

Voedingsadviezen voor je baby van vier tot twaalf maanden

Elk kind is anders, ook als het om eten gaat. Er bestaat niet één voedingsschema waar alle kinderen zich aan zouden moeten houden. Je baby leert in zijn eigen tempo, stapje voor stapje, mee te eten van jullie gezinsmaaltijden. Op het consultatiebureau krijg je een persoonlijk voedingsadvies, dat past bij jullie gezin en de groei en ontwikkeling van jullie baby.

Tip: [Bekijk ook de filmpjes van het Voedingscentrum.](#)

Overzicht voedingsmomenten en -adviezen

Vanaf 4 maanden

- Iedere baby is op zijn eigen tijd klaar voor zijn allereerste hapjes. Kan je kind goed rechtop zitten en goed slikken? Dan kan het tijd zijn om rustig te beginnen. Begin met kleine beetjes, een lepeltje kan al voldoende zijn. Je kind gaat zijn mond gebruiken om te onderzoeken. Hij oefent zo de mondspieren en went aan nieuwe smaken. Je baby groeit het beste van moedermelk of kunstvoeding. Het eerste halfjaar haalt de baby alle voedingsstoffen uit de borst/kunstvoeding.
- Laat de hapjes geen vervanging zijn van de borst/kunstvoeding. Geef het hapje niet kort voor de voeding. Bij borstvoeding kan dit de melkproductie verminderen.
- Begin niet voor 4 maanden of later dan 6 maanden met de eerste hapjes.
- Start met groente (gare groente zoals wortels, bloemkool, broccoli enz.) en geef een aantal dagen dezelfde groente. Zo leert je kindje aan de smaak wennen.
- Voor alle kinderen is het advies: geef pinda en ei vóór de leeftijd van 8 maanden.
- Heeft je baby eczeem of voedselallergie? Dan is het extra belangrijk om vanaf 4 maanden te starten met verschillende soorten voeding zoals ei of pinda. Uit onderzoek blijkt dat op jonge leeftijd starten met pinda en/of ei de kans op allergieën kan verkleinen. Overleg op het consultatiebureau hoe je dit het beste kunt doen. Meer informatie vind je ook op onze [website](#).

Vanaf 6 maanden

- Na een maand of 6 worden de hapjes langzaam steeds meer echte maaltijden (ontbijt, lunch en avondmaaltijd). Werk in stapjes toe naar een ritme met gemiddeld:
 - Borstvoeding naar behoefte of ongeveer 3 flessen met gemiddeld 500-600 ml kunstvoeding/opvolgmelk;
 - Opvolgmelk kan overdag als lepelbare pap gegeven worden. Kinderen kunnen pap ook overslaan en oefenen met hapjes brood, besmeerd met margarine uit een kuipje;
- Een fruihapje.
- Een warme maaltijd. De portie warme maaltijd neemt geleidelijk toe. Het zelf maken is niet moeilijk. Je kindje went gelijk aan pure smaken en structuren. Een baby maaltijd maak je zonder zout met de volgende basisingrediënten:
 - *gare groente;*
 - *gare zetmeelbron zoals aardappel, rijst, pasta, quinoa, linzen, etc.;*
 - *1-2 eetlepels fijngemaakt gegaard vlees, vis, kip, ei of tahoe;*
 - *een theelepel olie of margarine (uit een kuipje of fles)- je mag het hapje op smaak brengen met milde kruiden of specerijen.*
- Kunstvoeding in de vorm van drinkbare pap is niet nuttig. Je baby slaapt niet beter door met een fles pap. Geef pap in overleg met het consultatiebureau en koop geen kant & klare smaakjes pap. Hierin zitten zoete aroma's. Je baby kan op deze leeftijd beter gelijk aan pure smaken wennen.
- Laat je baby wennen aan slokjes water of lauwe thee. Dat is een goede gewoonte.
- Sommige baby's krijgen na het eten van de warme maaltijd darmkrampjes. Geef in dat geval de warme maaltijd eerst nog een poosje als middagmaaltijd in plaats van avondmaaltijd. De krampjes geven dan minder ongemak in de avond of nacht.

Vanaf 7-9 maanden

- Borstvoeding naar behoefte of ongeveer 2-3 flesjes met gemiddeld 400-500 ml kunstvoeding/opvolgmelk
- Overdag 1 keer lepelbare pap of brood (besmeerd en belegd) verder uitbreiden. Varieer broodbeleg bewust: besmeer 1 sneetje brood met meerdere soorten beleg. Zo went je baby sneller aan verschillende smaakjes en verbeter je de voedingssamenstelling. Besmeer een snee brood niet vaker dan 2 keer per week volledig met smeerleverpastei en smeerkaas. Zorg voor voldoende vetten. Smeer altijd een beetje zachte margarine uit een kuipje op brood.
- Voorbeelden van broodbeleg zijn:
 - *Zuivelspread;*
 - *geprakte banaan en/of andere fruitmoesvarianties;*
 - *groentespreads/ avocadopuree;*
 - *pindakaas & humus zonder zout;*
 - *geprakte gare vis;*
 - *eitje (maak een roereitje / scrambled eggs);*
 - *jam of stroop.*
- Geef het eerste jaar geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie die botulisme veroorzaakt. Baby's lopen meer risico omdat zij nog niet een ontwikkelde darmflora hebben.
- Bied 2 keer op een dag een tussendoortje aan, bijvoorbeeld een broodkorstje, partjes groente (komkommer/tomaat/paprika) en/of fruit.
- Begin met oefenen uit een bekertje te drinken.
- Een warme maaltijd, zoals beschreven bij 6 maanden.

Vanaf 10-11 maanden

Er ontstaat een ritme van 3 maaltijden en 2 tussendoor-eetmomenten.

- Borstvoeding naar behoefte of ongeveer 400-500 ml kunstvoeding/opvolgmelk. Geef de melk overdag uit een bekertje.
- Veel gezinnen eten 1x per dag warm en 2x een 'broodmaaltijd'. Het ontbijtbroodje kan ook lepelbare pap zijn.
- Een warme maaltijd zoals beschreven bij 6 maanden. Eventueel na de maaltijd borstvoeding of ongezoete yoghurt /kwark als toetje geven. Grote zoete (baby)toetjes zijn vanwege veel toegevoegde suikers geen goed idee. Je baby vindt het vaak lekker, maar krijgt al voldoende goede zuivel binnen via borstvoeding of opvolgmelk.
- 2 keer op een dag een tussendoortje aanbieden, zoals een broodkorstje, partjes groente (komkommer/tomaat/paprika) en/of fruit met wat drinken.

Vanaf 1 jaar

- Borstvoeding naar behoefte. Vanaf 1 jaar mag je overstappen op halfvolle of magere melk/karnemelk of yoghurt. Ongeveer 300 ml per dag is genoeg. Drinkt je dreumes nog graag veel melk? Wen het dan rustig af. Dit kan onder meer door een beker melk bewust te vervangen door thee met melk.
- In principe 2 broodmaaltijden. Het ontbijtbroodje kan ook lepelbare pap zijn. Ontbijtbroodmaaltijd met borstvoeding of bekertje halfvolle (karne)melk.
- Een middag of avondbroodmaaltijd met borstvoeding of thee/halvolle (karne)melk
- Een warme maaltijd zoals beschreven bij 6 maanden Met eventueel na de maaltijd borstvoeding of ongezoete yoghurt /kwark als toetje (geen grote zoete babytoetjes, daarin zitten veel toegevoegde suikers).
- 2 keer op een dag een tussendoortje aanbieden: bijvoorbeeld een broodkorstje, partjes groente (komkommer/tomaat/paprika) en/of fruit met wat drinken.