

# Vaste voeding



Opgroeien

Kind & Gezin



De eerste hapjes zijn voor jou en je kind een bijzonder moment. Je kan als ouder veel vragen hebben. Deze brochure **helpt je stap per stap**. Gezonde voeding is belangrijk om een gezonde levensstijl op te bouwen. Door **gezond te eten**, krijgt je kind energie en alle voedingsstoffen die het nodig heeft om te groeien, te functioneren en zich **goed te voelen**.

### *Weetje*

Achteraan deze brochure vind je een handig overzicht met de belangrijkste stappen in de ontwikkeling van je kind en in de voeding.





## Eerste hapjes

# Overstap naar vaste voeding

Vanaf 6 maanden, wanneer je kind kan zitten met een **beetje steun**, is het klaar om te **starten met vaste voeding**. Sommige kinderen zijn al vroeger klaar voor vaste voeding. Zij maken bijvoorbeeld smakken geluidjes en stoppen alles in hun mond.

Je start beter **niet voor 4 maanden**. Je kind is er dan nog niet klaar voor en het verhoogt het risico op voedselallergie.

“Geef van bij de start gevarieerde en evenwichtige voeding. Introduceer daarbij ook voedingsmiddelen met stoffen die mogelijk allergische reacties veroorzaken, zoals notenpasta. Zo verklein je de kans dat je kind een allergie ontwikkelt.”

Sigrid Quintelier  
expert voeding bij Kind en Gezin

## Eten van een lepel

Doorslikken en leren eten van een lepel zijn vaardigheden die je kind pas ontwikkelt tussen de 4 en 6 maanden. Het is even wennen om hapjes te nemen van een **lepel**, dus wacht tot je kind al wat kan zitten met weinig steun, interesse toont in voeding en voldoende (mond)motoriek heeft. De eerste hapjes dienen vooral om te leren eten van een lepel en andere smaken te leren kennen.



▶ Lees meer tips over **starten met vaste voeding**.



▶ Lees meer over **moeilijkheden bij starten met vaste voeding**.

## Water drinken

In **melkvoeding** zit voldoende vocht. Het is dus niet nodig om je kind tussendoor extra water of andere dranken te geven, voor de leeftijd van 6 maanden.



▶ Lees meer **over drinken**.

## Starten met fruit- of groentepap

**Fruitpap** maak je met gepureerd, zoet, vers en rijp seizoensfruit. In de voedingswijzer van Kind en Gezin lees je met welk fruit je kan beginnen. Is je kind niet zo'n fan van fruitpap? Start dan eens met 1 soort apart. Eventueel kan je het fruit ook lichtjes stoven.

Voor **groentepap** start je het best met gepureerde, licht verteerbare groenten. In de voedingswijzer van Kind en Gezin vind je daarvan een overzicht. Voeg ook 1/3 aardappelen, deegwaren of rijst en een koffielepel tot eetlepel vetstof toe.

## Dagmenu

Je kind eet **1 à 2 keer** per dag enkele lepeltjes fruit- of groentepap. **Borst- of flesvoeding** blijft de belangrijkste voeding op dit moment.



### Weetje

Het maakt niet uit of je start met fruit- of groentepap. Als de ene goed is opgestart, kan je de andere beginnen te geven.



▶ **Maak fruitpap** met deze video.

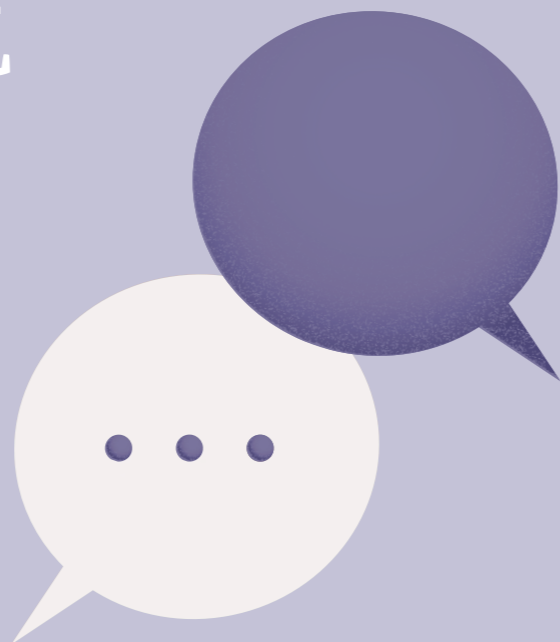


▶ **Maak groentepap** met deze video.



▶ Bestel de **voedingswijzer van Kind en Gezin**.

# Hoeveel moet je kind eten?



Er zijn **geen vaste hoeveelheden** die elk kind precies moet eten. Eetlust en voedingsbehoeften variëren sterk per kind en zelfs per dag. Het volstaat om als start enkele lepeltjes gepureerd fruit of groentepap te geven. Het is vooral belangrijk dat je let op honger- en verzadigingssignalen om ervoor te zorgen dat je kind voldoende eet.

“Denk niet te snel dat je kind iets niet lust. Soms is 10 à 15 keer proeven nodig vooraleer zijn smaakpapillen vertrouwd zijn met een onbekende smaak of textuur. Dit is het leren lusten van een voedingsmiddel.”

**Sigrid Quintelier**  
expert voeding bij Kind en Gezin

## Restjes bewaren

Restjes bewaren en opwarmen verhoogt het **risico op infecties**. Bewaar daarom geen restjes voor de volgende dag. Als je groentepap speciaal bereidt om in te vriezen in kleinere porties, gebruik dan **verse groenten**. Die kan je **maximaal 3 maanden in de diepvries** bewaren. Ontdooi de porties langzaam in de **koelkast** of in de microgolfoven.



▶ Ontdek alle tips over **bewaren en opwarmen**.

## Kokhalzen? Geen paniek!

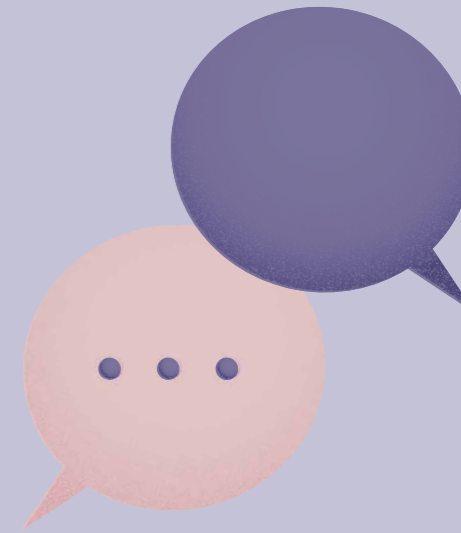
Kokhalzen komt regelmatig voor bij kinderen. Het is een natuurlijke reactie van het lichaam die hun leert dat ze vaste voeding eerst moeten kauwen en dan kunnen doorslikken. Bij kokhalzen maakt je kind geluid en zit de voeding niet vast in de luchtpijp. Bij **stikken** daarentegen maakt je kind geen geluid meer en moet je **ingrijpen**. Blijf daarom steeds bij je kind tijdens het eten.



▶ Bekijk de video over wat je moet doen als je kind **zich ernstig verslikt**.



# Kiezen voor baby-led weaning?



Bij baby-led weaning, ook wel de **Rapley-methode** genoemd, start je met niet-gepureerde voeding vanaf 6 maanden. Voor die methode zijn bepaalde **motorische vaardigheden** nodig. Zo is het belangrijk dat je kind voldoende rechtop in een eetstoel kan zitten.

Je kan **lepelvoeding** en baby-led weaning combineren. Bied bijvoorbeeld fruitpap aan met de lepel en leg ook enkele vingergrote stukjes fruit op een bord.



► Informeer je goed als je voor 'baby-led weaning' kiest.

STARTEN MET



VASTE VOEDING

Vanaf 6 maanden

## Starten met vlees, vis, ei en plantaardige eiwitbronnen

**Vanaf 6 maanden** heeft je kind **meer ijzer en energie** nodig: het moment om **groentepap** aan te vullen met **vlees, vis, ei of plantaardige eiwitbronnen**. Een kind heeft zeker niet elke dag vlees nodig. Het is een goede bron van eiwitten, ijzer en vitamines, maar die voedingsstoffen zitten ook in andere producten.



Lees meer over vaste voeding vanaf 6 maanden.

# Vlees, vis, ei en plantaardige eiwitbronnen

## Vis

- Het is aanbevolen om je kind 1 tot 2 keer per week vis te laten eten, waarvan 1 keer vette vis.
- Kies voor 1 eetlepel verse zeevis.
- Koop liefst gefileerde vis en controleer of alle graten verwijderd zijn.
- Maak de vis gaar door hem bijvoorbeeld te stomen samen met de aardappelen en groenten en plet hem fijn.

## Vlees

- Kies voor 1 eetlepel vers vlees zonder zichtbare vetrandjes.
- Snij het vlees heel fijn.

## Ei

- Op deze leeftijd is een half hardgekookt ei voldoende. Plet het fijn.
- Geef je kind maximum 1 hardgekookt ei per week.

## Plantaardige eiwitbronnen

- 1 eetlepel gepureerde en gezeefde lichtverteerbare peulvruchten, zoals linzen en kikkererwten
- 20 g tofu
- 20 g mycoproteïne

# Vegetarische voeding

Vegetarisch of veganistisch eten betekent bewust kiezen voor een **dieet zonder dierlijke eiwitbronnen**, zoals vlees, vis, ei of zuivel. Binnen die voedingsstijlen zijn er verschillende varianten. Voor baby's en peuters gaat de voorkeur uit naar **lacto-ovo-vegetarisme**: wel zuivel (lacto) en eieren (ovo), maar geen vlees of vis.

## Dagmenu

Je kind eet elke dag **een portie groentepap en een portie fruitpap**. Bij de groentepap blijft de verhouding 2/3 groenten en 1/3 aardappelen, deegwaren of rijst. Voeg daarbij **vlees, vis, ei of een plantaardige eiwitbron**.

Zolang de vaste voeding nog geen volwaardige portie is, kan je nadien **enkele slokjes borst- of flesvoeding** geven.

Wil je kind tussendoor iets drinken? Kies dan voor **water**. Geef mineraalarm, niet-bruisend flessenwater bij voorkeur in een open beker.

## Weetje

Veganisme wordt niet aanbevolen voor kinderen. Kies je toch voor een veganistisch dieet? Laat je dan begeleiden door een arts of diëtist. Extra vitaminen, mineralen of verrijkte voedingsmiddelen zijn essentieel om tekorten te voorkomen.



▶ Lees meer over vlees op het menu.



▶ Lees meer over vis op het menu.



▶ Lees meer over vegetarische voeding.



STARTEN MET



GROVER VOEDSEL

Vanaf 8 maanden

## Stilaan meer brokjes en stukjes

Vanaf 8 maanden kan je geleidelijk starten met **grover voedsel**: van fijn geplet naar grover geprakt. Geef je kind ook gerust eens een stukje zacht wegs meltende voeding of een broodkorstje. Zo leert je kind **kauwen**.

“Vaste voeding vastnemen, ernaar kijken en ermee experimenteren leert je kind dat de mond er iets anders mee moet doen dan met wat op een lepel wordt aangeboden.”

Charlotte Scheerens  
logopedist in het kinderziekenhuis  
van UZ Leuven



Ontdek meer tips voor de overgang naar grover voedsel.



## Dagmenu

Je kind eet elke dag **een portie groentepap en een portie fruitpap**. Bij de groentepap blijft de verhouding 2/3 groenten en 1/3 aardappelen, deegwaren of rijst. Voeg daarbij **vlees, vis, ei of plantaardige eiwitbronnen**. Stilaan komt daar een **broodmaaltijd** bij.

**Borst- en flesvoeding** blijven nog een belangrijk onderdeel van het dagmenu.

Wil je kind tussendoor iets drinken? Kies dan voor **water of soep**.

### Weetje



Op 8 maanden zijn koe-, geiten- en paardenmelk en sojadrink als melkvoeding nog niet aan te raden. Ook melkproducten, zoals yoghurt of fruitkaasjes heeft je kind op deze leeftijd niet nodig.

## Starten met brood

Om te starten kan je stukjes **lichtbruin brood in moedermelk of flesvoeding weken** of een **broodkorstje** in de hand geven. Een granenpapje maken kan ook. Zodra kauwen beter lukt, kan je een boterham met zachte, plantaardige margarine aanbieden, met borst- of flesvoeding. In het begin is beleg nog niet nodig, maar het mag wel.



► Ontdek meer tips om de **boterham van je kind te beleggen**.

# BIJNA ALLES ETEN



Vanaf 12 maanden

## Meer variatie

Je kind geniet ervan om samen aan tafel te eten en mag ook bijna alles eten. **Evenwichtige en gevarieerde voeding** blijft belangrijk om te voldoen aan specifieke behoeften, zoals **voldoende calcium, ijzer, vet en niet te veel eiwitten**.

Kan je kind fijngesneden stukjes kauwen? Dan hoef je groenten, aardappelen en vlees, vis of een plantaardige eiwitbron niet meer te mengen, maar kan je ze in **aparte stukjes** geven.



▼  
**Lees meer**  
over vaste  
voeding  
vanaf 12  
maanden.

# Dagmenu



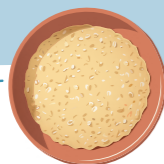
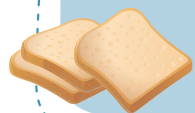
## Vlees en vis

- Bak of rooster af en toe het vlees of de vis.
- Let erop dat het vlees of de vis volledig gaar is.
- Zorg voor voldoende afwisseling.
- Snij het vlees heel fijn of maal het nog.



## Brood

- Geef je kind geleidelijk aan meer voedingsvezels en geef langzaam aan wat volkorenbrood of ontbijtgranen.



## Fruit en groenten

- Vervang de fruitpap geleidelijk door een portie stukjes fruit.
- Geef ook bij de warme maaltijd stukjes of geraspte groenten.
- Geef groenten en aardappelen niet langer gemengd, maar in aparte stukjes.



## Melk en extra water

- Melk blijft belangrijk. Dat kan borstvoeding, opvolgmelk of groeimelk zijn. Kies bij groeimelk voor een variant zonder toegevoegde suikers en smaken.
- Als je kind gezonde en evenwichtige voeding krijgt, kan je overwegen om over te schakelen naar vollemelkproducten of calciumverrijkte sojaproducten.
- Water krijgt de dagelijkse voorkeur. Vanaf 12 maanden is ook leidingwater geschikt als drinkwater, mits enkele voorwaarden. Lees er meer over op onze website.



“Je kind kan moeite ervaren met nieuwe smaken en structuren. Dat fenomeen heet voedselneofobie. Het is een natuurlijk beschermend mechanisme om te voorkomen dat je kind zomaar alles eet. Geef je kind de kans om te proeven en langzaam te wennen aan verschillende soorten voedsel.”

Christel Daenen  
stafmedewerker Kind en Gezin



▶ Lees meer over de aanbevolen porties.

VAN PEUTER



Vanaf 18 maanden

## Gezonde gewoontes

Kies voor gevarieerde en evenwichtige voeding met aandacht voor **voldoende vetstof**, zoals olie en zachte plantaardige margarine. Peuters vinden wat op hun bordje komt niet altijd even lekker. **Moelijk doen rond eten** is een nieuwe stap in hun ontwikkeling naar **zelfstandigheid en onafhankelijkheid**. Ze leren zo hun eigen wil kennen en willen zelf beslissingen nemen.

“Laat je kind zelf beslissen hoeveel en of het eet. De veilige omgeving die je daarmee creëert, is een voorwaarde om gezond te leren eten. Als ouder bepaal je wat, wanneer en hoe er gegeten wordt.”

Laura Vandeweghe  
psycholoog en stafmedewerker  
gezonde voeding bij het  
Vlaams Instituut Gezond Leven vzw



Lees meer  
over  
gezond  
leren eten.

# Dagmenu



Ontbijt

Tussendoortje



Warme maaltijd

Tussendoortje

Broodmaaltijd



## Ontbijt

- Borstvoeding, ongesuikerde melk (of -producten) of ongesuikerde calciumverrijkte sojadrink (of -product) of groeimelk of -drink
- Volkorenbrood of bruin brood met zachte margarine, havermout, ongesuikerde muesli, ...
- Plantaardig beleg zoals fruit, groente, noten-pasta of peulvruchtenspread
- Ander beleg: bijvoorbeeld ei, kaas, vis, kip of kalkoenfilet (gebakken)
- Een stuk vers seizoensfruit
- Water of ongesuikerde lichte kruiden- of vruchtenthee



## Tussendoortje

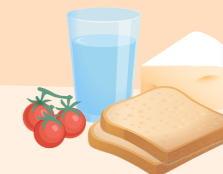
- Een sneetje brood, knäckebröd, beschuit, ongesuikerde ontbijtgranen of ongesuikerde gepofte granen
- Seizoensgroenten: een rauwe wortel, enkele radijsjes, een selderijstengel, kerstomaten of groentesoep
- Een stuk vers seizoensfruit
- Ongesuikerd melkproduct of een ongesuikerd calciumverrijkt sojaproduct dat je kan aanvullen met bv. vers fruit
- Maximaal 2 tussendoortjes per dag
- Drink voldoende water doorheen de dag



## Warme maaltijd

- Water
- Elke groentesoort
- Aardappelen, volkorendeegwaren, bruine rijst, couscous of gierst
- Vlees, vis, gevogelte, ei of plantaardige eiwitbronnen
- Zachte margarine, bak- en braadvet of olie
- Borstvoeding of ongesuikerd melkproduct, zoals yoghurt, vla, pap of pudding, of een ongesuikerd calciumverrijkt sojaproduct

**Een warme maaltijd kan ook 's avonds als dat beter past voor je gezin.**



## Broodmaaltijd

- Water of ongesuikerde lichte kruiden- of vruchtenthee
- Volkorenbrood of bruin brood met zachte margarine, havermout, ongesuikerde muesli, bruine rijst, volkoren deegwaren, meergranen-pistolet ...
- Rauwkost, groentesoep, kerstomaten ...
- Een stuk vers seizoensfruit
- Plantaardig beleg zoals fruit, groente, noten-pasta of peulvruchtenspread
- Ander beleg, bijvoorbeeld ei, kaas, vis, kip of kalkoenfilet (gebakken)
- Borstvoeding, ongesuikerde melk (of -producten) of ongesuikerde calciumverrijkte sojadrink (of -product) of groeimelk of -drink

## Weetje

Borstvoeding kan je ook tussendoor aanbieden als je kind er behoefte aan heeft.



► Lees meer over een gezond ontbijt.



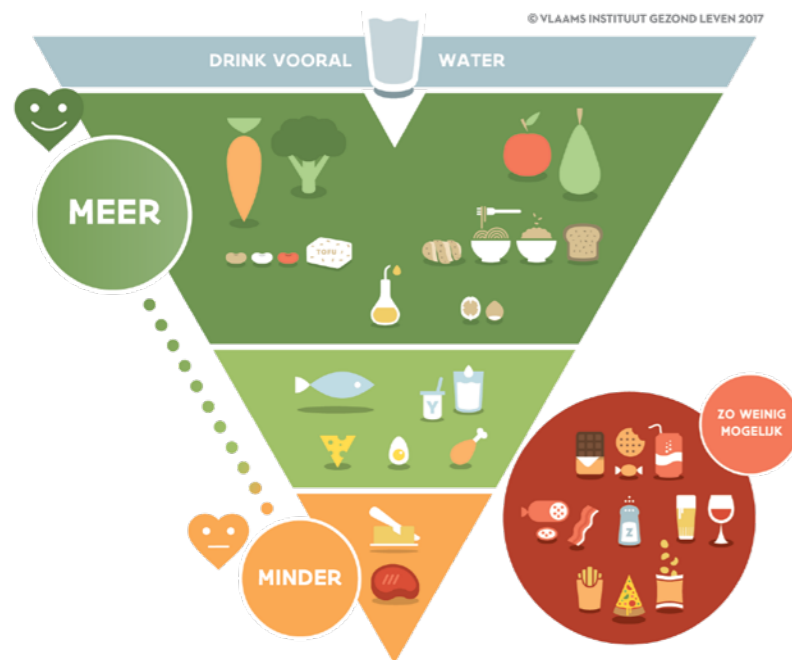
► Doe inspiratie op met onze kindvriendelijke recepten.



► Breng variatie in je dagmenu.

# Gezond voedingspatroon

Baseer je op de **voedingsdriehoek** voor een gezond voedingspatroon. Zo zorg je ervoor dat je kind alle voedingsstoffen krijgt die nodig zijn voor de **groei en ontwikkeling**.



Alcohol is niet geschikt voor kinderen.

“Het is heel normaal dat de eetlust van je kind varieert. Vertrouw erop dat je kind zelf goed kan aangeven hoeveel voeding het nodig heeft.”

Tine Cornelissen  
adviseur arts Kind en Gezin



▶ Ontdek onze tips voor gezonde gewoontes en onze seizoensmenu's.



# Handig overzicht

Leren eten en de ontwikkeling van je kind gaan hand in hand. Hier vind je een overzicht van de opeenvolgende stappen.

## 4 à 6 maanden

- Je kind kan in een relax hoofd en romp stabiel houden.
- Je kind brengt handjes en voorwerpen naar de mond.
- Je kind sabbelt op de vuistjes of maakt smakkende geluidjes.
- Voedingsreflexen van zuigen en slikken gaan geleidelijk over in bewustere mondbewegingen.
- Je kind toont interesse in voeding.
- Je kind is stilaan klaar om te leren afhappen van een lepel.

**Je kan starten met fijnge maakte of geplette groenten en fruit.**

## Vanaf 6 maanden

- Je kind kan stilaan met steun in een eetstoel eten.
- Je kind kan gericht voorwerpen grijpen.
- Je kind leert met hulp uit een beker drinken.
- Je kind leert actief van een lepel af te happen.
- Je kind maakt beginnende kauwbewegingen.
- Je kan lepelvoeding combineren met oefenknabbeltjes.

**Voeg vlees, vis, ei of een plantaardige eiwitbron toe.**

## Vanaf 12 maanden

- Je kind kan steeds beter bijten en kauwen.
- Je kind leert de lepel zelf naar de mond te brengen.
- Je kind drinkt zelfstandig uit een beker.
- Geef kleine en fijne stukjes.
- Je kind kan nu met het gezin mee-eten. Vlees wordt het best nog fijngesneden of geplet.

**Je kind mag nu bijna alles eten, blijf aandacht hebben voor evenwichtige en gevarieerde voeding.**

## Vanaf 8 maanden

- Je kind verfijnt zijn kauwbewegingen.
- Je kind kan met hulp uit een beker drinken.

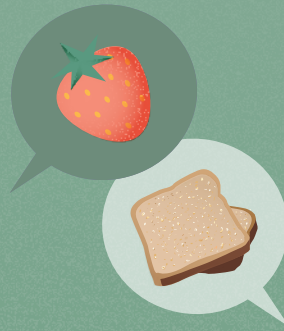
**Ga geleidelijk aan van fijn geplet naar grover geprakt voedsel en stukjes zacht wegs meltende voeding die je kind zelf kan vastnemen en zelf in de mond kan steken. Start met brood.**

## Vanaf 18 maanden

- Je kind leert nog beter te kauwen.
- Je kind leert met een rietje te drinken.
- Geef noten nog steeds enkel onder de vorm van pasta.
- Je kind heeft een duidelijke voorkeur voor of afkeer van bepaalde gerechten. Dat is een normale fase in de ontwikkeling.
- Je kind leert met een vork te eten, maar stukjes naar de mond brengen is nog lastig.

**Vervang de fles volledig door de beker.**





## Vragen of zorgen over het eten of de voeding van je kind? We zijn er voor jou en je gezin.

Het proces van leren eten kan wat moeilijker verlopen dan verwacht. Daar kunnen vele redenen voor zijn. We zoeken altijd samen met jullie naar wetenschappelijk onderbouwde antwoorden en ondersteuning op maat van jou en je kind. Dat begint bij goed luisteren naar jullie specifieke vraag of zorg.

Je kan terecht bij je **lokaal team** Kind en Gezin met al je vragen en bezorgdheden.

Je kan ook bellen naar de **Kind en Gezin-Lijn**, elke werkdag van 8 tot 20 uur, op 078 150 100.

Chat of mail via de website met een verpleegkundige van maandag tot en met vrijdag van 9 tot 16.30 uur.

Kind & Gezin

Volg ons op    

Editie 2024 D/2024/3241/351

V.U.: Leo Van Loo, waarnemend administrateur-generaal Opgroeien, HallepoortJaan 27, 1060 Brussel.