

De eerste hapjes



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Wanneer begin je met vaste voeding?

Vanaf 6 maanden heeft je kind meer nodig dan alleen borstvoeding of flesvoeding. In de periode van 4 tot 6 maanden kun je, als je kind en jij er aan toe zijn, beginnen met een paar kleine (oefen)hapjes per dag. Ze zijn extra en komen niet in de plaats van borstvoeding of flesvoeding.

Hoe bouw je vaste voeding op?

Gewend raken aan allerlei soorten vaste voeding duurt ongeveer een halfjaar. Je kind begint met een paar hapjes van een lepeltje. Je geeft hem steeds nieuwe smaken. Eerst maak je het hapje fijn. Geleidelijk mag het steviger zijn, met stukjes erin.

Na een maand of 6 worden de hapjes langzaam steeds meer echte maaltijden. De hoeveelheid melkvoeding wordt dan geleidelijk minder. Borstvoeding kan uiteraard onderdeel van de voeding blijven zolang jij en je kind dat willen. Let er wel op dat je je kind nog 2 á 3 melkvoedingen blijft geven. Dat kan borst- of flesvoeding zijn. Rond zijn eerste verjaardag eet je kind 3 maaltijden per dag en iets tussendoor.

Feit of fabel? Een kind móét met een fruihapje beginnen.

Fabel! Het maakt niet zoveel uit wat het eerste hapje is. Een lepeltje fruit of groente, een stukje brood, een lepeltje fijngeprakte aardappel of een beetje fijngemaakt vlees; het mag allemaal. Laat je kind wel eerst wennen aan een losse smaak en geef in het begin meerdere dagen achter elkaar dezelfde smaak.

Hoe snel gaat het?

In het tempo van jouw kind. Het is geen wedstrijd 'wie eet als eerste de meeste hapjes'. Vergelijk je kind niet met andere kinderen. Vertrouw op jezelf en je kind. En maak je niet bezorgd of je het wel goed doet. Je kind laat zelf wel zien wat hij wil. Kijk daarom goed hoe hij reageert als je hem een hapje geeft. Hapt hij gretig? Of draait hij zijn gezicht weg? Het is een kwestie van uitproberen, voor hem en voor jou.

Heb je twijfels? Bijvoorbeeld omdat je kind echt niets wil eten of omdat hij klachten heeft na het eten (zoals overgeven of diarree)? Bespreek het op het consultatiebureau.



Welk voedingsschema kun je aanhouden?

Er bestaat niet één voedingsschema dat voor alle kinderen geldt. Waarom niet? Omdat kinderen niet allemaal evenveel nodig hebben. Ze eten en drinken ook niet precies hetzelfde.

Het wennen aan vaste voeding gaat ongeveer zo:

Tussen 4 en 6 maanden: Het eerste hapje is vaak een groente- of fruithapje, of pap volledige melkvoeding en oefenhapjes met een lepel. Wat kleine stukjes brood zonder korst, een beetje aardappel, rijst of bijvoorbeeld een lepeltje fijngemalen vlees of vis kan ook.

Het maakt niet zoveel uit waarmee je begint. Dit zijn echt oefenhapjes: je kind leert happen van de lepel en oefent daarmee zijn mondspieren. Ook went hij aan nieuwe smaken. Een goed uitgangspunt is om te starten met 1 á 2 keer per dag 3 tot 4 kleine lepeltjes.

Prak het hapje fijn met een vork en geef het direct na een borst- of flesvoeding of tussen twee voedingen door. Je kind is dan ontspannen en heeft geen enorme honger meer.

Wil je kind niet of spuugt hij het hapje uit? Dat hoort bij het wennen. Probeer het een volgende keer gewoon weer.

Vanaf 6 tot 12 maanden: In deze periode ga je langzaam van oefenhapjes naar echte maaltijden, die de melkvoedingen vervangen. Begin voorzichtig met opbouwen. Geef bijvoorbeeld om te beginnen een broodkorst. Zo leert je kind kauwen. Geleidelijk aan bouw je vaste voeding verder op naar maaltijden en bouw je de melkvoedingen af.

Laat je kind eerst wennen aan de nieuwe situatie voordat je een volgende melkvoeding vervangt. Let er wel op dat je je kind nog 2 á 3 melkvoedingen blijft geven. Dat kan borst- of flesvoeding zijn. Na 12 maanden krijgt je hij nog 2 melkvoedingen.

Een voorbeeld van een maaltijd is een groentehapje met aardappel of rijst en een beetje vlees of vis. Prak het hapje met een vork.



Voedselallergie

Laat je baby zo vroeg mogelijk wennen aan verschillende soorten voeding. Dan loopt hij minder risico op een voedselallergie, bijvoorbeeld voor pinda of ei.

Heeft je kind ernstig eczeem of een voedselallergie? Dan is het extra belangrijk om vroeg te starten met pinda en ei en deze daarna minimaal één keer per week te geven, als je baby hapjes gaat eten. Overleg wel eerst met de behandelend arts van je kind.

Pindakaas met 100% pinda's, zonder toegevoegd zout of suiker en gebakken roerei kun je mengen met wat fijngemaakt fruit of gekookte groente.

Wat kun je geven?

Je kunt je kind al heel jong gevarieerd leren eten! Wissel smaken dus zoveel mogelijk af. Variatie is de basis van een gezonde voeding.

Groente

Begin met bijvoorbeeld wortel, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. Kook de groente gaar in een beetje water zónder zout.



Fruit

In het begin is vooral zoetig, zacht fruit lekker, zoals peer, banaan, meloen en perzik. Appel kan ook, als je de stukjes heel fijn raspt. Gaat het goed? Kies dan ook ander fruit.

Vlees, vis of vegetarisch eten

In vlees en vis zit ijzer en dat is belangrijk voor je kind. Kies de vleessoorten met weinig vet en zout. Geef je vis, kies dan voor filet, daar zitten geen graten in. Je kunt vlees en vis koken, stoven, bakken of braden. Zorg in ieder geval dat het goed gaar is. Je kind kan ook vegetarisch eten. Let wel op dat hij voldoende ijzer binnenkrijgt.

Brood en graanproducten

Begin met stukjes licht bruinbrood, witte pasta, witte rijst en pap (zonder suiker). Zo wennen de darmen van je kind rustig aan vezels in de voeding. Gaat dat goed, stap dan geleidelijk over op volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst of pap van volkorenmeel.

Broodbeleg

Smeer op brood altijd een beetje zachte margarine uit een kuipje. Beleg hoeft niet, maar kan wel. Bijvoorbeeld appelstroop of jam. Hartig beleg kan zijn zuivelspread of pindakaas met 100% pinda's, zonder toegevoegd zout of suiker. Fruit is ook lekker als broodbeleg, geprakt of in kleine stukjes.

Goede vetten en olie

In goede vetten zitten belangrijke stoffen voor jonge kinderen. Goed vet zit in margarine die je koopt in een kuipje, in bak- en braadvet in een fles, en in olie. Doe altijd een beetje margarine op brood. Een warm hapje maak je extra lekker met een klontje zachte margarine of een theelepeltje olie (zodra je kind met de pot mee-eet, hoeft dit niet meer).

Melkvoeding

Geef je borstvoeding? Zolang jij en je kind dat willen, kun je hiermee doorgaan. Als je kind meer vaste voeding gaat eten, vraagt hij minder borstvoeding.

Krijgt je kind flesvoeding, geef dan 'opvolgmelk' vanaf 6 maanden tot zijn eerste verjaardag. Tot die leeftijd heeft je kind namelijk meer ijzer en goede vetten nodig dan gewone melk kan leveren. De melkvoedingen worden stapsgewijs minder. Tegen de tijd dat je kind 1 jaar oud is, heeft hij ongeveer 300 ml melkproducten per dag nodig. Dat zijn bijvoorbeeld twee bekertjes opvolgmelk en een bakje magere yoghurt. Vanaf 1 jaar kan je kind gewone melk drinken.



Geef kraanwater. Goed voor je kind, je portemonnee en het milieu.

Ander drinken naast borstvoeding of opvolgmelk

Naast borstvoeding of opvolgmelk kun je je kind vanaf 6 maanden water geven of lauwe (vruchten)thee zonder suiker.

Er is geen richtlijn hoeveel je kind precies nodig heeft. Drinkt hij de beker niet leeg? Dat geeft niet, dan heeft hij geen dorst. Geef vanaf 8 maanden het drinken zoveel mogelijk in een gewone beker, dat is beter voor de ontwikkeling van zijn mondmotoriek. Laat je kind er rustig mee oefenen. Een beetje gekliederd hoort erbij.



Zijn extra vitamines nodig?

Ja, het is heel belangrijk dat je kind extra vitamine D krijgt tot hij 4 jaar oud is. Dat is nodig voor sterke botten en tanden. Geef je kind elke dag 10 microgram vitamine D, ongeacht de hoeveelheid borst- of flesvoeding. Vitamine D druppels zijn te koop bij de drogist.

Wist je dat...

...een kind soms wel 10 tot 15 keer een smaak moet proeven voordat hij aan de smaak gewend is? Blijf het hapje dat je kind af wijst aanbieden. Hoe vaker je kind een hapje proeft, hoe groter de kans dat hij de smaak toch gaat waarderen.



Is voeding uit een potje gezond?

Kant-en-klaar voeding uit een potje bevat alle voedingsstoffen die je kind nodig heeft. Maar de smaken zijn meestal gemengd. Zo went je kind niet aan 'losse' smaken op zijn bordje. Als je zelf kookt, went je kind makkelijker aan alle smaken uit jouw keuken. En hoe meer je kind daaraan went, hoe makkelijker hij straks met de pot mee-eet.

Zelf koken hoeft niet moeilijk te zijn. Je kunt ook voor meerdere dagen tegelijk koken en de hapjes invriezen. Je kunt ook makkelijk iets fijn prakken van wat er op je eigen bord ligt (mits hier geen zout aan toegevoegd is).

Mag ik iets tussendoor geven?

Ja, als het eten van je kind op maaltijden gaat lijken, kun je ook iets kleins tussendoor geven. Fruit of groente tussendoor kan altijd. Maar houd de portie klein, zodat je kind bij de hoofdmaaltijd nog trek heeft.

Werk toe naar vaste eet- en drinkmomenten. Bijvoorbeeld: ontbijt - tussendoormoment - lunch - tussendoormoment - warme maaltijd. Zo leert je kind om niet de hele dag door te eten en te drinken. Dat is ook beter voor het gebit.

Dagmenu-idee voor een kind van 8 maanden

Ochtend ■ Borstvoeding of bekertje opvolgmelk

Tussendoor ■ Een reepje geroosterd bruinbrood
■ Een bekertje water

Tussen de middag ■ 1 sneetje bruinbrood besmeerd met margarine uit een kuipje en een beetje 100% notenpasta
■ Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Tussendoor ■ Een fruihapje van een paar lepeltjes geprakte banaan
■ Een bekertje lauwe thee zonder suiker

Warme maaltijd ■ 4 eetlepels gepureerde bruine bonen gemengd met 2 eetlepels gare courgette en ontvelde stukjes tomaat
■ Een bekertje water

Avond ■ Borstvoeding of bekertje opvolgmelk

Het bordje hoeft niet leeg! Je kind kan zelf heel goed aangeven wanneer hij genoeg heeft gegeten en gedronken. Hij volgt zijn eigen gevoel en dat is juist goed.

Kijk voor meer dagmenu-ideeën voor kinderen van 8 en 10 maanden op:

www.voedingscentrum.nl/eerstepapjes

Wat geef je nog even niet?

- Extra zout: voeg geen zout toe aan het eten. In ieder geval niet tot je kind één jaar is, maar het liefst zo lang mogelijk. Te veel zout is niet goed voor de nieren van jonge kinderen. Ons eten bevat al voldoende zout van zichzelf.
- Honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie die jonge kinderen erg ziek kan maken. Wacht daarom met honing totdat je kind één jaar oud is.
- Gewone melk: daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten. Borstvoeding of opvolgmelk blijven de belangrijkste melkbronnen tot je kind één jaar oud is. Een keer een beetje magere of halfvolle yoghurt als toetje kan wel.
- Download voor een uitgebreid overzicht de tabel op www.voedingscentrum.nl/eerstepapjes

Geef niet te veel:

- Smeerleverworst. Hierin zit veel vitamine A. Te veel vitamine A is ongezond. Geef per week niet meer dan één tot twee boterhammen met smeerleverworst. Geef liever broodbeleg uit de Schijf van Vijf, zoals 100% notenpasta, ei of hummus zonder zout.
- Gewone kaas en smeerkaas. Hier zit veel zout in. Geef liever zuivelspread en hüttenkäse.

Hoe leer je je kind gezond te eten?

- Eet zelf gezond en eet samen met je kind aan tafel. Zo klein als je kind is: hij volgt wat jij doet en zal je nadoen. Geef daarom zelf het gezonde voorbeeld.
- Jij bepaalt wat en wanneer je kind eet. Je kind bepaalt hoevéél hij eet.
- Eet op tijd. Wacht niet met eten totdat je kind eigenlijk al te moe is voor een maaltijd.
- Zorg voor rust tijdens het eten. Zet de televisie uit.
- Gebruik eten of drinken niet als troost of als beloning. Als je kind dat aanleert, gaat hij zich later misschien ook troosten of belonen met eten. Dat kan leiden tot overgewicht. Geef liever even aandacht. Een knuffel is altijd goed.



Wist je dat voldoende bewegen nu al belangrijk is?

Bewegen helpt om gezond te blijven. Het is goed voor de motoriek van je kind én voor een gezonde trek in eten. Leer je kind rollen en kruipen. Laat hem spelen op de grond. Speel samen met een zachte bal en geef speelgoed dat beweegt. Daar kan hij achteraan kruipen. Kijk voor meer beweegtips en -spelletjes op www.beweegkriebels.nl



Het online magazine GezondGroeien staat vol met tips over gezond eten en drinken, ervaringsverhalen van ouders en lekkere recepten. Speciaal voor ouders met kinderen van 1 tot 4 jaar. Ga naar

www.voedingscentrum.nl/gezondgroeimagazine

Waar vind je meer informatie?

Op www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes vind je meer informatie over bijvoorbeeld:

- waar je op moet letten als je met hapjes begint;
- het afbouwen van melkvoedingen;
- voedselovergevoeligheid;
- het klaarmaken en bewaren van eten;
- meer dagmenu-ideeën.

www.voedingscentrum.nl