

Tipsheet: Voeding baby.



Wat is Lekker Fit! Voeding voor baby's?

Baby's worden gezonde eetgewoonten aangeleerd door ze gezond eten en drinken aan te bieden. Pedagogisch medewerkers hebben basiskennis gezonde voeding voor baby's en geven zelf het goede voorbeeld.



**Lekker gezond eten en drinken
houdt kinderen fit.**

Waarom begint een goede start al bij de baby?

Gezonde eerste duizend dagen zijn essentieel voor het hele leven van het kind. In deze periode ontwikkelen alle organen en het brein zich in een razend tempo. Tot 6 maanden is de melkvoeding de belangrijkste voeding voor de baby. Tussen de 4 en 6 maanden krijgt de baby zin in proefhapjes van vaste voeding. Vanaf 6 maanden krijgen ze echt behoefte aan vaste voeding naast de melkvoeding. Een baby heeft meer smaakpapillen dan een volwassene. Daarom is het goed om jonge baby's kennis te laten maken met verschillende smaken en structuren. Wanneer baby's hieraan wennen is de kans groter dat zij als volwassene ook gevarieerd zullen eten. Ook wordt de kans op voedselallergieën kleiner. Gezond en gevarieerd eten zorgt ervoor dat ze verschillende voedings- en bouwstoffen binnenkrijgen waardoor ze zich zo goed mogelijk kunnen ontwikkelen.



www.lekkerfit010.nl



Gemeente
Rotterdam

Hoe dan?

Op een Lekker Fit!-locatie wordt aandacht besteed aan de overgang van melkvoeding naar vaste voeding. De ouders worden ondersteund om de baby een gezonde start te laten maken. Elke baby heeft zijn eigen tempo. Als een baby er klaar voor is, wordt gestart met het dagelijks 1 tot 2 keer aanbieden van oefenhapjes. Meestal is dit tussen de 4 en 6 maanden. De baby leert nu happen van een lepel en het doorslikken van vaster voedsel. Tussen de 6 en 8 maanden worden de oefenhapjes uitgebreid totdat ze een maaltijd vervangen. Als een baby 1 jaar is eet het hele maaltijden 'met de pot mee'. Zie tipsheets over menu's en variatie en warme maaltijd.



Tips

- Een baby die klaar is voor oefenhapjes kijkt het eten bijna uit je mond en maakt smakkende geluidjes. Let op dat de baby goed rechtop kan zitten en goed kan slikken.
- Start oefenhapjes met zachte smaken van groente en fruit.
- Ook kan je oefenhapjes geven van goed doorbakken fijngemalen vlees of vis, geprakte witte rijst of pasta en pap.
- Als de baby gewend is aan oefenhapjes, kun je ook stukjes lichtbruin brood (zonder korst) met margarine geven. Voor meer informatie over brood zie 'Tipsheet Broodmaaltijd'.
- Om voedselallergieën te voorkomen geef je voor 8 maanden ook pindaakaas en ei. Als een baby ernstige eczeem of allergie heeft, stem het dan met ouders af.
- Laat de baby gerust ook aan het eten voelen en ruiken. Dit helpt met leren eten.
- Een baby mag rond 6 maanden ook water en lauwe thee.
- Oefen vanaf 8 maanden met drinken uit een beker. Dat is goed voor de ontwikkeling van de mondspieren.

Ouderbetrokkenheid

- Stem met ouders af wanneer er gestart kan worden met het geven van oefenhapjes en hoe jullie dit doen.
- Gebruik dit moment om met de ouders te praten over gezonde voeding.
- Geef adviezen over het starten met oefenhapjes van groente en fruit, het aanbieden van verschillende smaken, het aanleren van het drinken van water en uit een beker leren drinken. Ook kan je ouders bewust maken van hun voorbeeldrol.

- Deel het opbouwschema van oefenhapjes naar een maaltijd van het Voedingscentrum met ouders.
- Organiseer een informatieavond over voeding.
- Deel 'Tips voor ouders' via nieuwsbrief, Weet-je-datjes op een whiteboard, in een gesprek, ouderportal of via social media.

Tips voor ouders

- Baby's kunnen vanaf de geboorte aangeven of ze honger en genoeg hebben. Kijk dus goed naar de signalen van je baby. Een fles of bakje persé opmaken is niet goed voor de ontwikkeling van gezonde eetgewoontes. Hiermee verstoor je het verzadigingsgevoel.
- Als je baby rond de 4-6 maanden interesse krijgt in vast voedsel kan je met oefenhapjes beginnen. Dit zijn dagelijks 1 tot 2 keer, 3-4 kleine hapjes, liefst na de melkvoeding. Het gaat om het wennen aan de smaak. Begin met zachte gepureerde groente met een zachte smaak zoals bloemkool, wortel, courgette, broccoli of pompoen. Kies voor 1 groente en voeg geen zout toe. Vanaf week 4 kun je ook fruit kiezen.
- Gepureerde groente of fruit kan je goed invriezen in een ijsblokjesvorm. Zo kun je steeds 1 blokje gebruiken als oefenhapje.
- Geef je baby margarine op elke boterham. Zo krijgt hij gezonde vetten en vitamines binnen (A, D en E).
- Beleg is nog niet nodig, maar kan wel. Kies dan voor beleg met weinig verzadigd vet en zout zoals licht zuivelspread, mozzarella, hüttenkäse, notenpasta, ei, pindaakaas of gepureerd fruit of groente.
- Geef dagelijks 10 microgram extra vitamine D tot 4 jaar.
- Er zijn producten die je je baby tot 1 jaar beter niet kunt geven. Dat zijn honing (bacterie), gewone melk (beter borstvoeding of opvolgmelk), lever- of smeerworst (teveel vitamine A en zout) en rauwe vlees, vis en ei.
- Kook zonder zout voor je baby. De jonge nieren kunnen het zout nog niet goed verwerken.

Meer informatie.

- www.lekkerfit010.nl
- www.voedingscentrum.nl
eerste hapjes, inspiratie voor oefenhapjes, opbouwschema oefenhapjes

Colofon.

Gemeente Rotterdam, Lekker Fit!
Mei 2023

De informatie in deze tipsheet is gebaseerd op info van:

- www.who.int
- www.voedingscentrum.nl