

Voeding van baby tot peuter

Aanvankelijk drinkt je baby enkel melk.

Borstvoeding heeft heel wat gezondheidsvoordelen voor moeder en kind. Borstvoeding past zich automatisch aan de behoeften van je kindje aan.

Aangepaste melkvoeding is het beste alternatief voor borstvoeding.

Eerst krijgt je baby startvoeding of eerste leeftijdsmelk.

Kort na het invoeren van vaste voeding stap je over op opvolgmelk of tweede leeftijdsmelk.

Starten met vaste voeding is een spannend moment. Na 6 maanden wordt de ijzerbehoefte van je baby zo groot, dat de overstap naar vaste voeding noodzakelijk wordt. Rond 4 à 6 maanden is je baby bovendien stilaan motorisch klaar om eten van een lepel af te happen.

Je kiest zelf of je start met groentepap of fruitpap. Groentepap geeft minder kans op allergieën en is zachter van smaak dan fruitpap.

Sommige kinderen zijn al vroeger dan 6 maanden toe aan vaste voeding. Dit hangt af van hun groei, rijpheid, behoeften, motorische ontwikkeling en de gewoonten in de omgeving. We volgen dit individueel op in samenspraak met jou als ouder.

Op onze website kan je het menu vinden voor de baby's en peuters.

- **Baby's**

Bij de baby's bestaat het middagmaal uit gestoomde groenten, aardappelen en een lepeltje vetstof. We noemen dit **groentepap**. Hiervan voorzien we maximum 150g per kind.

Vanaf de leeftijd van 6 maanden wordt er een soeplepel mager vlees, vis of vleesvervanger toegevoegd aan de groentepap. We noemen dit **familiale voeding**. Naast aardappelen gebruiken we nu ook rijst of deegwaren.

De fijn gemixte **soep** wordt vanaf deze leeftijd aan de kinderen aangeboden na het eten van de vaste voeding.

De groentepap en **familiale gemixte** voeding wordt fijn gemixt. Wanneer je kindje zo'n 7 maanden oud is, pletten we de maaltijd. Dit wordt dan **familiale geplette** voeding. Alleen het vlees wordt gemalen, omdat de kiezen pas rond de leeftijd van 18 maanden verschijnen.

Bij de overgang van gemixte naar geplette voeding voegen we aan de gemixte voeding 1 soeplepel geplette voeding toe, zodat je kindje geleidelijk kan wennen aan het eten van geplette voeding, aan voeding met meer structuur.

Je baby start in de kribbe met het eten van zo'n 150g groentepap en dit evolueert via de voedingsstappen naar een maximum van 300g **familiale stukjes** voeding.

Vanaf de leeftijd van ongeveer 15 maanden leren de kinderen alleen eten met een lepel.

- **Peuters**

Bij de peuters kiezen we er voor om naast enkele éénpansgerechten de aardappelen, groenten en vlees of vis apart te serveren op hun bordje. Kinderen leren zo de smaak, kleur en structuur van de verschillende voedingsmiddelen kennen.

De hoeveelheid vlees wordt beperkt tot 45g per kind. Bij de peuters worden gemakkelijk te kauwen vleessoorten gegeven zoals gehaktballetjes, stoofvlees, kip en chipolata worstjes. Ook vis en eieren worden aangeboden.

Elke week krijgen onze kinderen één vleesvervangende maaltijd te eten. Afwisselend staan quorn, kikkererwten, linzen en soja kaas op het menu.

Het 4-uurtje

- **Baby's**

De baby's krijgen als 4-uurtje elke dag een vers gemaakte gemixte **fruitpap**, die bestaat uit 1 appel, 1/2 banaan en appelsiensap. Deze samenstelling garandeert een goede aanbreng van de nodige vitaminen en mineralen uit fruit. Thuis kan je evenwel fruitpap bereiden van telkens 1 fruitsoort en dan elke dag een andere fruitsoort kiezen.

Vanaf 7 maanden worden na de fruitpap stukjes **brood**, besmeerd met plantaardige boter, aangeboden.

Vanaf ongeveer 1 jaar start je kindje met het eten van **stukjes zacht fruit** zoals banaan, peer, kiwi, nectarine, meloen... Daarnaast wordt een halve fruitsmoothie voorzien. Er wordt kind per kind bekeken wanneer ze hier aan toe zijn.

Als je kindje de hoeveelheid van één stuk fruit goed eet samen met boterhammen, wordt de fruitpap of smoothie weggelaten.

- **Peuters**

Eénmaal in de peupertuin wordt 2x per dag vers fruit gegeten, 's morgens tussen 8u45 en 9u15 en bij het 4-uurtje. In de namiddag krijgen de peuters naast fruit afwisselend boterhammen met verschillende soorten beleg, 1 keer per week yoghurt en soms pudding of cornflakes.

Wanneer je kind naar de peupertuin komt, vragen we om elke dag 1 stuk fruit mee te brengen van thuis. Je mag daarin variëren naargelang wat je kind lekker vindt: een banaan, een nectarine, een handvol druifjes, een appel, een stukje ananas of meloen, lekker fruit dat het seizoen te bieden heeft.

Drank

De drank is een belangrijk onderdeel van de maaltijd.

Aan de vaste voeding in kribbe en peupertuin wordt kookvocht of gekookt water toegevoegd, zodat het eten niet droog is en de kinderen zo al heel wat vocht binnen krijgen. Daarnaast zijn soep en water of melk (soms bij 4-uurtje) onderdeel van het menu. Bij warm weer laten we de kinderen tussendoor water drinken.

Kindjes jonger dan 1 jaar moeten plat mineraalarm water met een laag zout- en chloorgehalte drinken. Het kraantjeswater in Kinderrijk voldoet aan deze normen.

Wanneer kinderen vaste voeding krijgen, moeten ze nog **minstens 1/2 l melk** per dag drinken. De voorkeur gaat uit naar borstvoeding of tweede leeftijdsmelk. Aan te raden is om de tweede leeftijdsmelk minstens tot 18 maanden te geven, maar liefst tot 2 jaar of langer. Omdat het moeilijk is voor jonge kinderen om deze hoeveelheid melk uit een beker te drinken, kan je de melk 's morgens en 's avonds best in een zuigfles geven.

Thuis

Wanneer je kindje volledige dagen naar het kinderdagverblijf komt, heeft hij gedurende zijn eerste levensjaar 's morgens en 's avonds enkel zijn flesje nodig.

Als je kindje al 1 jaar is, zit hij 's morgens en/of 's avonds misschien mee aan tafel samen met jullie.

Wanneer je brood eet, mag hij gerust mee-eten. Geef de voorkeur aan bruin brood. Je kan hierop margarine of boter smeren. Let erop dat het beleg niet te zoet of te zout is. Geef de voorkeur aan fruitmoes (geplette banaan, appelmoes, ...) of platte kaas. Beperk het gebruik van charcuterie, jonge kaas en zoet beleg. In plaats van brood kan je ook pudding, pap en ontbijtgranen (zonder suiker) geven.

Als je 's avonds een warme maaltijd gebruikt, mag je kind ook mee-eten. Let andermaal op het zoutgehalte. Schep voor je peuter relatief veel groenten op, eventueel samen met een weinig aardappelen en een heel klein stukje vlees/vis. De hoeveelheid vlees/vis moet beperkt worden in een kindermenu. In het kinderdagverblijf wordt 's middags reeds de nodige hoeveelheid gegeven.

Vers fruit mag altijd aangeboden worden.

Kunnen kinderen te veel eten?

Wanneer er gezonde en gevarieerde maaltijden worden gegeven, die niet te veel eiwitten bevatten (niet te veel kaas of vlees), en wanneer de porties niet te groot zijn (niet meer dan 300 gr per maaltijd) mag een kind volop naar hartenlust eten.

Je kan heel wat brochures en andere publicaties rond borstvoeding, flesvoeding en gezond eten en bewegen gratis bestellen of downloaden op de website van Kind en Gezin: www.kindengezin.be.