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

Eerste hapjes

Kennismaken met vaste voeding

Je baby kan vanaf 4 maanden starten met vaste voeding. Vanaf 6 maanden is vaste voeding nodig. Wanneer je start, hangt af van je baby én van wat goed voelt voor jullie gezin. Geef je borstvoeding? Dan heeft uitsluitend borstvoeding geven tot 6 maanden heel wat voordelen.

Kijk naar je baby. Kan die goed rechtop zitten in een relax of eetstoel? Toont je baby interesse in eten, sabbelt die op de vuistjes of maakt die smakkende geluidjes? Dan is je baby misschien klaar om te proeven. Kies liefst een rustig moment, zodat jullie samen op jullie eigen tempo aan deze nieuwe stap kunnen wennen

> **“Zijn verbaasde gezicht bij dat eerste hapje vergeet ik nooit. Hij moest duidelijk even wennen en ik genoot van al die grappige snoetjes.”**
>
> **Brahim**
> papa van baby Idris

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.



Laat je kindje rustig eten zonder het mondje tussendoor telkens af te vegen. Maak het mondje na de maaltijd zachtjes schoon.

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 wijzer *Aan Tafel!* van Kind en Gezin lees je met welk fruit je kan beginnen. Is je kind niet zo'n fan van een mengeling van fruitsoorten? 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 wijzer *Aan Tafel!* van Kind en Gezin vind je daarvan een overzicht. Voeg ook 1/3 aardappelen, deegwaren of rijst en een koffielepel tot eetlepel vetstof toe.

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.

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. Kijk naar de signalen van je kind en bouw heel geleidelijk op.

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

- **Maak fruitpap** met deze video.
- **Maak groentepap** met deze video.
- Bestel de **wijzer Aan Tafel! 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 is vooral belangrijk dat je let op honger- en verzadigingssignalen om ervoor te zorgen dat je kind voldoende eet. Om te starten volstaan enkele lepeltjes gepureerd fruit of groentepap.



Stap voor stap ontwikkelen de eetvaardigheden zich en groeien de hoeveelheden mee met je kind.

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 en verhit ze nadien door en door.



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.**

STARTEN MET



VASTE VOEDING

Vanaf 6 maanden

Starten met vlees, vis, ei en plantaardige eiwitbronnen



Lees meer over vaste voeding **vanaf 6 maanden.**

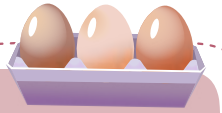
Vanaf 6 maanden heeft je kind **meer ijzer en energie** nodig: het moment om **groentepap** aan te vullen met **vlees, vis, ei of plantaardige eiwitbronnen**. Een kind heeft zeker niet elke dag vlees nodig. Het is een goede bron van eiwitten, ijzer en vitamines, maar die voedingsstoffen zitten ook in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

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.



Ei

- Op deze leeftijd vervangt een half hardgekookt ei een portie vlees. Plet het fijn.
- Geef je kind 2 keer per week een half hardgekookt ei.

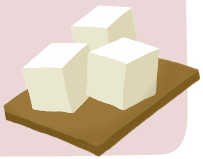
Vlees

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



Plantaardige eiwitbronnen

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



Lees meer over **vlees op het menu.**

Lees meer over **vis op het menu.**

Vegetarische voeding

Vegetarisch of veganistisch eten betekent bewust kiezen voor **voeding 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.

Weetje

Veganisme voor kinderen vraagt wat extra aandacht. Met begeleiding van een arts of diëtist en het gebruik van verrijkte producten of supplementen kan je ervoor zorgen dat alle belangrijke voedingsstoffen goed worden aangevuld.



Lees meer over **vegetarische voeding.**

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.



Lees meer over **hoeveel vaste voldoende is.**



Kiezen voor stukjes voeding?



Vanaf 6 maanden kan je ervoor kiezen om naast vastere voeding van de lepel ook voeding aan te bieden in (gegaarde) stukjes, in een grootte en vorm die je kind zelf kan opnemen en zelf in de mond kan steken. Ook wel de **baby-led weaning** of **Rapley-methode** genoemd.

Je kan **lepelvoeding** en stukjes voeding 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 GROVER VOEDSEL



Vanaf 8 maanden

Stilaan meer brokjes en stukjes

Ontdek meer tips voor de overgang naar **grover voedsel**.

Gaf je tot nu toe vaste voeding onder de vorm van een pap, dan kan je vanaf 8 maanden geleidelijk starten met **grover voedsel**: van fijn geplet naar grover geprakt. Geef je kind ook gerust eens een stukje zacht wegsmeltende 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



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

Vanaf 12 maanden

Meer **variatie**

Lees meer over vaste voeding vanaf 12 maanden.

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.

Dagmenu



Vlees en vis

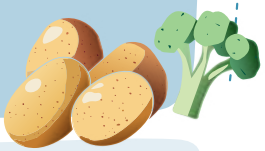
- Bak of rooster af en toe het vlees of de vis.
- Let erop dat het vlees of de vis volledig gaar is.
- Zorg voor voldoende afwisseling.
- Snij het vlees heel fijn of maal het nog.





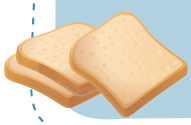
Fruit en groenten

- 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.



Brood

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





Melk en extra water

- Melk blijft belangrijk. Dat kan borstvoeding, opvolgmelk, groeidrink of groeimelk zijn. Kies bij groeimelk of groeidrink 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 naar KLEUTER



Vanaf 18 maanden

Gezonde gewoontes

Lees meer over **gezond leren eten.**

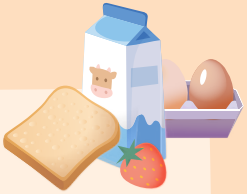
Kies voor gevarieerde en evenwichtige voeding met aandacht voor **voldoende vetstof**, zoals olie bij de warme maaltijd en zachte plantaardige margarine op de boterham. Peuters vinden wat op hun bordje komt niet altijd even lekker. **Moeilijk doen rond eten** is een nieuwe stap in hun ontwikkeling naar **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

Dagmenu

Ontbijt | Tussendoortje | Warme maaltijd



Ontbijt

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



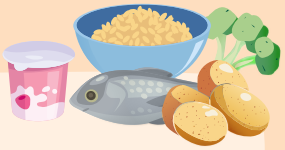
Tussendoortje

- Een sneetje brood, knäckebröd, beschuit, ongesuikerde ontbijtgranen.
- Seizoensgroenten (gesneden): 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

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

Tussendoortje

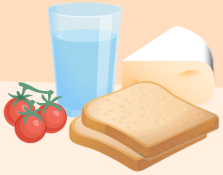
Broodmaaltijd



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, meergranenpistolet ...
- Gesneden rauwkost, groentesoep, kerstomaten ...
- Een stuk vers gesneden seizoensfruit
- Plantaardig beleg zoals fruit, groente, pindakaas of peulvruchtenspread
- Ander beleg, bijvoorbeeld ei, kaas, vis, kip of kalkoenfilet (gebakken)
- Borstvoeding, ongesuikerde melk (of -producten) of ongesuikerde calciumverrijkte sojadrank (of -product) of groeimelk of -drink

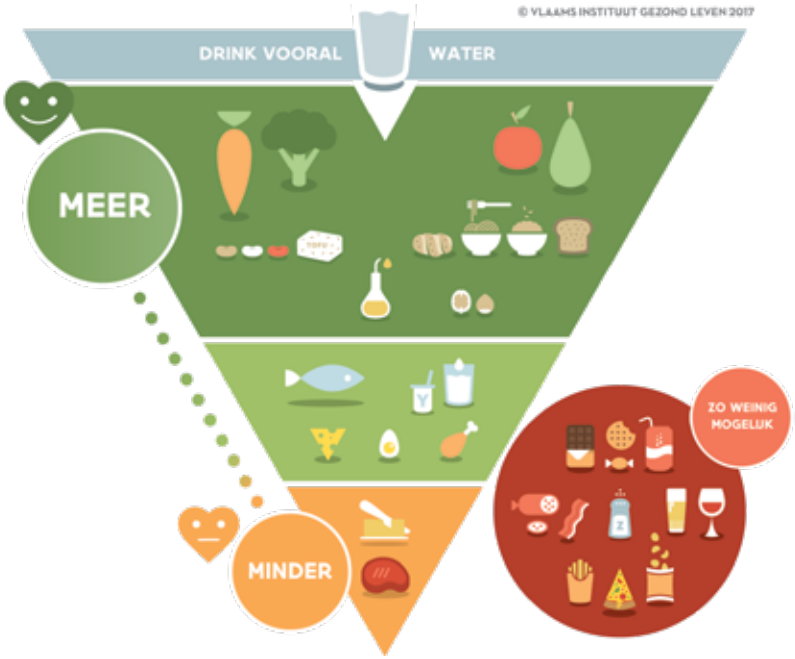
▸ Lees meer over een **gezond ontbijt.**

▸ 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
adviserend 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 fijngemaakte 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 wegsmeltende voeding die je kind zelf kan vastnemen en zelf in de mond kan steken. Start met brood.

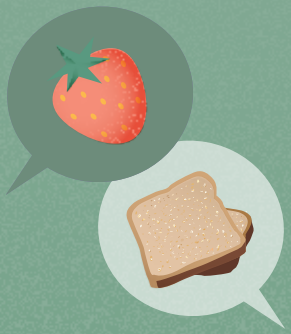


Vanaf 18 maanden

- 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 2026 D/2024/3241/351
V.U.: Tom De Boeck, administrateur-generaal Opgroeien, Hallepoortlaan 27, 1060 Brussel.