren

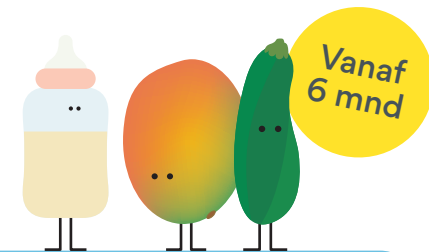
Vanaf zes maanden kun je meerdere smaken in een hapje combineren. Gladde hapjes worden geprakte maaltjes en uiteindelijk stukjes.

Als je je baby borstvoeding geeft, kun je dat natuurlijk blijven doen. Als je flesvoeding geeft, kies je vanaf 6 maanden voor opvolgmelk. Je kunt nu ook pap van fijne granen geven, in een fles of met een lepeltje. Die pap maak je aan met borstvoeding of opvolgmelk.



Lichtbruin brood bevat ongeveer 4,5 gram vezels per 100 gram

Op stukjes brood of een broodkorst kan je baby lekker sabbelen. Door te sabbelen, leert je baby kauwen en dat helpt hem ook om goed te leren praten. De darmen van je baby moeten nog wel wennen aan vezels. Begin daarom met lichtbruin brood. Vanaf 1 jaar kun je volkorenbrood geven.



Dagritme vanaf 6 maanden

Ontbijt

→ Pap van borstvoeding of opvolgmelk

Tussendoor

→ Fruithapje

Lunch

→ Borstvoeding of opvolgmelk, stukjes brood

Tussendoor

→ Borstvoeding of opvolgmelk

Avondeten

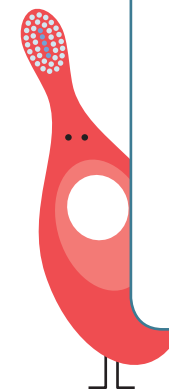
→ Groentehapje van 1 eetlepel groente, 1 eetlepel aardappel, rijst of pasta en 1 theelepel olie of zachte margarine

Toetje

→ Borstvoeding of opvolgmelk

Eerste tandje in zicht?

Begin dan met poetsen. Doe dat één keer per dag met een tandenborstel en fluoridetandpasta voor baby's. Geef je nog nachstvoeding? Bouw dat nu liever af, om de tandjes te beschermen. En poets ná de laatste avondvoeding.



Meer maaltijden, minder melkvoeding

Tot 8 maanden haalt je baby alle voedingsstoffen uit de borst- of flesvoeding. Daarna wordt de vaste voeding steeds belangrijker en ga je de melkvoeding afbouwen.

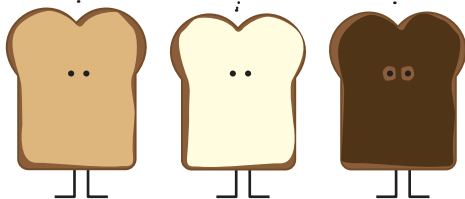
Het hapje wordt nu een kleine avondmaaltijd. Eet gezellig samen aan tafel. Zo leert je kind dat je eet als je aan tafel zit en dat het eetmoment daarna voorbij is.

Je baby gaat steeds meer brood eten. Besmeer elke boterham met boter; het liefst zachte margarine uit een kuipje. Die gezonde vetten heeft je baby nodig. Beleggen hoeft nog niet, maar mag wel. Als je een boterham belegt, kies dan voor:

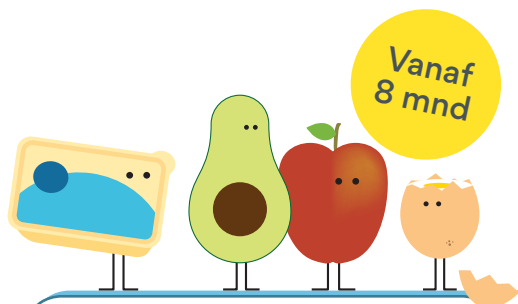
Notenspread
in plaats van
smeerworst:
daarin zit teveel
vitamine A

Zuivelspread
in plaats
van kaas of
smeerkaas:
dat is te zout

Appelstroop
in plaats
van honing:
daarin kunnen
ziekmakende
bacteriën zitten



- ❗ Je baby mag vanaf 4 maanden notenspread, pindakaas of fijngemaakt ei. Heeft je kind ernstig eczeem of aanleg voor allergieën? Overleg dan eerst met een arts.



Dagritme vanaf 8 maanden

Ontbijt

- Pap van borstvoeding of opvolgmelk

Tussendoor

- Fruithapje en water

Lunch

- Boterham en borstvoeding of opvolgmelk

Tussendoor

- Fruithapje, stukjes brood en water

Avondeten

- Groentemaaltijd van 2 eetlepels groente, 1 eetlepel aardappel, rijst of pasta, 1 eetlepel vlees, vis, ei of tofu en 1 theelepel olie of zachte margarine

Toetje

- Borstvoeding of opvolgmelk

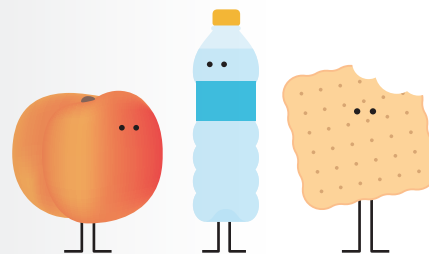
Dit is het moment om je baby water te leren drinken. Geef water het liefst uit een gewone beker; dat is beter voor de mondmotoriek én tanden. In het begin is het vaak lastig, maar weet dat je baby er later profijt van heeft.

Naar een vast ritme

Rond 10 maanden heeft je baby al een aardig dagritme met 5 of 6 eet- en drinkmomenten: ontbijt, lunch, avondeten en 2 of 3 keer iets tussendoor.

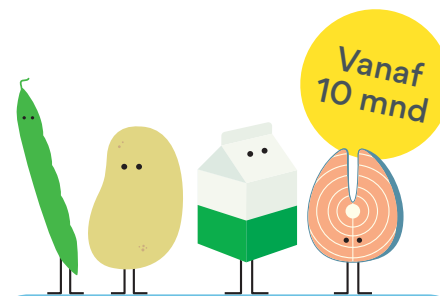
Het maagje van je baby is nog klein. Benut daarom alle eetmomenten om hem gezond te laten eten. Babyproducten uit de winkel met allerlei toegevoegde vitamines zijn echt niet nodig. Kies voor simpele gezonde tussendoortjes, zoals:

- een schaalje vers fruit
- een reepje geroosterd brood of een cracker
- een schaalje yoghurt



Als je het aantal eet- en drinkmomenten onder de 7 houdt, is dat ook beter voor je baby's tanden. Eten of drinken geeft elke keer een zuurstoot in de mond en dat kan gaatjes veroorzaken. Water drinken mag altijd.

- ❗ Was groente en fruit en maak vlees, vis en ei goed gaar.



Dagritme vanaf 10 maanden

Ontbijt

- Pap van borstvoeding of opvolgmelk of een boterham

Tussendoor

- Stukjes fruit en water

Lunch

- Boterham en borstvoeding of opvolgmelk

Tussendoor

- Stukjes fruit, stukjes brood of cracker en water

Avondeten

- Groentemaaltijd van 3 eetlepels groente, 2 eetlepels aardappel, rijst of pasta, 1 eetlepel vlees, vis, ei of tofu en 1 theelepel olie of zachte margarine

Toetje

- Yoghurt

Is je baby niet zo makkelijk aan tafel? Waarschijnlijk wil hij het gewoon zelf doen. Geef hem zijn eigen bestek en beker en laat hem het zelf ontdekken.

Met de pot mee-eten

Vanaf
1 jaar

En dan is je baby 1 jaar!
Je kind gaat nu echt 'met de pot mee-eten.'

Wist je dat jonge kinderen in verhouding best veel vetten nodig hebben? Blijf die boterham daarom besmeren met zachte margarine uit een kuipje en kies liever voor halfvolle dan magere zuivel.

Als je borstvoeding geeft, kun je daar mee doorgaan zolang als jij en je kind dat willen. Geef je opvolgmelk, dan kun je vanaf één jaar overstappen op gewone melk. Je kunt je kind hieraan makkelijker laten wennen als je deze eerst nog mengt met opvolgmelk. Speciale dreumesmelk is niet nodig.



Dit heeft je dreumes elke dag nodig:

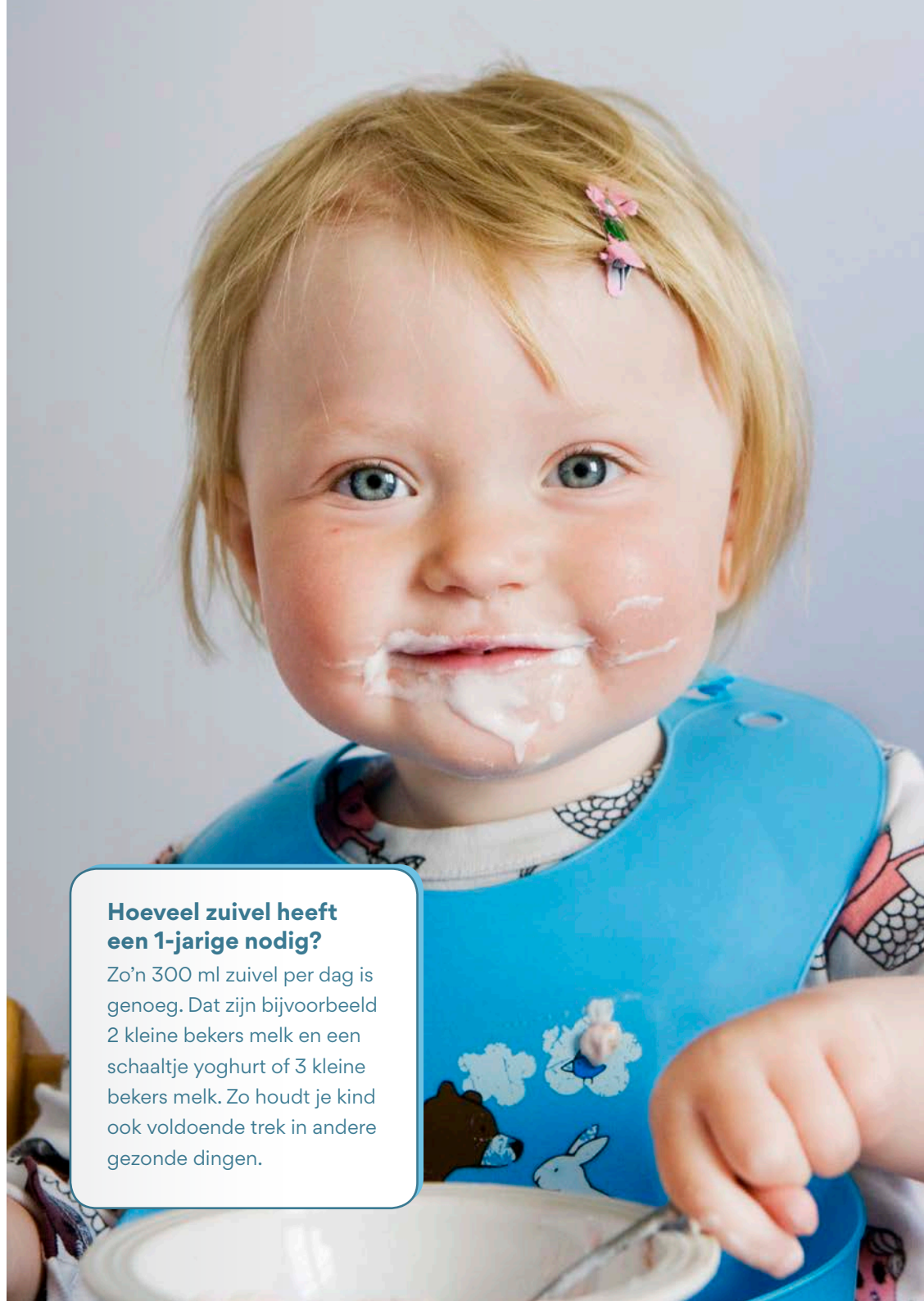
- 50-100 gram groente
- 1,5 portie fruit
- 300 ml zuivel
- 2-3 bruine/volkoren boterhammen
- 50-100 gram volkoren graanproducten of 1-2 aardappelen
- 50 gram vis, vlees of peulvruchten
- 30 gram smeer- en bereidingsvetten
- 15 gram notenpasta zonder toegevoegd suiker of zout
- ± 1 liter vocht (inclusief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

Het is nu ook tijd om het drinken uit een zuigfles helemaal af te leren. Bij een zuigfles blijven de tanden langer blootgesteld aan suikers in de melk en dat kan gaatjes veroorzaken.

Hieronder zie je wat je dreumes dagelijks ongeveer nodig heeft. De hoeveelheden zijn natuurlijk gemiddelden. Het kan heel goed zijn dat jouw kind (soms) wat minder of juist iets meer eet. Het belangrijkste is dat je gezond en gevarieerd eten aanbiedt; bij de hoofdmaaltijden en tussendoor.

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

Bron: Voedingscentrum

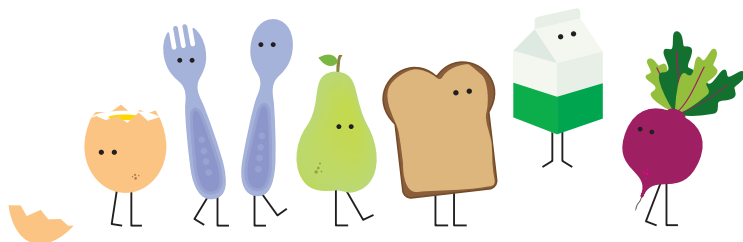


Hoeveel zuivel heeft een 1-jarige nodig?

Zo'n 300 ml zuivel per dag is genoeg. Dat zijn bijvoorbeeld 2 kleine bekertjes melk en een schaaltje yoghurt of 3 kleine bekertjes melk. Zo houdt je kind ook voldoende trek in andere gezonde dingen.

Gezellig met je dreumes aan tafel

Een leuk tafelkleed, een vrolijk kinderbord en
een glimlach zijn een goede start van de maaltijd.
Een liedje doet de rest!



Smakelijk eten lied

Smakelijk eten.
Smakelijk drinken.

Hap, hap, hap.
Slok, slok, slok.

Dat zal lekker smaken.
Dat zal lekker smaken.

Eet maar op.
Drink maar op.

(op de melodie van
'Vader Jacob')

'k Zag twee beren

'k Zag twee beren broodjes smeren.
O het was een wonder.

't Was een wonder boven wonder.
Dat die beren smeren konden.

Hie hie hie, ha ha ha.

'k Stond erbij en ik keek ernaar.

Tip!
Gaat je kind naar de opvang? Vraag dan welk liedje ze daar zingen.

Eet smakelijk allemaal!

Notities

Wil je meer weten over een gezonde en gevarieerde voeding voor je kind? Vraag je (kinder)diëtist of huisarts naar de brochure **Gezond eten met je dreumes en peuter** of kijk op zuivelengezondheid.nl

In deze brochure vind je de belangrijkste adviezen over een gezonde en gevarieerde voeding voor je baby en dreumes. Hoe zit het met borst- en flesvoeding? Wanneer begin je met de eerste hapjes? En hoe leer je je kind met de pot mee-eten?

