



Kind in Beeld
Gezond eten en bewegen



Opgroeien

Kind & Gezin

Inhoud

Bewegen is leuk 4

Wat eet mijn kind? 6
Eten en drinken vanaf 1 jaar 6
Vitamine D 6
Voedingsdriehoek 6

Leren eten 7

Fruitpap 8
Fruit 10

Groentepap 12
Groenten 13

Groentepap met vlees 16
Vlees / vis / ei / vegetarisch 17

Granen 18

Brood 18

Tussendoortjes 19

Melkvoeding 19

Legende

-  Aandachtspunt
-  Niet doen
-  Verpleegkundige
-  Tandzorg
-  Bacterie
-  Beperken in tijd
-  Hoofdmaaltijd

Bewegen is leuk

Ook voor kleine baby's is bewegen belangrijk. Nee, geen zware oefensessies, wel tijdens je dagelijkse activiteiten: badje geven, knuffelen, verzorgen, spelen op de grond. Maak er vooral een dagelijkse leuke gewoonte van!

Baby

1

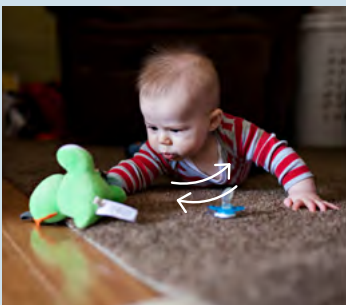
Geef je baby **ruimte om te bewegen** en te spelen. Neem je baby regelmatig uit de buggy, relax, autostoel ... en laat je baby vrij bewegen.



2

Zorg voor **buikligmomenten** als je baby wakker is. Begin met korte momentjes en bouw langzaam op.

Tip Leg een voorwerp (bv. stuk speelgoed) naast je baby en wissel dat regelmatig van kant zodat je baby zijn hoofd moet draaien in de richting van het voorwerp.



3

Wissel regelmatig van houding



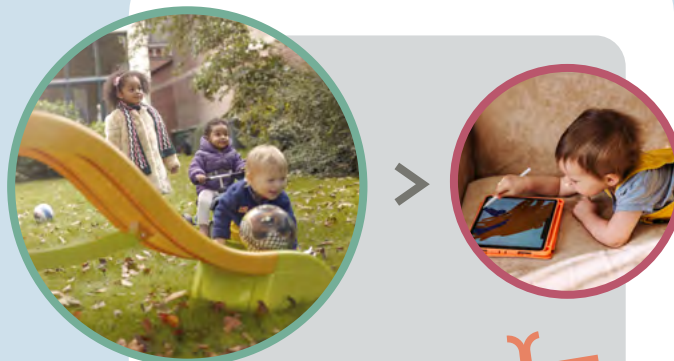
Kruiper

Je baby kan zich stilaan verplaatsen. Bewegen wordt nog leuker!



Peuter

Je kind gaat op zijn eigen tempo van kruipen, naar stappen, naar lopen en springen. Veel bewegen en veel buiten spelen is een must.



Schermtijd onder 2 jaar wordt afgeraden.

Tussen 2 en 6 jaar worden beeldschermactiviteiten best beperkt tot 1 uur per dag.

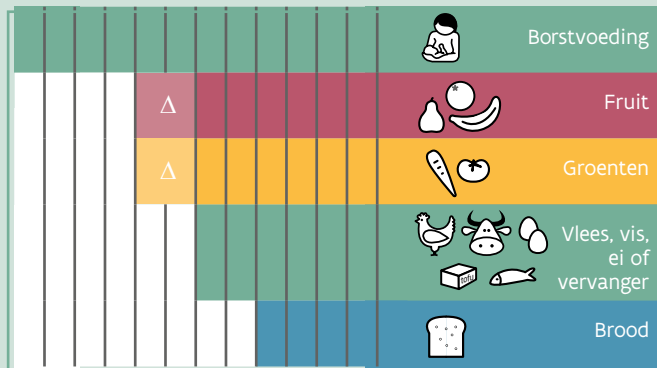
Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven
Bewerking: Kind en Gezin

Wat eet mijn kind?

De eerste maanden heeft een baby genoeg met borstvoeding of aangepaste melkvoeding. Vanaf (4 à) 6 maanden komt daar verandering in. Rond de leeftijd van 6 maanden heeft je baby meer energie en ijzer nodig: vlees, vis, ei en vanaf 8 maanden ook brood. Is de fruit- of groentepap goed opgestart, dan kan je de andere beginnen geven.

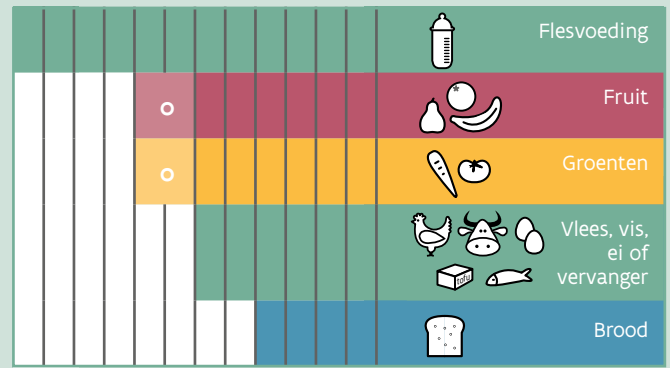
Borstvoeding

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 maanden



Flesvoeding

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 maanden



△ je kan beginnen geven, maar wordt nog niet aangeraden

○ kan gestart worden

Eten en drinken vanaf 1 jaar



Vitamine D



vitamine D: dagelijks tot en met 6 jaar

Voedingsdriehoek

Kles als gezin voor de gezonde en milieubewuste keuzes van de voedingsdriehoek.



Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, gezondleven.be.

Leren eten

Hier vind je enkele tips om je kind te leren eten, hoe je eten geeft, ...

Bij de start van vaste voeding



fijn maken



lepel horizontaal houden en kind laten happen



langs de lip afschrappen



mond niet continu afschrappen, maar op het einde van voeding mond proper maken



proeven



lepel niet aan kind geven



kind heeft eigen lepel



Leren eten



fijn maken



pletten



kleine stukjes



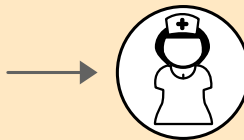
stukjes



zelf eten met lepel



Baby-Led Weaning



Drinken



open beker met water



indien flesvoeding, melk in de fles



geen fles meegeven in bed



geen tuitbeker



geen zoete drank in fles



niet constant laten drinken



afgekoelde kruidenthee (bv. linde, kamille, munt ...), zonder suiker of honing

Fruitpap

Je kan kiezen voor verschillende fruitsoorten, zie verder. Verwijder de verlepte delen en spoel het fruit goed onder koud water. Meel of koek voeg je enkel toe om in te dikken. Kies dan voor ongezoete kindermelen, -vlokken of -granen. Gebruik niet dagelijks kinderkoek, want dit leidt tot de gewoonte om ook een koek aan je kind te geven wanneer fruitpap overgaat in stukjes fruit.

• Voorbereiden (in dit voorbeeld kiezen we voor een fruitpap met sinaasappel, appel en banaan)



• Hoeveelheden

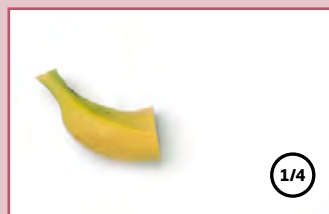
Start met enkele lepeltjes fruitpap en een melkvoeding. Gaat dit goed, voer dan de hoeveelheid langzaam op tot 150 g. De hoeveelheid verschilt van kind tot kind.



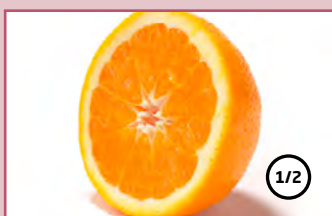
+



+



=



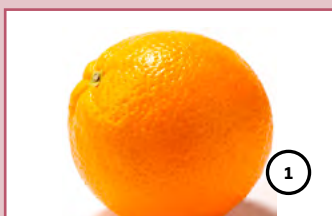
+



+



=



+



+



=

• Bereiden

Maak de fruitpap niet op voorhand klaar. Hou geen restjes voor de volgende dag of vries ze niet in.



Kindermeel of koek hoeft niet altijd.



+



OF



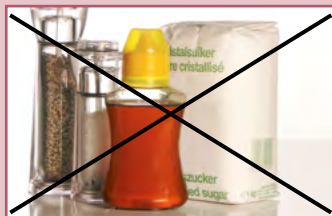
+



OF



niet in fles



geen honing of suiker toevoegen



geen yoghurt of plattekaas toevoegen

Fruit

Het is altijd handig wat fruit in huis te hebben. Hou wel rekening met de bewaartijd en de bewaarvoorschriften. Kies altijd voor zacht, vers en rijp fruit. Schil en ontpit het fruit.

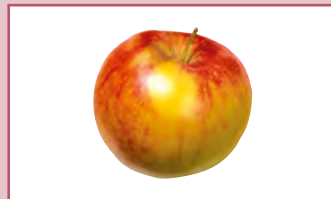
Vanaf de start



aardbei



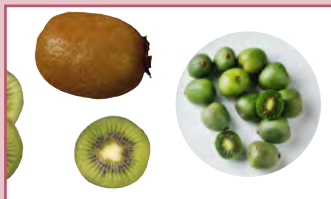
abrikoos



appel



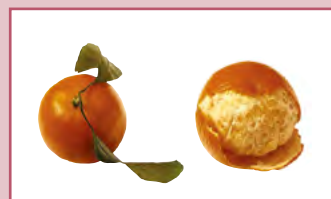
banaan



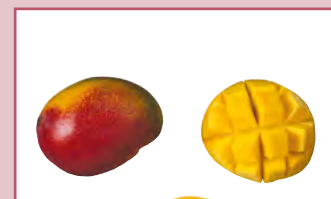
kiwisoorten



lychee



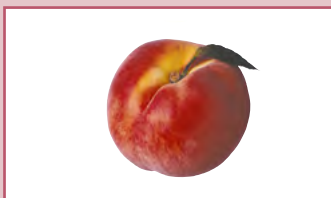
mandarijn



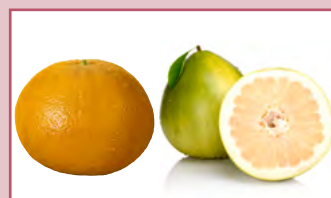
mango



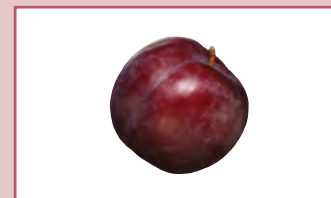
pepino



perzik



pompelmoessoorten



pruim



sterfruit



vijg

Vanaf 8 maanden



cactusvijg



granaatappel

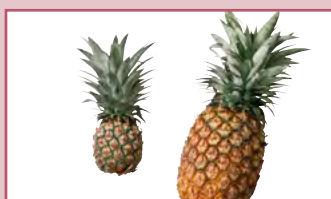


grenadilla



passievruucht

Vanaf 12 maanden



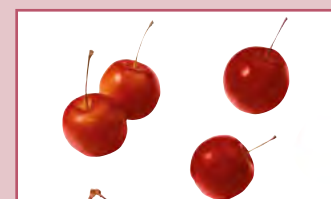
ananas



blauwe bosbes



druif



kers



braambes



citrusvruchten



framboos



Japanse wijnbes



meloensoorten



nectarine



papaya



peer



rabarber



ramboetan



sharonvrucht/kaki



sinaasappeloorten



kruisbes



physalis



rode bes



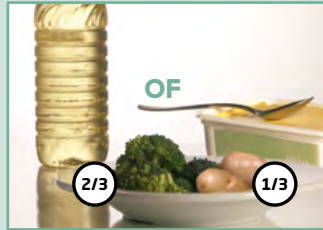
veenbes

Groentepap

Je kan kiezen voor verschillende groentesoorten, zie verder.

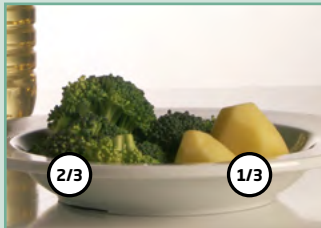
Kies voor verse groenten. Verwijder slappe en verlepte delen van groenten. Spoel de groenten onder koud water.

• Voorbereiden (in dit voorbeeld kiezen we voor een groentepap met aardappel en broccoli)



• Hoeveelheden

Start met enkele lepeltjes groentepap en een melkvoeding. Gaat dit goed, voer dan de hoeveelheid langzaam op tot 150 g. De hoeveelheid verschilt van kind tot kind.



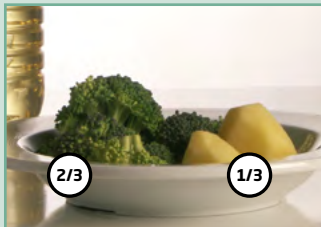
+



OF



hoeveelheid ±100 g



hoeveelheid ±150 g

• Bereiden

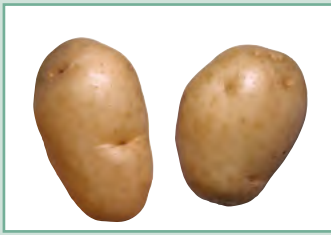
Maak de groentepap niet op voorhand klaar. Hou geen restjes voor de volgende dag of vries ze niet in. Geef groentepap bij voorkeur 's middags.



geen honing of suiker toevoegen

Groenten

Vanaf de start



aardappel



aardpeer



andijvie



artisjok



aubergine



avocado



bloemkool



broccolisorten



champignons



Chinese kool



courgette



doperwt



knolselder



koolrabi



kropsla



oesterzwam



pastinaak



peterseliewortel



pompoensoorten



postelein



prei



prinsessenbonen



raap



rode biet



snijbiet



snijboon



spinazie



tomaat



tuinkers



veldsla



venkel



waterkers



witloof



wortelen



zoete aardappel



zurkel

Groenten

Vanaf 8 maanden



asperge



bleekselder



komkommer

Vanaf 12 maanden



knoflook



koolsoorten



maïs



paksoi



paprika



radijs



rammenas



rodekool



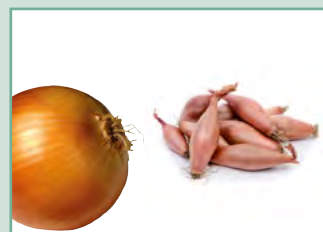
schorseneer



sluimererwt



sojascheut



soorten ui



spitskool



spruit



wittekool

Groentepap met vlees

Je baby heeft steeds meer energie en ijzer nodig. Varieer daarom de voeding. Voeg mager vlees, magere vis, een half ei of een vleesvervanger toe aan de groentepap.

• Voorbereiden



• Hoeveelheden

Begin met 1 eetlepel vlees, verhoog de hoeveelheid langzaam tot 25 g (rauw gewogen) op 12 maanden. Start met ongeveer 20 g vis per dag. Op 1 jaar is 30 g vis per dag ruim voldoende. Vervang vlees 1 tot 2 x per week door vis. Vervang 1 x per week vlees of vis door 1/2 ei.



hoeveelheid ±100 g



hoeveelheid ±150 g

• Bereiden

Stoom of kook het vlees best in een beetje water met wat zachte tuinkruiden tot de leeftijd van 1 jaar. Bereid het vlees samen met de groenten en aardappelen.



Vlees / vis / ei / vegetarisch

Kies voor vers vlees zonder zichtbare vetrandjes, zoals kip, kalkoen, paarden-, kalfs-, rund- of varkensvlees. Zorg voor variatie. Alle verse zeevis, zoals kabeljauw, rog, schelvis, tong, tonijn en zalm, is geschikt voor baby's. Koop liefst gefileerde vis en pas op voor graten. Kies ook eens voor een plantaardige vleesvervanger.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid		Vanaf 6 maanden	Vanaf 12 maanden	Vanaf 3 jaar
	gevogelte	15 g	25 - 50 g	50 - 75 g
	rundvlees, paardenvlees, ...	15 g	25 - 50 g	50 - 75 g
	worst, gehakt, ...	X	X	zo weinig mogelijk
	vis	20 g	25 - 50 g	50 - 75 g
	schaaldieren	X	25 - 50 g	50 - 75 g
	ei	1/2 ei	1 à 2 (klein) max 6 per week	2 à 3 (klein)
	kikkererwten (gekookt)	35 - 70 g	70 - 125 g	125 - 187 g
	linzen (gekookt)	35 - 70 g	70 - 125 g	125 - 187 g
	tofoe	20 - 40 g	35 - 75 g	75 - 110 g
	mycoproteïne	20 - 40 g	35 - 75 g	75 - 110 g
	sojaboon (gekookt)	35 - 70 g (vanaf 8 maanden)	70 - 125 g	125 - 187 g
	of seitan	x	25 - 50 g	50 - 75 g
	tempé	X	25 - 50 g	50 - 75 g
	witte, rode en bruine bonen (gekookt)	X	70 - 125 g	125 - 187 g

Granen

Deze producten kan je ook eens gebruiken als alternatief voor aardappelen. Neem 1 à 2 lepels of 50 - 100 g (gekookt).



deegwaren



witte rijst
mag één keer per week



couscous



voorgekookte tarwekorrels

Brood

Vervang 1 melkvoeding geleidelijk aan door een broodmaaltijd met lichtbruin brood en wat melkvoeding. Je kan dit op verschillende manieren doen.

Vanaf 8 maanden



Maak een papje van melkvoeding met granen.



Week stukjes brood in melkvoeding.



OF

OF



Laat je baby af en toe knabbelen op een broodkorstje.

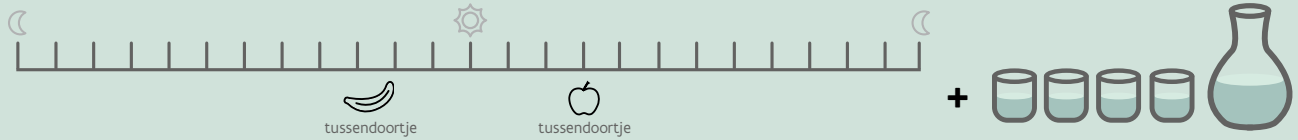


Besmeer een sneetje brood met wat vetstof en eventueel wat zacht beleg zoals groentemoes.



Tussendoortjes

Kies voor gezonde tussendoortjes en beperk ze tot maximum 2 per dag. Als drank geniet water de voorkeur.



Vanaf 12 maanden



fruit



rijstwafel, kinderkoekje, ongezoete ontbijtgranen, ...



rauwe groenten



soep



zoete dranken



snoep, ijs, chocolade, chips, ...



geen hele noten tot 4 jaar

Melkvoeding

Tot 12 maanden



12 à 18 maanden

Kinderen krijgen bij voorkeur borstvoeding zolang moeder en kind dit wensen.



Geef je geen borstvoeding dan kan je kiezen voor volle koemelk en/of groeimelk. Dit is afhankelijk van het voedingspatroon van je kind. Bespreek het met je verpleegkundige.



volle melk of calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur



groeimelk of plantaardige groeidrink

Vanaf 3 jaar

Vanaf 3 jaar is halfvolle melk of calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur de beste keuze.



Kind & Gezin

Hallepoortlaan 27 | 1060 BRUSSEL

Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100

[kindengezin.be](https://www.kindengezin.be)

Volg ons op

