



de wolk

hier voor jou



Starten met Vaste Voeding

Een overzicht



Inhoud

In dit document frissen we nog even alle informatie op over:



Wanneer starten met vaste voeding?



Aandachtspunten



Lepelvoeding (papjes)



Stukjes geven (de Rapley-methode)

Wanneer Starten met Vaste Voeding?

Het tijdstip is afhankelijk van de ontwikkeling van je baby. Enkele motorische vaardigheden moeten aanwezig zijn zoals het verdwijnen van de tongstootreflex, het verminderen van de kokhalsreflex, voldoende fijne motoriek en rechtzitten met steun.

Daarnaast moet er interesse zijn vanuit je kindje. Gemiddeld zien we dat kinderen rond de leeftijd van 6 maanden klaar zijn om te starten met vaste voeding. Kies voor de 1e keer een rustig en ontspannen moment uit. Niet wanneer je baby ziek is of bijvoorbeeld de eerste week crèche.

Het soort voeding dat je geeft, moet aangepast zijn aan de leeftijd van je kindje:

Leeftijd	Soort voeding
0 - 4 maanden	Vloeibaar (= melkvoeding)
4 - 6 maanden	Gepureerd
6 - 8 maanden	Gepureerd of kleine brokjes zachte voeding + leren drinken uit een beker
8 - 12 maanden	Geplet of kleine brokjes zachte voeding + zelfstandig drinken uit een beker
12 - 18 maanden	Alle consistenties + drinken uit een rietje
18 - 24 maanden	Vaste voeding

Hou er rekening mee dat leren eten, net als leren lopen, tijd en oefening vraagt. Als je baby aangeeft dat het echt nog geen vaste voeding wil, stop dan een aantal dagen of weken en probeer het nadien nog een keer. Melk blijft tot de leeftijd van 1 jaar de hoofdvoeding.

Aandachtspunten

Belangrijke aandachtspunten in de samenstelling van vaste voeding voor jonge kinderen zijn:

- Hou het eiwitgehalte voldoende laag, te veel eiwitten geeft een verhoogde kans op obesitas op latere leeftijd.
- Gebruik liever geen zuivelproducten onder de leeftijd van 1 jaar
- Vervang je borstvoeding of kunstvoeding niet door volle melk! Naast te veel eiwitten heeft dit ook een negatief effect op de ijzerstaat van je kindje
- Zorg voor een voldoende hoog vetgehalte. Heb extra aandacht voor omega-3 vetzuren (lijnzaadolie, walnotenolie, sojaolie, koolzaadolie). Opgelet, je mag deze NIET verhitten!
- Kant en klare groentepap uit potjes bevat vaak te weinig vetten. Indien de babyvoeding niet aan 70 kcal/100 g komt mag je zelf nog olie toevoegen. Deze info kan je terugvinden op het etiket van het potje.
- Beperk zo veel mogelijk toegevoegde suikers.
- IJzer inname mag voldoende hoog zijn. Vlees, groene bladgroenten, granen, eieren, noten, linzen, ...
- Gebruik geen volkoren producten onder de leeftijd van 1 jaar. Vezels geven een te snelle verzadiging terwijl kinderen een grote energiebehoefte hebben. Grijs brood kan wel gegeven worden.
- Start ten laatste met het geven van stukjes vaste voeding voor de leeftijd van 9 maanden. Zo niet is de kans op latere eetproblemen groter zoals kokhalzen en overgeven op stukken vaste voeding.

- Introduceer allergenen voor de leeftijd van 12 maanden en blijf deze regelmatig aanbieden. Het is niet bewezen, dat voor 6 maanden te starten met het geven van allergenen, de kans op een allergische reactie kleiner is. Voorbeelden van allergenen zijn vis, pinda, soja, ei, noten,
- Stop als je kindje aangeeft dat het genoeg gegeten heeft. Kinderen moeten naar hun hongergevoel leren luisteren en niet hun bordje leren leeg eten want zo vergroot je de kans op overeten en wordt hun maagje uitgerokken. Ook eten voor tv zorgt voor afleiding waardoor de kans op overeten groter is.

Lepelvoeding (papjes)

Je start best eerst met groentepap omdat in groenten meer ijzer zit. Fruitpap kan je nadien opstarten wanneer de groentepap al 2 weken goed lukt. Fruit en groenten hebben een andere voedingswaarde en kunnen elkaar dus niet vervangen.

Je begint altijd met een aantal lepeltjes pap en geeft daarna nog melk bij (of omgekeerd). Verhoog de hoeveelheid langzaam tot je aan een gemiddelde volwaardige voeding komt van 150 gram. Van zodra je kindje 150 gram kan eten is het niet meer nodig om extra melk te geven. De voeding mag opgehoogd worden tot 250 à 300 gram op de leeftijd van 1 jaar.

Er is geen bewijs voor een volgorde van introductie van voeding. Je hoeft geen kalender te volgen, kijk vooral naar seizoensfruit en -groenten. Nieuwe voedingsmiddelen 1 per 1 aanbieden is ook niet nodig, enkel bij reactie als je wil weten waar je baby op reageert.



Groentenpap bereiden

De ideale verhouding is 2/3e groenten met 1/3e aardappelen, deegwaren of witte rijst. Je hoeft niet altijd verschillende groenten te combineren.

Spoel, schil en snij de groenten in stukken. Kook het in een beetje water of stoom het. Daarna pureer of plet je de stukken en voeg je een koffielepel tot eetlepel vetstof toe. Je kan kiezen tussen olie of zachte, plantaardige margarine. DHA is ook een belangrijke vetstof en zit voornamelijk in vette vis. Je kan indien nodig soep of moedermelk toevoegen om pap minder droog te maken.

Warm groetenpap geen 2de keer op en geef ze zo snel mogelijk. Bewaar restjes niet langer dan 1 dag in de koelkast of hoogstens 1 maand in de diepvriezer.

Fruitpap bereiden

Spoel, schil, verwijder eventuele pitten en snij je fruit in stukken. Pureer, rasp of plet de stukken en het is al klaar. Indien de pap te vloeibaar is kan je het indikken met ander fruit zoals banaan, avocado of mango. Dit is de beste keuze.

Indien dit geen optie is, kan je gaan indikken met Nutriton (Johannesbroodpitmeel). Dit bevat geen calorieën maar kan krampen geven, dus traag opbouwen is aangeraden. Gebruik liever geen koekjesmeel of zetmeel. Dit bevat veel calorieën en suikers. Indien je het toch wil gebruiken, kies je best voor: Biobim haverpapje (Bio Planet) of Olvarit 6m+ 7 granen (kan ook bij KME).

Bewaar restjes steeds op een afgedekte, koele en donkere plek en bewaar ze zeker niet te lang.

Stukjes geven (de Rapley-methode)

Rapley-methode wil zeggen dat je geen gepureerde voeding, maar stukjes vaste voeding aanbiedt aan je kindje. Dit laat ze toe zelf te experimenteren op hun eigen tempo. Het is erg praktisch omdat je minder tijd moet besteden in de keuken, het is goedkoper en heel gezellig omdat jullie samen kunnen eten. Daarnaast zien we op lange termijn dat deze kindjes vaak minder selectief gaan eten, gezonder eten en veel vertrouwen krijgen in hun lichaam door zelf te stoppen met eten als ze genoeg hebben. Vermoedelijk is er ook minder kans op overgewicht maar verder onderzoek is hier nog nodig.

Veel ouders zien de Rapley-methode niet zitten, omdat ze angst hebben voor verstikking. Zolang je je aan enkele regeltjes houdt zien we geen groter aantal verslikincidenten t.o.v. lepelvoeding. Je kan verslikken voorkomen door je baby goed rechtop te laten zitten, hem zelf te laten eten en altijd aanwezig zijn tijdens het eten. Met sommige voedingsmiddelen moet je wel opletten zoals heel harde stukken voeding, noten, kerstomaten, druiven, kersen, knackworsten,... We raden je aan om een EHBO-cursus te volgen zodat je, moest er toch iets gebeuren, correct kan handelen.

Zorg er voor dat de stukjes die je aanbiedt zacht zijn (pletbaar tussen duim en wijsvinger) en de grootte hebben van een babyvuistje of een volwassen vinger. Indien nodig kan je het eten koken of stomen tot het zacht genoeg is en inkervingen maken zodat ze het makkelijker kunnen vastnemen. Ook hier is een bepaalde volgorde van introductie van voeding niet nodig. Heb je toch graag een houvast om te starten, dan is het voedselinroductieschema van Stefan Kleintjes handig. Probeer bij de opbouw van een bordje telkens 1 ijzerrijk voedingsmiddel (vlees, vis, broccoli, peulvruchten, ...), 1 energiedens voedingsmiddel (avocado, notenpasta, zalm, hummus, brood, ...) en 1 makkelijk te hanteren voedingsmiddel (banaan, wortel, mango, prinsessenbonen, zoete aardappel, ...) te gebruiken. Biedt verschillende dingen aan en laat ze zelf kiezen, er is geen goed of fout!

Het is perfect mogelijk om een combinatie van papjes en stukjes te doen. Je kan bijvoorbeeld papjes laten geven in de opvang en in het weekend of tijdens het avondeten je kindje mee stukjes laten eten.



de wolk

hier voor jou



Veel succes!

Heb je nog vragen?
Aarzel niet om jouw Wolkje te bellen

