

Bewaren

Als je een klaargemaakte maaltijd wilt bewaren, zet deze dan zo snel mogelijk in een schoon bakje in de koelkast of diepvries. En zorg dat het bakje goed is afgedekt. In de koelkast kun je een maaltijd twee dagen bewaren. In de diepvries kun je een maaltijd drie maanden bewaren. Bewaar geen nitraat-rijke groenten, zoals spinazie en andijvie.

Wat geef je je kind nog even niet?

- Geef je kind voordat het 6 maanden is geen groenten met nitraat. Vanaf 6 maanden mag je kind dit niet meer dan 2 keer per week eten. Voorbeelden van groenten met nitraat zijn spinazie, andijvie, rode bietjes, bleekselderij, sla, venkel en paksoi. Geef deze groenten ook niet samen met vis.
- Geef je kind de eerste 6 maanden geen eten met gluten. Gluten zitten in brood, koekjes en pap die gemaakt is van tarwe en pasta. Sommige kinderen krijgen overgevoelighedsreacties van gluten, ze kunnen dan ziek worden. Wat je wel kunt geven is rijst en pap die gemaakt is van rijstbloem en maïsmeel.
- Voeg geen zout toe aan de maaltijd.
- Geef je kind tot het één jaar oud is nog geen 'gewone' melk (koemelk). Deze melk bevat erg veel eiwit en te weinig ijzer voor jonge kinderen.
- Geef je kind tot het één jaar oud is geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waarvan jonge kinderen erg ziek kunnen worden.

Beweging

Eten is belangrijk, maar ook beweging is belangrijk om gezond op te groeien. Je kind leert door te bewegen en te spelen zichzelf en de wereld kennen. Bewegen is een voorbereiding op zitten, kruipen, staan en lopen.

Beweegtips:

- Geef je kind de ruimte om te (leren) rollen en kruipen, laat het spelen op de grond.
- Geef je kind speelgoed dat het zelf op kan pakken en weer los kan laten, bijvoorbeeld een kleine zachte bal.
- Zorg dat je kind kleding aan heeft waarin het kan bewegen. Dus geen grote naden en ritssluitingen.
- Geef je kind bewegend speelgoed waar het achteraan kan kruipen (een bal, een zelfrijdend autootje). Zo moet je kind bewegen en heeft het meteen veel plezier.
- Laat je kind spelen op een matras, luchtbed of wat kussens. Je kind kan erop klimmen en eraf rollen. Zo oefent het zijn evenwicht.

Meer informatie

Voor vragen over gezond eten en drinken voor je kind kun je terecht bij je consultatiebureau.

Voor vragen over gezond eten en drinken kun je ook terecht bij het Voedingscentrum (070 306 88 88). Of kijk op internet: www.voedingscentrum.nl.

Meer lezen? Bestel dan de uitgave 'Goed eten en bewegen voor baby en peuter'. Kijk voor meer informatie hierover op www.voedingscentrum.nl.

Informatieblad

Bijvoeding

Als je kind 6 maanden en ouder is, heeft het niet meer genoeg aan alleen melk. Je moet je kind dan ook ander eten gaan geven, dat heet bijvoeding. Je kind heeft namelijk meer gezonde stoffen (voedingsstoffen) nodig dan in de melk zitten, zoals vitamines en mineralen.

In deze folder vind je een antwoord op vragen als: Met welke voeding begin je? Hoe fijn moet het hapje zijn? Wat mag je kind nog niet eten?

Wanneer geef je je kind bijvoeding?

Na 6 maanden moet je beginnen met bijvoeding. Tot 6 maanden krijgt je kind melk. Daarna heeft je kind meer voedingsstoffen nodig.

Hieronder staat wat je wanneer kunt geven:

- Met 6 maanden kun je gepureerde (héél klein gemaakte) groente of fruit en pap met een lepel geven.
- Vanaf 7 maanden kun je een broodkorst geven. Zo kan je kind leren kauwen. (Een kind kan ook zonder tanden en kiezen leren kauwen).
- Vanaf 8-10 maanden kun je wat minder klein gemaakt (bijvoorbeeld geprakt) eten geven. In plaats van pap kun je een broodmaaltijd geven.
- Vanaf 8-10 maanden kun je je kind uit een beker leren drinken. Het gebruik van de zuigfles is dan niet (meer) nodig. Om te leren praten is het beter om uit een beker te drinken dan uit een zuigfles. Probeer je kind dus steeds minder uit een zuigfles te laten drinken.

Het is belangrijk om je kind zo snel mogelijk aan verschillende smaken te laten wennen. Hoe meer smaken je kind lust, hoe gevarieerder en gezonder het eet. Kies eerst een aantal verschillende soorten groenten en fruit, dan kan je kind snel aan die smaken wennen. Geef je kind daarna weer andere, nieuwe soorten. Vindt je kind een hapje niet meteen lekker? Probeer het later nog eens. Soms moet een kind wel 10 keer iets proeven voordat het echt gewend is en de smaak lekker vindt.

De eerste hapjes groente en fruit kun je meteen na een borstvoeding of flesvoeding geven. Heeft je kind dan geen trek? Dan wacht je wat langer en geef je het tussen twee borst- of flesvoedingen in.

Jij bepaalt zelf wat je kind te eten krijgt en wanneer het te eten krijgt. Dus jij kiest de soorten groente en fruit. En jij bepaalt hoe laat je kind eet. Zo laat je je kind wennen aan vaste tijden voor het eten. Maar je kind bepaalt hoevéél het eet. Geef je kind geen eten als het niet wil!

Wat geef je je kind als bijvoeding?

Begin bij 6 maanden met een hapje waar geen stukjes in zitten. Als dit goed gaat, kun je het hapje zo maken dat er kleine stukjes in zitten. Hoe groter de stukjes, hoe beter je kind leert kauwen. In het begin zal je kind misschien maar een paar theelepels willen, daarna wil het steeds meer.

Hieronder staat wat je je kind allemaal te eten en te drinken kunt geven.

Groente en fruit

Je kunt het best met smaken beginnen die niet te zuur of te bitter zijn. Voorbeelden van goede smaken om mee te beginnen: meloen, nectarine, banaan, peer, perzik, courgette, worteltjes, bloemkool, boontjes en broccoli. Daarna kun je andere smaken proberen.

Melk en pap

Als je borstvoeding geeft, kun je daar gewoon mee doorgaan. Als je flesvoeding geeft, kun je één flesvoeding vervangen door pap van opvolgmelk. Je kunt verschillende kant-en-klare papgranen en opvolgmelk kopen. Deze papgranen moet je mengen met de opgewarmde opvolgmelk. Je kind leert kauwen als het pap eet. Als je kind brood kan eten, kun je de papmaaltijd door een broodmaaltijd vervangen.

Hoe meer je kind gaat eten, hoe minder melk het nodig heeft. Als je kind één jaar

oud is, heeft het nog maar 300 ml melk op een dag nodig. Dat is bijvoorbeeld een bekertje melk bij het ontbijt, een bekertje melk bij de lunch en een beetje yoghurt na de warme maaltijd.

Brood

Vanaf 6 maanden kun je al wat stukjes lichtbruin brood geven. Als dit goed gaat, kun je kleine stukjes volkorenbrood geven. Besmeer de boterham met margarine uit een kuipje. Je mag er ook beleg op doen zoals appelstroop, jam, smeerkaas of smeerworst.

De warme maaltijd

Als je kind gewend is aan groentehapjes, kun je de groenten mengen met een geprakt aardappeltje, wat rijst of macaroni. Gaat dat goed? Maak de maaltijd dan groter met een beetje vlees of vis en een theelepel olie of zachte margarine. Deze warme maaltijd komt in plaats van een melkvoeding.

Toetje

Na een tijdje wil je kind meer eten. Dan kun je ook een toetje geven. Geef als toetje een paar lepels yoghurt of fruit.

Tussendoor

Als je kind meer gaat eten, is het belangrijk om hier vaste momenten van te maken. Bijvoorbeeld: ontbijt - tussendoormoment - lunch - tussendoormoment - warme maaltijd. Wat je goed tussendoor kunt geven is bijvoorbeeld fruit, een volkorenbiscuitje, een stukje kinderkoek, soepstengel of rijstwafel, rozijntjes, stukjes komkommer of wortel.

Als drinken kun je tussendoor water, verdund vruchtensap, lauwe (vruchten) thee of groentesap geven. Maak er geen punt van als je kind hier weinig van drinkt. Het heeft dan geen dorst.

Zelfgemaakt of uit een potje?

Je kunt zelf koken voor je kind of eten uit een potje geven. Zelf koken voor je kind is niet moeilijk. Het is belangrijk dat al het eten goed gaar is. En prak de maaltijd. Heb je weinig tijd? Dan kun je ook kiezen voor kindervoeding uit een potje. Geef ook hier je kind vaak verschillende smaken. Er zijn verschillende merken van potjes kindervoeding. De inhoud van het ene potje kan wat fijner zijn dan die van het andere. Begin op tijd met het eten waar stukjes in zitten. Je hoeft je daarbij niet zo streng aan de leeftijdsgrenzen op de potjes te houden.

Tips voor het zelf maken

Als je het eten voor je kind zelf gaat maken, gebruik dan verse producten. Was al het eten goed schoon en gebruik schone spullen om het eten klaar te maken. Hier nog meer tips:

- Kook **groente** eerst gaar in een beetje water. Daarna kun je de groente klein maken.
- Kook of stoof **vlees, vis of kip** eerst gaar. Kies bijvoorbeeld voor een stukje kipfilet, visfilet, een hamlapje of wat tartaar. Daarna kun je het vlees heel klein maken in een keukenmachine of met een staafmixer. Eet je kind dit gemakkelijk, dan kun je het vlees minder klein gaan snijden.
- Kook **eieren** altijd helemaal gaar.
- Prak gekookte **aardappelen** en peulvruchten om ze klein te maken. Gare pasta en rijst zijn meestal al klein genoeg. Geef in het begin witte rijst en nog geen volkoren-pasta. Als dit goed gaat, kun je zilvervliesrijst en volkorenpasta geven.
- Maak de maaltijd extra lekker met een klontje zachte **margarine** (uit een kuipje) of een theelepel **olie**. Jonge kinderen hebben voldoende goed vet nodig om zich goed te ontwikkelen. Goed vet zit in zachte margarine en olie.