



Gezonde voeding

Van maand tot maand



Vanaf 4 tot 6 maanden: oefenhapjes

Is jouw kind tussen de 4 en 6 maanden oud, lukt het om zelf het hoofd omhoog te houden en wordt er met aandacht gekeken naar jouw eten? Dan kun je beginnen met oefenhapjes.

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

Vanaf 6 maanden

Vanaf 6 maanden is bijvoeding nodig. Bied eerst losse smaken aan. Na het wennen kun je 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.

Vanaf 4 tot 8 maanden

Laat je 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 100% pindakaas

met gepureerd fruit of groente (gekookt). Geef deze producten minimaal één keer per week. Overleg met de jeugdarts als jouw 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 of avocado, (licht) zuivelspread, 100% notenpasta of 100% pindakaas (ongezouten), omelet/ei, geraspte wortel, hüttenkäse. Gewone (smeer)kaas en smeerworst bevatten veel zout en ongezonde vetten en hebben daardoor niet de voorkeur.

“Geef het goede voorbeeld.
Kinderen zijn heel goed in
nadoen.”

Tot 1 jaar

Geef het eerste jaar geen rauwe eieren, rauw vlees (filet americain, 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 of 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 (niet nodig maar mag wel):** ongeveer 50 ml magere of halfvolle yoghurt, borstvoeding of een bekertje opvolgmelk.

Vanaf 1 jaar

Na de eerste verjaardag mag je kind met jouw maaltijd mee-eten en gewone melk drinken. Totaal 300 ml, inclusief eventueel yoghurt. 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 of borstvoeding.
- **Fruithapje:** stuk fruit en bekertje water.
- **Lunch:** volkoren brood met margarine uit een kuipje en beleg, en een beker water, of halfvolle melk 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, volkorenpasta, 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:** 50-100 ml magere of halfvolle yoghurt of borstvoeding.

Tips!

- Dranken als vruchtenyoghurt drank, vruchtensap of pyjamapapjes klinken gezond, maar bevatten veel suikers. Net als siroop, dijsap 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 maak je makkelijk zelf.
- Het is normaal dat een kind iets 10 tot 15 keer moet proeven voordat het de smaak kent.
- Spuugt je 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 je kind rechtop zit.
- Niet alles hoeft op. Kinderen geven 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 jouw kind nu leren eten.

- Door verschillende smaken aan te bieden leer je jouw kind gevarieerd eten.
- Kijk voor meer informatie op cjpgrijnmond.nl, in de GroeiGids (app) of op voedingscentrum.nl.

“Vanaf 9 tot 12 maanden: bouw de avondfles voor het slapengaan af, deze is niet meer nodig.”



088 - 20 10 000

cjpgrijnmond.nl

mijn.cjpgrijnmond.nl

Volg ons:
@CJG Rijnmond

