

Voedingsschema

Wauw, de tijd vliegt! Je baby groeit flink, en melkvoeding* blijft de belangrijkste bron van voedingsstoffen tot de leeftijd van zes maanden. Ook begint andere voeding vanaf dit moment een steeds grotere rol te spelen. Laat je kleintje rustig kennis maken met andere structuren en smaken door het aanbieden van oefenhapjes. Bied af en toe ook water of slappe, ongezoete thee zonder cafeïne aan.



ONTBIJT 7-8 UUR

Geef borstvoeding of opvolgmelk*. De hoeveelheid voeding is afhankelijk van het gewicht van je baby, lees daar meer over in het voedingsschema opvolgmelk 6-12 mnd.



FRUITHAPJE 9-10 UUR

Tijd voor een lepeltje geprakt fruit? Lekker! Leer je baby'tje de structuur van fruit kennen. Begin met zachte en zoete varianten, zoals banaan, peer of perzik. Geef niet meer dan 3 à 4 lepeltjes per keer, en let goed op de reactie van jouw kindje.



LUNCH 11-12 UUR

Borstvoeding of opvolgmelk*. Geef je baby ook eens wat lichtbruin brood in kleine stukjes zonder korst. Geef er een losse broodkorst bij om lekker op te sabbelen. Bouw dit gedurende een aantal weken op, en geef je kindje steeds grotere stukjes.



TUSSENDOORTJE 15-16 UUR

Borstvoeding of opvolgmelk*. Vul aan met wat kleingesneden stukjes fruit of gekookte groente om je kindje te laten wennen aan andere bereidingen van smaken die ze al kennen.



AVONDETEN 17-18 UUR

Als je merkt dat jouw kindje toe is aan nieuwe smaken, is dit het moment om die te introduceren. Wissel verschillende smaken in gepureerde warme maaltijden. Denk aan gekookte aardappelen en (een mix van twee of drie) groentes. Voeg af en toe eens goed gegaard ei, vlees of vis toe.



SLAAPMUTSJE 19-20 UUR

Borstvoeding of opvolgmelk*

Laat je kindje eerst 3-4 weken kennis maken met zachte groentjes, en mix deze nog niet. Als je kleintje gewend is aan deze nieuwe smaken, kun je fruit introduceren.

Laat je de kleine liever vegetarisch eten? Zorg dan voor voldoende vervangende bronnen van eiwit, zoals peulvruchten of een eitje. Let er ook op dat je kleine genoeg ijzer binnenkrijgt. Dit vind je o.a. in groene groentes en volkoren granen.

Tips!

Bij voedingsmiddelen als pinda, ei en koemelk komen allergieën vaker voor. Het is belangrijk om je kleintje vóór de leeftijd van 8 maanden al pindakaas en ei te laten proberen. Wil je hier meer over weten? Kijk dan op de website van het Voedingencentrum.