

Alles over 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. Als je baby 4 tot 6 maanden oud is, dan kun je beginnen met een paar kleine (oefen)hapjes per dag. Maakt je baby steeds smakkende geluidjes en wordt het eten uit je mond gekeken? Dan kan het tijd zijn om hiermee te beginnen. Oefenhapjes zijn extra en komen niet in de plaats van borstvoeding of flesvoeding. Het is belangrijk dat je kind rechtop zit en goed kan slikken voordat je begint met oefenhapjes.

Hoe bouw je vaste voeding op?

Gewend raken aan vaste voeding duurt ongeveer een halfjaar. Je kind begint met een paar hapjes van een lepeltje. Je geeft je baby steeds nieuwe smaken. Eerst maak je het hapje fijn. Geleidelijk mag het steviger zijn, met stukjes erin. Als je baby 6 maanden oud is 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.

Hoe snel gaat het?

In het tempo van jouw kind. Vergelijk je kind niet met andere kinderen, maar vertrouw op jezelf en je kind. Kijk goed hoe je baby reageert als je een hapje geeft. Hapt het gretig? Of draait je kind het gezicht weg? Het is een kwestie van uitproberen, voor je kind en voor jou. Heb je twijfels? Bijvoorbeeld omdat je kind echt niets wil eten of omdat er klachten zijn 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, 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: volledige melkvoeding en oefenhapjes

- Het eerste hapje is vaak een groente- of fruithapje. Een beetje aardappel, rijst of bijvoorbeeld een lepeltje fijngemalen vlees of vis kan ook. Geef iets gezonds, bijvoorbeeld iets uit de Schijf van Vijf.
- Met de oefenhapjes leert je kind happen van de lepel en oefent daarmee zijn mondspieren. Ook went hij aan nieuwe smaken. Een goed uitgangspunt is om te starten met 1 à 2 keer per dag 3 tot 4 kleine lepeltjes.
- Maak het hapje fijn met een vork of met een blender 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 wordt het hapje uitgespuugd? Dat hoort bij het wennen. Probeer het een volgende keer gewoon weer.
- In het begin maak je het hapje heel fijn. Als je kind dit allemaal makkelijk eet, maak je het iets minder fijn. Wanneer dit goed gaat, is het voldoende om het eten alleen in kleine stukjes te snijden.

Vanaf 6 tot 12 maanden: minder melkvoeding, meer vaste voeding

- In deze periode ga je langzaam van oefenhapjes naar echte maaltijden, die de melkvoedingen vervangen. Begin rustig met opbouwen, totdat je vanaf 8 maanden een melkvoeding door een maaltijd gaat vervangen. Geleidelijk aan bouw je meer melkvoedingen af.
- Een voorbeeld van een maaltijd is wat groente met aardappel of rijst en een beetje vlees of vis. Prak het hapje met een vork.
- Maak de hapjes voor je kind steeds minder fijn, en geef bijvoorbeeld een broodkorst. Zo leert je kind kauwen.
- Laat je kind eerst wennen aan de nieuwe situatie voordat je een melkvoeding vervangt door vaste voeding. Let er wel op dat je nog 2 à 3 melkvoedingen blijft geven. Dat kan borst- of flesvoeding zijn. Na 12 maanden krijgt je kind nog 2 melkvoedingen.
- Rond de eerste verjaardag eet je kind 3 maaltijden per dag en iets tussendoor.

Stapsgewijs minder melkvoeding

Zolang jij en je kind dat willen, kun je borstvoeding blijven geven. Als je kind meer vaste voeding gaat eten, vraagt je kind minder melkvoeding. Krijgt je kind flesvoeding? Geef dan vanaf 6 maanden tot zijn eerste verjaardag 'opvolgmelk'. Tot 1 jaar heeft je kind meer ijzer en goede vetten nodig dan gewone melk kan leveren.

De melkvoedingen worden stapsgewijs minder. Als je kind één jaar oud is, heeft hij ongeveer 300 ml melkproducten per dag nodig. Dat kan bestaan uit borstvoeding, met daarnaast een bakje halfvolle of magere yoghurt. Je kind drinkt dan borstvoeding naar behoefte. Als je geen borstvoeding (meer) geeft kun je bijvoorbeeld twee bekertjes magere of halfvolle melk en een bakje magere of halfvolle yoghurt geven. Vanaf één jaar kan je kind borstvoeding of gewone koemelk drinken.

Ander drinken naast borstvoeding of opvolgmelk

Naast borstvoeding of opvolgmelk kun je je kind vanaf 6 maanden water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker geven. Er is geen richtlijn hoeveel je kind precies nodig heeft. Is de beker niet leeggedronken? Dat geeft niet, dan heeft je kind geen dorst. Geef vanaf 8 maanden het drinken zoveel mogelijk in een gewone beker, dat is beter voor de ontwikkeling van de mondmotoriek. Laat je kind er rustig mee oefenen, help een beetje mee. Een beetje geklieder hoort erbij.

Laat je baby zo vroeg mogelijk wennen aan verschillende soorten voeding. En laat je kind vóór de leeftijd van 8 maanden wennen aan het eten van pinda en ei. Dan verklein je de kans op een voedselallergie. Pindakaas met 100% pinda's, zonder toegevoegd zout of suiker en gebakken roerei of hardgekookt ei kun je gemakkelijk door een (oefen)hapje mengen.

Heeft je kind ernstig eczeem of een voedselallergie? Dan is het belangrijk om tussen 4 en 6 maanden al te starten met pinda en ei. Geef daarna minimaal één keer per week pinda en ei. Je kunt dit mengen door een hapje. Overleg wel eerst met de behandelend arts van je kind.

Wat kun je geven?

Je kunt je kind al heel jong gevarieerd leren eten. Wissel smaken zoveel mogelijk af. Variatie is de basis van een gezonde voeding. Laat je kind eerst wennen aan een losse smaak en laat die een aantal keren proeven. Wist je dat een kind soms wel 10 tot 15 keer een smaak moet proeven voordat het er aan gewend is? Blijf het hapje aanbieden. Hoe vaker een hapje wordt geproefd, hoe groter de kans dat je kind de smaak toch gaat waarderen.

Groente

Alle soorten groenten (zonder zout) zijn gezond voor je baby, bijvoorbeeld wortel, bloemkool, tomaat, courgette, boontjes of broccoli. Kook de groente gaar in een beetje water zónder zout.

Fruit

Alle soorten fruit zijn gezond voor je baby. 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.

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, zoals kip of rundergehakt. 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. Als je kiest voor vegetarische opties, let er dan op dat je kind voldoende ijzer binnenkrijgt uit ei, notenpasta en bonen.

Brood en graanproducten

Begin met een korstje en stukjes bruinbrood of tarwebrood zonder pitten en zaden, witte pasta en witte rijst. Wil je pap geven, kies dan af en toe voor rijstbloem of wat pap van granen, zoals tarwe of havermout. Bouw de hoeveelheid vezel geleidelijk op. 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. Kies voor een zachte margarine met een hoog vetpercentage. Beleg hoeft niet, maar kan wel. Hartig beleg kan zijn light 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).

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. Zelf koken hoeft niet moeilijk te zijn. Je kunt voor meerdere dagen tegelijk koken en de hapjes invriezen. Je kunt ook makkelijk iets fijnprakken van wat er op je eigen bord ligt.

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. Huismerken zijn even goed als de duurdere merken.

Met de pot mee-eten

Als je kind één jaar is, kan er gewoon worden meegegeten. Belangrijk is dat de maaltijd volgens de Schijf van Vijf is. Dit betekent onder andere voldoende groente en fruit, volkorenproducten en geen toegevoegd zout en suiker.

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

Hieronder vind je een voorbeeld van een dagmenu voor een kind van 8 maanden. Het bordje hoeft niet leeg! Je kind kan zelf heel goed aangeven wanneer het genoeg heeft gegeten en gedronken. Je kind volgt het eigen gevoel en dat is juist goed.

Moment	Maaltijd
Ochtend	Borstvoeding of bekertje opvolgmelk
Tussendoor	Een reepje (geroosterd) bruinbrood Een bekertje water
Tussen de middag	1 bruine boterham besmeerd met margarine uit een kuipje en een beetje 100% notenpasta Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk
Tussendoor	Een fruithapje 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

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: dit 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 zit 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.

Geef niet te veel:

- Smeer(lever)worst. Hierin zit veel vitamine A. Te veel vitamine A is ongezond. Geef per week niet meer dan één tot twee boterhammen met smeer(lever)worst. 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 licht zuivelspread en hüttenkäse.

Hoe leer je je kind gezond te eten?

'Doe wat ik doe' werkt beter dan 'doe wat ik zeg'. Dat wil zeggen: laat zien dat jij gezond eet en drinkt en daarvan geniet.

Een aantal tips:

- Eet zelf gezond en eet samen met je kind aan tafel.
- 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.

Wat is geschikt kinderservies?

Gebruik geen servies gemaakt van melamine met bamboe of mais. Als dit warm wordt kan hieruit de schadelijke stof formaldehyde vrijkomen. Ander servies van melamine (zonder bamboe of mais) kun je wel veilig gebruiken. Steen en glas zijn altijd geschikte materialen en kunnen goed tegen de hitte van magnetron en vaatwasser. Ga naar www.voedingscentrum.nl/kinderservies

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.

Meer informatie



Op www.voedingscentrum.nl/eerstepapjes vind je meer informatie en filmpjes die laten zien waar je op kunt letten als je je baby voor het eerst papjes geeft. Denk aan een opbouwschema, inspiratie voor fruit- en groentehapjes en dagmenu-ideeën.