

Goede voeding, kinderen 0 -1 jaar

Ieder kind heeft een goede voeding nodig, dat is bekend. Daarbij moet ook benadrukt worden dat geen enkel kind hetzelfde is. Een goede voeding bestaat uit voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen, vezels en vocht. Ook zorgt een goede voeding voor energie voor de groei en beweging van uw kind. Alle voedingsstoffen bij elkaar zorgen voor een goede ontwikkeling van uw kind.

In deze brochure wordt informatie gegeven over een goede en gezonde voeding en bijbehorende aandachtspunten.

Voedingsadviezen voor baby's: tot en met 4 maanden

Borstvoeding is de allerbeste voeding voor een baby. Moedermelk bevat waardevolle voedings- en afweerstoffen die kinderen nodig hebben voor hun groei, ontwikkeling en gezondheid. Afweerstoffen beschermen tegen het ontstaan van een groot aantal ziekten. Borstvoeding kent veel voordelen; het is makkelijk, hygiënisch, heeft geen bereidingstijd en is altijd op de juiste temperatuur.

Voor het geven van borstvoeding kan geen vast schema gehanteerd worden. De basisregel is 'voeden op verzoek'. Uw baby kan zelf bepalen hoe vaak en hoe lang het aan de borst wil. De eerste paar weken zal uw baby heel vaak willen drinken. Acht tot tien voedingen zijn dan geen uitzondering. Na enkele weken zal er meer regelmaat ontstaan. Tevens zal uw baby in het begin zich melden voor een nachtelijke voeding. Na ongeveer twee à drie maanden slapen veel kinderen wel door. Ook kan het zijn dat uw baby sneller gaat drinken, waardoor de tijden van de voedingen wat korter zullen duren. Dit betekent dus niet dat uw baby te weinig drinkt.

Baby's profiteren optimaal als ze ten minste zes maanden borstvoeding krijgen. Daarna is ook bijvoeding nodig voor de verdere ontwikkeling. U kunt met borstvoeding doorgaan zolang u en uw baby zich daar prettig bij voelen.

Extra vitamine K en vitamine D bij borstvoeding

Aanvullend op de borstvoeding hebben baby's vanaf de leeftijd van acht dagen tot drie maanden dagelijks 150 microgram vitamine K in de vorm van druppels nodig. Ook geldt het advies kinderen tot vier jaar elke dag extra 10 microgram vitamine D te geven. Baby's en kinderen in de groei hebben veel vitamine D nodig voor de opbouw van de botten en tanden. Voor kinderen tot vier jaar is deze hoeveelheid zo groot, dat deze niet door de voeding kan worden geleverd en het lichaam dat ook niet zelf aan kan maken onder invloed van zonlicht. U kunt speciale druppeltjes met vitamine K en vitamine D voor uw kind kopen bij de apotheek of drogist.

Afbouwen van borstvoeding

Als u wilt stoppen, kunt u het beste langzaam afbouwen. De overgang van borst naar fles is best een grote stap voor uw baby. Als richtlijn kunt u aanhouden om elke week één voeding per dag te vervangen. De bijvoeding kunt u het beste starten op het moment waarbij u het idee heeft dat uw baby het minst drinkt (bijvoorbeeld op het einde van de middag). Verdeel de resterende borstvoeding zoveel mogelijk over de dag.

Flesvoeding, als alternatief

Als u flesvoeding wilt geven aan uw baby, kunt u het best kiezen voor volledige zuigelingenvoeding. Deze bevat wel alle voedingsstoffen die uw baby nodig heeft, maar niet de afweerstoffen die ook in borstvoeding aanwezig zijn. De hoeveelheid flesvoeding die uw baby ongeveer nodig heeft is afhankelijk van het lichaamsgewicht.

Gewicht baby (kg)	Aantal voedingen per dag	± aantal ml per voeding
< 3	7	65
3 – 3.5	6	100
3.5 – 4	5	135
4 – 5	5	165
5 – 6	5	200
> 6	4	200

Extra vitamine D bij flesvoeding

Er wordt geadviseerd kinderen tot vier jaar elke dag extra 10 microgram vitamine D te geven, ongeacht de soort voeding die wordt gegeven. Baby's en kinderen in de groei hebben veel vitamine D nodig voor de opbouw van de botten en tanden. Voor kinderen tot en met drie jaar is deze hoeveelheid zo groot, dat deze niet door de voeding kan worden geleverd en het lichaam dat ook niet zelf aan kan maken onder invloed van zonlicht. U kunt speciale druppeltjes met vitamine K en vitamine D voor uw kind kopen bij de apotheek of drogist.

Overgang van melkvoeding naar bijvoeding

Zodra u bijvoeding gaat geven, zal uw baby geleidelijk minder 'melk' gaan drinken. Als richtlijn kunt u aanhouden dat uw baby bij ongeveer zes

maanden nog drie keer per dag een melkvoeding krijgt aangeboden, dit kan borstvoeding zijn maar ook in de vorm van zuigelingenvoeding of opvolgmelk.

Wanneer uw baby wat ouder wordt zal deze hoeveelheid vaak afnemen tot twee (en soms drie) melkvoedingen per dag.

Er zijn baby's die minder vaak drinken, en andere drinken juist iets vaker. Als uw baby niet meer wil drinken, ga het dan niet opdringen. Als uw baby goed groeit en levendig is kunt u er vanuit gaan dat uw baby voldoende binnenkrijgt.

Naast gewone zuigelingenvoeding is er ook speciale voeding voor hongerige en spugende baby's. Bij eventuele vragen of problemen is het verstandig om gebruik hiervan eerst te overleggen met de consultatiebureauarts en/of kinderarts.

Voedingsadviezen voor baby's: 5 tot en met 6 maanden

De eerste zes maanden heeft uw baby voldoende aan borstvoeding of volledige flesvoeding. In principe is bijvoeding nog niet nodig. Maar sommige baby's zijn al eerder toe aan bijvoeding. Als ouders kunt u dit merken doordat uw kind bijvoorbeeld veel smakkende geluidjes maakt of alles in de mond wil stoppen.

Voor de ontwikkeling van de mondspieren is het geven van vaster voedsel juist goed. Wanneer uw baby tussen de 4 - 6 maanden is kunt u beginnen met uw baby wat bijvoeding te geven.

Houdt er wel rekening mee dat uw baby mogelijk wat minder borst/flesvoeding zal drinken.

U kunt bijvoorbeeld beginnen met een hapje dat bijna vloeibaar is. Bijvoorbeeld een paar theelepeltjes vruchtensap, vruchtenmoes of wat geprakte groente. Voor het fijnmaken kunt u gebruik maken van een zeef, staafmixer of een keukenmachine. Als dat goed gaat, kunt u het hapje langzaam dikker en/of grover gaan maken. Begin met altijd met één soort groente of fruit met een zachte smaak.

Geen honing, wel vitamine D

Geef uw baby vóór zijn eerste verjaardag geen honing. In honing kan een bacterie zitten waarvan heel jonge kinderen ziek kunnen worden. Er wordt geadviseerd kinderen tot vier jaar elke dag extra 10 microgram vitamine D te geven, ongeacht de soort voeding die wordt gegeven. Baby's en kinderen in de groei hebben veel vitamine D nodig voor de opbouw van de botten en tanden. Voor kinderen tot en met drie jaar is deze hoeveelheid zo groot, dat deze niet door de voeding kan worden geleverd en het lichaam dat ook niet zelf aan kan maken onder invloed van zonlicht. U kunt speciale druppeltjes met vitamine D voor uw kind kopen bij de apotheek of drogist.

Gezonde tanden

Vanaf de leeftijd van ongeveer zes maanden krijgen veel baby's de eerste tandjes. Het is daarom dan ook belangrijk dat u vanaf dat moment de tandjes van uw baby dagelijks poetst met speciale babytandpasta.

Voedingsadviezen voor baby's: 7 tot en met 12 maanden

De eerste zes maanden heeft uw baby voldoende aan borstvoeding of volledige flesvoeding. Als uw baby zes maanden is, heeft het niet meer genoeg aan alleen melkvoeding. Uw baby heeft namelijk meer voedingsstoffen nodig dan in de melkvoeding zitten. Ook voor de ontwikkeling van de mondspieren is het geven van vaster voedsel nodig. Het is tijd om uw baby steeds meer verschillende voedingsmiddelen te laten eten en te leren kauwen. Langzamerhand worden steeds meer melkvoedingen vervangen door vast voedsel.

Tegen de tijd dat uw baby ongeveer een jaar is, kan het gewoon 'met de pot mee-eten'. Hierbij is het wel belangrijk dat er geen zout wordt gebruikt wanneer u zelf de voedingsmiddelen gaat bereiden voor uw baby.

Voedingsmiddelen voor de bijvoeding

- de meeste soorten groente (met uitzondering van koolsoorten, ui, prei en rauwkost)
- fruit
- licht bruin brood
- aardappelen, rijst, macaroni, spaghetti en peulvruchten
- vlees, vis, kip of vegetarische vervanging
- pap van ontbijtgranen speciaal voor jonge kinderen
- eventueel opvolgmelk (in een bekertje)

Over op lepel

Als u begint met het geven van bijvoeding aan uw baby, zal uw baby bij de eerste hapjes waarschijnlijk veel knoeien. Bedenk als ouder wel dat uw baby moet leren kauwen en gun uw baby de tijd om het te leren. Dus pap met een lepel is beter dan pap uit een fles. Ook kan u uw baby, als hij/zij ongeveer 9 maanden is, goed leren drinken uit een bekertje. Dit is namelijk beter voor de kaakontwikkeling en voor de tanden van uw baby.

Wel gaat de overgang van vloeibaar naar vast voedsel geleidelijk. U kunt er het beste voor zorgen dat nieuwe voedingsmiddelen stap voor stap geïntroduceerd worden.

Bij de ene baby zal deze overgang sneller verlopen dan bij de ander. Neem hier rustig de tijd voor en blijf nieuwe voedingsmiddelen uitproberen.

- Als u overstapt van borst- of flesvoeding naar vaste voeding begint u vaak met een fruit- of groentehapje. Het beste kun u beginnen met een hapje dat bijna vloeibaar is.

Bijvoorbeeld een paar theelepeltjes vruchtensap, vruchtenmoes of wat geprakte groente. Voor het fijnmaken kunt u gebruik maken van een zeef, staafmixer of een keukenmachine.

- Het eerste groente- en fruithapje bestaat meestal maar uit een paar theelepels. Voer daarna de portie grootte langzaam op. Als het fruithapje goed gaat, kunt u bijvoorbeeld een kleine warme maaltijd van wat aardappelen en groente proberen. Na verloop van tijd kunt u wat vlees of vis toevoegen. Daarna is er misschien ook nog plaats voor een toetje. Dat geldt ook voor de broodmaaltijd: begin met een korstje en probeer dan eens wat stukjes brood. Uw baby vraagt vanzelf om meer als hij/zij meer nodig heeft.
- Daarna kunt u een keer per dag een melkvoeding vervangen door een kleine (warme) maaltijd.
- Tevens kunt u ervoor kiezen een melkvoeding van uw baby te gaan vervangen door pap van opvolgmelk of een sneetje brood met een melkvoeding in de vorm van borstvoeding of een flesje opvolgmelk. Het is niet verstandig om al gewone melk te geven aan uw baby, omdat dit een te hoge belasting voor de nieren is van het kind. Bovendien zit er geen ijzer in.
- Laat uw baby kennismaken met zoveel mogelijk verschillende smaken en maak gebruik van allerlei soorten groente, fruit, vlees of vis en broodbeleg. Wel is het slim om nieuwe voedingsmiddelen één voor één te introduceren.

Groente

Het beste kunt u groente gaarkoken in een beetje water zonder zout of kruiden. Daarna kunt u de groente gemakkelijk pureren of fijnsnijden. Vrijwel alle groente uit blik of pot bevatten zout en kunt u daarom beter niet geven. Dit is nog te zout voor uw baby. Diepvriesgroente bevat geen zout (behalve de aangemaakte varianten, zoals à la crèmesoorten). Het beste kunt u beginnen met worteltjes, bloemkool, sperziebonen, ontvelde tomaten, doperwtjes, snijbonen, witlof, broccoli, asperges, aubergine, courgette, komkommer of peultjes. Met prei, ui, en koolsoorten kunt u beter wachten tot uw baby 1 jaar is.

Fruit

Was het fruit goed en verwijder de schil en de pitjes van het fruit. In het begin kunt u het fruit pureren of fijnprakken met een vork. Als het fruit te hard is, kunt u het even kort koken om het vervolgens fijn te prakken. Begin met zachte smaken zoals peer, meloen, perzik, banaan en appel. Fruit is ook heel geschikt als toetje, bijvoorbeeld een paar lepels vruchtenmoes met wat yoghurt.

Aardappelen, peulvruchten, pasta en rijst

Als u aardappelen, peulvruchten, pasta of rijst gaat koken, kunt u het beste geen zout toevoegen. Aardappelen en peulvruchten kunt u gewoon prakken. Pasta kunt u heel fijnsnijden. Een maaltijd wordt wat smeùiger als u er een klontje dieetmargarine of een lepeltje olie doorroert, dit bevat weinig verzadigde vetzuren.

Vlees, vis, kip of ei

Vlees, vis, kip of eieren kunt u het beste koken of stoven. Voeg geen zout of kruiden toe. Het gare vlees kunt u fijnmalen in een keukenmachine of met een staafmixer. Gaat dit goed, dan kunt u het later wat grover snijden.

Vegetarisch

Een kind kan goed opgevoed worden zonder vlees. De voeding van uw baby bevat meestal al voldoende melk, kaas en brood om in de eiwitbehoefte te kunnen voorzien. Wel is het ijzergehalte van een voeding zonder vlees erg laag. Gelukkig zit er ook ijzer in plantaardige producten en in opvolgmelk. Om ijzer goed in het lichaam te laten opnemen is er vitamine C nodig. Daarom kunt u het beste ervoor zorgen dat uw baby bij een maaltijd groente, fruit of vruchtensap krijgt. Melk en melkvoeding echter remmen de opname van ijzer in het lichaam. Het is dus beter om de melk en/of melkvoeding op een ander moment te geven en niet bij de maaltijden.

Tahoe, sojabrokjes, peulvruchten, ei en vegetarische vleesvervangers zijn prima alternatieven voor een stukje vlees. Kaas is geen echt alternatief voor vlees, omdat daar geen ijzer in zit. Let er wel op dat veel kant- en- klare vleesvervangers veel zout en kruiden bevatten.

Brood

Probeer eerst een stukje broodkorst te geven waarop uw baby kan sabbelen en waardoor hij kennis kan maken met brood.

Als u een sneetje brood geeft dan kunt u het beste de boterham besmeren met een dieetmargarine. Kies als beleg bij voorkeur voor een smeerbaar beleg, zoals smeerkaas, appelstroop, jam of smeeworst.

Melkproducten

Opvolgmelk kan het beste bereid worden volgens de aanwijzingen op de verpakking. Zodra uw baby toe is aan een toetje na de warme maaltijd, kan dat een beetje yoghurt of vla zijn. Vol of halfvol maakt bij deze kleine hoeveelheden niet zoveel uit. Probeer uw baby wel te leren om het nagerecht met een lepel te eten.

Tussendoortjes

Natuurlijk wilt u uw baby ook af en toe eens 'verwennen'. Geschikte tussendoortjes zijn een volkorenbiscuitje, een speciaal kinderkoekje, dun

plakje ontbijtkoek, soepstengels, rijstwafels, crackertjes, rozijntjes of een stukje fruit. Houd de tussendoortjes klein. Het zou jammer zijn als uw baby tijdens de maaltijd niets meer wil eten. Geef ook liever niet vaker dan 3 – 4 keer per dag iets tussendoor in verband met tandbederf.

Drinken

Voldoende drinken is belangrijk, maar te veel drinken kan de eetlust verminderen. Geschikte dranken zijn: water, thee zonder suiker, vruchtensap en limonade. Geef uw baby niet te veel melk; 500 ml is voldoende. Zorg er ook voor dat uw baby niet te vaak suikerhoudende dranken drinkt, want dit is een risico voor tandbederf.

Geen honing, wel vitamine D

Geef uw baby vóór zijn eerste verjaardag geen honing. In honing kan een bacterie zitten waarvan jonge kinderen ziek kunnen worden. Er wordt geadviseerd kinderen tot vier jaar elke dag extra 10 microgram vitamine D te geven, ongeacht de soort voeding die wordt gegeven. Baby's en kinderen in de groei hebben veel vitamine D nodig voor de opbouw van de botten en tanden. Voor kinderen tot en met drie jaar is deze hoeveelheid zo groot, dat deze niet door de voeding kan worden geleverd en het lichaam dat ook niet zelf aan kan maken onder invloed van zonlicht. U kunt speciale druppeltjes met vitamine D voor uw kind kopen bij de apotheek of drogist.

Algemene tips voor introductie bijvoeding

- Geef pap van een bord met een lepeltje. Om uw baby te laten wennen aan het eten van een lepel, kunt u eerst met een lege lepel oefenen.
- Soms moet u een gerecht wel 5-10 keer proberen, voordat uw kind het echt lekker vindt. Bied daarom een gerecht meerdere keren aan.
- Varieer volop met verschillende soorten groente, vlees, aardappelen of rijst. Zo zorg u er voor dat uw baby alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt.
- Geef uw kind één soort tegelijk. Wanneer dit goed gaat, kunt u ook combinaties proberen.
- Besmeer het brood met een dieetmargarine.
- Begin met smeerbaar beleg zoals smeerkaas, smeerworst, appelstroop, kwark, jam of andere vruchtenmoes.
- Probeer uw baby te laten drinken uit een beker zonder tuit. Dit is namelijk goed voor de ontwikkeling van de mondmotoriek.
- Zorg dat de warme maaltijd niet te fijn gemalen wordt, want kleine stukjes

zijn goed om te leren kauwen. Dit is belangrijk voor de ontwikkeling van de mond en spraak.

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij uw diëtist. Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Vindt het vervolg van *de dieetbehandeling plaats door een diëtist in de 1ste lijn*, vraag dan uw huisarts of specialist een verwijzing voor de diëtist bij u in de buurt. Meer informatie over diëtisten in de regio leest u in de brochure 'Afdeling diëtetiek Ziekenhuis Gelderse Vallei' of op de website www.geldersevallei.nl

Uw vragen kunt u dan stellen aan de diëtist van uw keuze.

Vindt *de dieetbehandeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei* plaats, dan kunt u de diëtisten bereiken op (0318) 43 54 67. Zij zijn bereikbaar tussen 09:00 en 16:30 uur, bij voorkeur bellen tussen 09:00 en 13:00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl

Voor het *maken of verzetten van afspraken* kunt u contact opnemen met patiëntenservice: (0318) 43 43 54.

Overige informatie

www.voedingscentrum.nl

Brochures

- Alles over gezond eten en bewegen met baby en peuter, te bestellen via www.voedingscentrum.nl
- De eerste hapjes, te downloaden via www.voedingscentrum.nl
- Flesvoeding, te downloaden via www.voedingscentrum.nl
- Gezond opgroeien, de Nederlandse Zuivel Organisatie www.zuivelonline.nl

Overige websites

- www.geldersevallei.nl
- www.nvdietist.nl

Tot slot

Heeft u persoonlijke begeleiding nodig, vraag dan uw kinderarts een verwijzing voor de diëtist.