



Vanaf 4 tot 6 maanden: oefenhapjes

Is uw kind tussen de 4 en 6 maanden oud, lukt het om zelf het hoofd omhoog te houden en kijkt uw kind met aandacht naar uw eten? Dan kunt u beginnen met oefenhapjes.

- **Fruit:** alle soorten, begin met zachte smaken als peer, meloen, perzik, appel en banaan.
- **Groenten:** begin met zachte smaken als wortel, bloemkool, courgette en sperziebonen.
- **Drinken:** water en lauwe (vruchten)thee zonder suiker.

'U bepaalt
wat en
wanneer
uw kind eet.
Uw kind
geeft aan
hoeveel.'



Vanaf 6 maanden

Vanaf 6 maanden is bijvoeding nodig. Bied eerst losse smaken aan. Na het wennen kunt u smaken combineren.

- **Ontbijt:** borstvoeding of opvolgmelk (eventueel als pap met fijne granen).
- **Fruithapje:** enkele lepeltjes gepureerd fruit en een beetje water.
- **Lunch:** borstvoeding of opvolgmelk.
- **Tussendoor:** borstvoeding of opvolgmelk.

- **Warme maaltijd:** 1 à 2 eetlepels groente (gekookt), aardappel, pasta of rijst en een klein beetje vlees, vis, gemalen peulvruchten of vleesvervanger met 1 theelepel vloeibaar bak- of braadvet voor de bereiding.
- **Voor het slapen:** borstvoeding of opvolgmelk.

'Denk dagelijks aan vitamine D'



Vanaf 4 tot 8 maanden

Laat uw kind zo vroeg mogelijk wennen aan verschillende soorten voeding. Het verkleint de kans op een voedselallergie. Vooral ei en pinda zijn belangrijk; meng roerei, of pindakaas zonder toevoegingen, met gepureerd fruit of groente (gekookt). Geef deze producten minimaal één keer per week. Overleg wel met de jeugdarts als uw kind matig of ernstig eczeem heeft.

Vóór 6 maanden starten met wennen is dan extra belangrijk.



Vanaf 7 tot 9 maanden

- **Ontbijt:** borstvoeding of opvolgmelk (eventueel als granenpap).
- **Fruithapje:** klein fruithapje en bekertje water.
- **Lunch:** borstvoeding of opvolgmelk en ½ à 1 sneetje (licht bruin brood met margarine uit een kuipje en beleg).
- **Tussendoor:** bekertje water en broodkorstje.
- **Warme maaltijd:** 3 eetlepels (gekookte) groente, 2 eetlepels rijst, aardappel, pasta, couscous of (gemalen) peulvruchten, 1 eetlepel gemalen vlees, vis, kip, ei of tahoe met 1 eetlepel vloeibaar bak- of braadvet voor de bereiding.
- **Voor het slapen:** borstvoeding of opvolgmelk.

Voorbeelden van broodbeleg: geprakt fruit, geprakte avocado, (light) zuivelspread, notenpasta (ongezouten) of pindakaas (ongezouten), omelet/ei, geraspte wortel, hüttenkäse. Gewone (smeer)kaas en smeerworst bevat veel zout en ongezonde vetten en hebben daardoor niet de voorkeur.

Tot 1 jaar

Geef het eerste jaar geen rauwe eieren, rauw vlees (filet american, ossenworst of carpaccio) en rauwe of voorverpakte vis en voeg geen zout, suiker of honing toe.



Vanaf 9 tot 12 maanden

- **Ontbijt:** borstvoeding of opvolgmelk en ½ à 1 sneetje bruin brood met margarine en beleg, of granenpap van 150-200 ml borstvoeding/opvolgmelk.
- **Fruithapje:** kleine stukjes fruit en een bekertje water.
- **Lunch:** borstvoeding of opvolgmelk en ½ à 1 sneetje bruin brood met margarine uit een kuipje en beleg.
- **Tussendoor:** bekertje water en (gedroogd) fruit, komkommer of rozijntjes.
- **Warme maaltijd:** 3 eetlepels gekookte groente, 2 eetlepels aardappel, (volkoren)pasta, couscous, bulgur of (zilvervlies)

rijst, 1 eetlepel gemalen vlees, vis, peulvruchten of vleesvervanger met 1 eetlepel vloeibaar bak- of braadvet voor de bereiding.

- **Toetje (mag, maar hoeft niet):** ongeveer 50 ml magere of halfvolle yoghurt, borstvoeding of een bekertje opvolgmelk.

‘Bouw de avondfles voor het slapengaan af, deze is niet meer nodig.’



Vanaf 1 jaar

Na de eerste verjaardag mag uw kind met uw maaltijd mee-eten en gewone melk drinken (in totaal 300 ml zuivel per dag, bijvoorbeeld 2 porties van 150 ml of 3 porties van 100 ml). Blijf voorzichtig met zout en suiker.

Vanaf 1 jaar tot 4 jaar

- **Ontbijt:** volkoren brood met margarine en beleg en halfvolle melk (150 ml) of borstvoeding.
- **Fruithapje:** stuk fruit en bekertje water.
- **Lunch:** volkoren boterham met margarine uit een kuipje en beleg, en een beker water of lauwe thee.
- **Tussendoor:** water of lauwe thee, (gedroogd) fruit of stukjes tomaat, paprika of komkommer.
- **Warme maaltijd:** 1 à 2 opscheplepels gekookte groenten, 1 à 2 opscheplepels aardappels, volkoren pasta, couscous,

bulgur of (zilvervlies)rijst en een stukje vlees (50 gram), vis, peulvruchten of vleesvervanger met 1 eetlepel vloeibaar bak- of braadvet voor de bereiding.

- **Toetje:** 150 ml magere of halfvolle yoghurt of borstvoeding.

‘Geef het goede voorbeeld. Kinderen zijn heel goed in nadoen.’

Tips!

- **Dranken** als vruchtenyoghurt drank, vruchtensap of pyjamapapjes klinken gezond, maar leveren veel suikers. Net als siroop, diksap en frisdrank. Bied deze daarom zo min mogelijk aan. Kies voor lauwe (vruchten)thee zonder suiker, of gewoon water, naast de benodigde hoeveelheid zuivel per dag. Dit is ook beter voor het gebit.
- **Vaste eet- en drinkmomenten** brengen rust.
- Geef het eten met een **plastic lepeltje**.
- **Fruithapjes en warme maaltijden** maakt u makkelijk zelf.
- Soms moet een kind **10 tot 15 keer iets proeven** voordat het gewend is aan de smaak.

- Spuugt uw kind het hapje uit? Dat hoort bij het **wennen en leren** eten. Probeer het op een later moment nog eens.
- **Eet samen** en zorg dat uw kind goed zit.
- **Niet alles hoeft op.** Uw kind geeft zelf aan wanneer het genoeg is, dring geen eten op. Rond 9 à 10 maanden kan een kind zelf een stukje brood of een lepel naar zijn mond brengen. Dat is goed voor de motoriek en **zelf leren eten**. Ook grotere stukjes kan uw kind nu leren eten.
- U kunt uw kind gevarieerd leren eten door **verschillende smaken** aan te bieden.
- Kijk voor **meer informatie** op onze website, in de GroeiGids of op www.voedingscentrum.nl.



088 - 20 10 000



www.centrumvoorjeugdengazin.nl



Centrum voor Jeugd en Gezin



[centrumvoorjeugdengazin_](https://www.instagram.com/centrumvoorjeugdengazin_)