

De eerste hapjes

van begin tot hele maaltijden



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Als je baby tussen de 4 en 6 maanden oud is, kun je beginnen met een paar kleine oefenhapjes geven. Maakt je baby smakkende geluidjes en kijkt hij het eten uit je mond? Dan kan het tijd zijn om ermee te starten. De eerste hapjes zijn extra en komen nog niet in de plaats van borst- of flesvoeding. Vanaf 6 maanden zijn melkvoedingen alleen niet meer voldoende en heeft je kind vaste voeding echt nodig.

Tussen 4 en 6 maanden: het begin

- Het eerste oefenhapje is vaak een groente- of fruithapje. Maar iets anders gezonds uit de Schijf van Vijf kan ook. Een beetje aardappel, rijst of bijvoorbeeld een lepeltje fijngemalen gaar gebakken vis, bonen of vlees.
- 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 3 tot 4 kleine lepeltjes per keer. Dit kun je 1 à 2 keer per dag doen. Ga voor voorbeelden naar www.voedingscentrum.nl/oefenhapjes
- Voor de smaakontwikkeling is het belangrijk om te starten met ‘losse’ smaken. Zorg ervoor dat je één smaak meerdere keren laat proeven. Dit hoeft niet per se op achtereenvolgende dagen. Een kind went soms pas na 10 keer proeven aan een bepaalde smaak.
- 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.
- Is je baby gewend aan oefenhapjes en kan hij ook al wat grovere hapjes eten? Dan kun je ook een stukje bruin (tarwe) brood geven zonder korst, pitten en zaden. Doop het eventueel in de melkvoeding om het wat zachter te maken.



Vanaf 6 tot 8 maanden: steeds meer vaste voeding

- Je kunt smaken gaan combineren. Een voorbeeld van een maaltijd is wat groente met aardappel of rijst en een beetje peulvruchten, vlees of vis. Voeg een klontje zachte margarine of een theelepeltje olie of vloeibare margarine toe. Dan krijgt je kind belangrijke gezonde vetten binnen. Prak het hapje met een vork.
- Maak de hapjes voor je kind steeds minder fijn, en geef bijvoorbeeld stukjes bruinbrood of broodkorst.

Geschikt broodbeleg voor je baby

Voor jonge kinderen zijn goede vetten belangrijk. Ze hebben er genoeg van nodig. Smeer daarom op bruin (tarwe) brood altijd een beetje zachte margarine (met een hoog vetpercentage) uit een kuipje. Beleg hoeft niet, maar kan wel. Hartig beleg kan zijn light zuivelspread, hüttenkäse, hummus of 100% pindakaas. Gewone kaas en smeerkaas bevatten vaak veel zout, wat niet gezond voor ze is. Er zijn soorten smeerkaas met minder zout verkrijgbaar mocht je dit een keer willen geven.



Kijk in de 'Kies ik Gezond app' van het Voedingscentrum welke soorten in de Schijf van Vijf staan. Fruit is ook lekker als broodbeleg, geprakt of in kleine stukjes.

Start op tijd met pinda en ei tegen allergieën

Geef je kind vóór 8 maanden pinda en ei. Dan verklein je de kans op een voedselallergie. 100% pindakaas en gebakken roerei of hardgekookt ei kun je gemakkelijk door een hapje mengen. Voor kinderen met ernstig eczeem of een voedselallergie is het belangrijk om voor 6 maanden al te starten met pinda en ei. Overleg wel eerst met de behandelend arts van je kind.

	pindakaas	ei
dag 1	¼ theelepel	1 theelepel
dag 2	1 theelepel	1 eetlepel
dag 3	3 theelepels	2 eetlepels
daarna wekelijks	3 theelepels	½ ei



8-12 maanden: toewerken naar volledige maaltijden

- Vanaf 8 maanden kun je geleidelijk aan een borst- of flesvoeding gaan vervangen door een volledige maaltijd. Laat je kind eerst wennen aan de nieuwe situatie voordat je een volgende melkvoeding vervangt door vaste voeding.
- Je bouwt hapjes op tot je kind bij 12 maanden 3 volledige maaltijden met de pot mee-eet. De hapjes worden steeds minder fijn.
- Let erop dat je nog 2 à 3 borst- of flesvoedingen blijft geven.



Is voeding uit een potje gezond?

Kant-en-klare voeding uit een potje bevat voldoende voedingsstoffen voor je kind. Maar de smaken zijn meestal gemengd en het is voor de smaakontwikkeling beter om met losse smaken te beginnen. 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.

Drinken

Naast borstvoeding of opvolgmelk kun je baby's vanaf 6 maanden water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker geven. 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 en helpen mag. Een beetje geklieder hoort erbij.

Melk na 1 jaar

Vanaf 1 jaar heeft je kind dagelijks 300 milliliter halfvolle of magere melk nodig. Dat zijn ongeveer 2 bekertjes. Je kunt ook deels afwisselen met verrijkte sojadrink, dat is beter voor het milieu. Richt je dan op ongeveer 200 ml koemelk en 100 ml verrijkte sojadrink per dag. Verrijkt betekent dat er vitamine B12, vitamine B2 en calcium aan is toegevoegd. Opvolgmelk (blijven) geven, of speciale peuter- of dreumesmelk is niet nodig. Je kunt ook gewoon borstvoeding blijven geven.



Ieder kind is anders

Vergelijk jouw kind niet met andere baby's, maar vertrouw op jezelf en je kind. Het wennen aan vaste voeding gaat bij ieder kind anders, het is een kwestie van uitproberen. Heb je twijfels bijvoorbeeld omdat je kind niets eet of omdat er klachten zijn na het eten zoals overgeven of diarree? Bespreek het op het consultatiebureau.



Wil je weten wat je beter niet aan je baby kunt geven?
Kijk op www.voedingscentrum.nl/geefniet

Vitamine D

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.



Kan ik iets tussendoor geven aan mijn baby?

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 porties 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. Kijk voor meer tips op www.voedingscentrum.nl/kinderporties



Hoe leer je kinderen gezond 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.

Tips voor gezonde opvoeding:

- Eet zelf gezond en eet samen met je kind aan tafel.
- Jij bepaalt wat en wanneer je kind eet. Je kind bepaalt hoeveel die 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 en leg telefoons weg.
- Gebruik eten of drinken niet als troost of beloning. Als je kind dat aanleert, gaat hij zich later misschien ook troosten of belonen met eten. Dat kan leiden tot overgewicht. Geef liever 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. Ga naar www.voedingscentrum.nl/kinderservies

Meer informatie



Op www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes vind je meer informatie en filmpjes over de eerste hapjes. Denk aan een opbouwschema, inspiratie voor fruit- en groentehapjes en voorbeeld dagmenu's voor elke leeftijd van je kind.