

# De eerste hapjes

## Van drinken naar eten

Veel ouders kijken ernaar uit: de eerste hapjes van hun kind. Jij ook? Wil je weten hoe je kind went aan vaste voeding, dus aan groente, brood, fruit en warm eten? Deze praktische folder helpt je op weg.

Nog meer informatie vind je op [www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes](http://www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes). Natuurlijk kun je met vragen ook terecht bij je consultatiebureau.

## Wanneer begin je met vaste voeding?

Vanaf 6 maanden heeft je kind meer nodig dan alleen borstvoeding of flesvoeding. In de periode van 4 tot 6 maanden kun je, als je kind en jij er aan toe zijn, beginnen met een paar kleine hapjes. Ze zijn extra en komen niet in de plaats van borstvoeding of flesvoeding.

## Hoe bouw je vaste voeding op?

Dat gaat geleidelijk, dus stapje voor stapje. Wanneer aan vaste voeding duurt ongeveer een halfjaar. Je kind begint met een paar hapjes van een lepeltje. Dit is om te oefenen. Je geeft hem steeds nieuwe smaken. Eerst prak je het hapje fijn. Geleidelijk mag het steviger zijn, met stukjes erin.

Vanaf ongeveer acht maanden worden de hapjes steeds meer echte maaltijden. De hoeveelheid melkvoeding wordt dan langzaam minder. Borstvoeding kan uiteraard onderdeel van de voeding blijven zolang jij en je kind dat willen. Op het moment dat je de melkvoeding (borst- of flesvoeding) echt wilt gaan afbouwen, dan is een goede vuistregel: één melkvoeding per week afbouwen en de vaste voeding tegelijkertijd geleidelijk opbouwen. Rond zijn eerste verjaardag eet je kind drie maaltijden per dag en iets tussendoor. Overleg hierover ook met je consultatiebureau, voor advies op maat.

## Hoe snel gaat het?

In het tempo van jouw kind. Het is geen wedstrijd 'wie eet als eerste de meeste hapjes'. Vergelijk je kind dus niet met andere kinderen. Vertrouw op jezelf en je kind. En maak je niet bezorgd of je het wel goed doet. Je kind laat zelf wel zien wat hij wil. Kijk daarom goed hoe hij reageert als je hem een hapje geeft. Hapt hij gretig? Of draait hij zijn gezicht weg? Het is een kwestie van uitproberen, voor hem en voor jou.



Heb je twijfels? Bijvoorbeeld omdat je kind echt niets wil eten of omdat hij klachten heeft na het eten (zoals overgeven of diarree)? Bespreek het op het consultatiebureau.

### Feit of fabel?

**Een kind móét met een fruithapje beginnen.**

Fabel! Het maakt niet zoveel uit wat het eerste hapje is. Een lepeltje fruit of groente, een stukje brood, een lepeltje fijngeprakte aardappel of een beetje fijn gemaakt vlees; het mag allemaal. Als je het hapje maar fijnmaakt en als het maar een zachte smaak heeft. Aan zachte smaken went je kind makkelijker dan aan zure of bittere smaken.

# Welk voedingschema kun je aanhouden?

Er bestaat niet één voedingschema dat voor alle kinderen geldt. Waarom niet? Omdat kinderen niet allemaal evenveel nodig hebben. Ze eten en drinken ook niet precies hetzelfde. Ieder kind is uniek. Op het consultatiebureau krijg je advies over jouw kind.

Het wennen aan vaste voeding gaat ongeveer zo:



## Tussen 4 en 6 maanden: volledige melkvoeding en oefenhapjes

Het eerste hapje is vaak een groente- of fruithapje, of pap met een lepel. Wat kleine stukjes brood zonder korst, een beetje aardappel, rijst of bijvoorbeeld een lepeltje fijngemalen vlees of vis kan ook.

Het maakt niet zoveel uit waarmee je begint. Dit zijn echt oefenhapjes: je kind leert happen van de lepel en oefent daarmee zijn mondspieren. Ook went hij aan nieuwe smaken. De melkvoedingen blijven het belangrijkste tot je kind ongeveer acht maanden oud is. Een goed uitgangspunt is om te starten met 1 á 2 keer per dag 3 tot 4 kleine lepeltjes.

Prak het hapje fijn met een vork en geef het direct na een borst- of flesvoeding of tussen twee voedingen door. Je kind is dan ontspannen en heeft geen enorme honger meer. Dat is een goed moment om iets nieuws te proeven. Probeer verschillende smaken uit.

Wil je kind niet of spuugt hij het hapje uit? Dat hoort bij het wennen. Probeer het een volgende keer gewoon weer.



## Vanaf zeven maanden: volledige melkvoeding, oefenhapjes en een broodkorst

Je kind kan nu ook een broodkorst eten. Zo leert je kind kauwen, ook als hij nog geen tanden en kiezen heeft. Hij bijt en sabbelt met z'n kaken. Dat is goed voor z'n mondspieren. Verder ga je gewoon door met kleine (oefen)hapjes.



## Vanaf acht tot twaalf maanden: minder melkvoeding, meer vaste voeding

Je kind gaat nu echt maaltijden eten, die de melkvoedingen vervangen. Eerst vervang je op één moment de melkvoeding door een maaltijd die bestaat uit vaste voeding. Geleidelijk aan bouw je de maaltijden van vaste voeding verder op.

Een voorbeeld van een maaltijd is een groentehapje met aardappel of rijst en een beetje vlees of vis. Prak het hapje met een vork. Borstvoeding is in deze fase een goed besluit van de maaltijd, of van de dag.

# Wat kun je geven?

Je kunt je kind al heel jong gevarieerd leren eten! Wissel smaken dus zoveel mogelijk af. Variatie is de basis van een gezonde voeding.

## Groente

Begin met bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. Kook de groente gaar in een beetje water zonder zout.



## Fruit

In het begin is vooral zoetig, zacht fruit lekker, zoals peer, banaan, meloen en perzik. Appel kan ook, als je de stukjes heel fijn raspt. Gaat het goed? Kies dan ook ander fruit. Fruit moet vers en rijp zijn. Schil het en maak het in het begin fijn. Later kun je kleine stukjes geven.

## Seizoensproducten

Geef jij groente en fruit van het seizoen? Check het met de Groente- en fruitwijzer op [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop).

## Vlees, vis of vegetarisch eten

In vlees en vis zit ijzer en dat is belangrijk voor je kind. Kies de vleessoorten met weinig vet en zout. Geef je vis, kies dan voor filet, daar zitten geen graten in. Je kunt vlees en vis koken, stoven, bakken of braden. Zorg in ieder geval dat het goed gaar is. In het begin maak je het fijn, later snijdt je het in kleine stukjes.

Je kind kan ook vegetarisch eten. Let wel op dat hij voldoende ijzer binnenkrijgt. Kijk op [www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes](http://www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes).

## Brood en graanproducten

Begin met stukjes licht bruinbrood, witte pasta, witte rijst en pap van rijstbloem (zonder suiker). Zo wennen de darmen van je kind rustig aan vezels in de voeding. Gaat dat goed, stap dan geleidelijk over op volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst of pap van volkorenmeel.

Smeer op brood altijd een beetje zachte margarine uit een kuipje. Meer beleg hoeft niet, maar kan wel. Bijvoorbeeld appelstroop of jam. Hartig beleg kan zijn een plakje kipfilet of jonge kaas met minder zout. Fruit is ook lekker als broodbeleg, geprakt of in kleine stukjes.

## Goede vetten en olie

In goede vetten zitten belangrijke stoffen voor jonge kinderen. Goed vet zit in margarine die je koopt in een kuipje, in bak- en braadvet in een fles, en in olie. Doe altijd een beetje margarine op brood. Een warm hapje maak je extra lekker met een klontje zachte margarine of een theelepeltje olie (zodra je kind met de pot mee-eet, hoeft dit niet meer).

## Melkvoeding

Geef je borstvoeding? Zolang jij en je kind dat willen, kun je hiermee doorgaan. Als je kind meer vaste voeding gaat eten, vraagt hij minder borstvoeding. Hierdoor zal de borstvoeding minder worden. Natuurlijk kun je borstvoeding blijven geven als onderdeel van de maaltijd of als drinken tussendoor.

Krijgt je kind flesvoeding, geef dan 'opvolgmelk' tot zijn eerste verjaardag. Tot die leeftijd heeft je kind namelijk meer ijzer en goede vetten nodig dan gewone melk kan leveren.

De melkvoedingen worden stapsgewijs minder. Tegen de tijd dat je kind één jaar oud is, heeft hij ongeveer 300 ml melkproducten per dag nodig. Dat zijn bijvoorbeeld twee bekertjes opvolgmelk en een bakje magere yoghurt. Vanaf één jaar kan je kind gewone koemelk drinken.

### Ander drinken naast borstvoeding of opvolgmelk

Naast borstvoeding of opvolgmelk kan je kind water drinken, lauwe (vruchten)thee zonder suiker, verdund vruchtensap of groentesap.



### *Geef kraanwater*

Goed voor je kind,  
je portemonnee en het milieu.

Er is geen richtlijn hoeveel je kind precies nodig heeft. Drinkt hij de beker niet leeg? Dat geeft niet, dan heeft hij geen dorst.

Geef vanaf 8 maanden het drinken zoveel mogelijk in een gewone beker, dat is beter voor de ontwikkeling van zijn mondmotoriek. Laat je kind er rustig mee oefenen. Een beetje gekliederd hoort erbij. Gebruik je een tuitbeker met verdunde siroop of sap? Zorg dan dat je kind hem direct leegdrinkt. De hele dag door steeds een slokje uit de tuitbeker is slecht voor zijn gebit.

## Zijn extra vitamines nodig?

Ja, het is heel belangrijk dat je kind extra vitamine D krijgt tot hij vier jaar oud is. Geef je kind elke dag 10 microgram vitamine D, ongeacht de hoeveelheid borst- of flesvoeding. Vitamine D druppels zijn te koop bij de drogist. Het consultatiebureau vertelt je hoeveel druppels je kind nodig heeft. Dan krijgt je kind de juiste hoeveelheid binnen. Met speciale verrijkte zuivelproducten is dit lastiger in te schatten.

### Wist je dat...

.. een kind soms wel tien tot vijftien keer een smaak moet proeven voordat hij die lust? Het ene kind went makkelijker aan een nieuwe smaak dan het andere.



## Is voeding uit een potje gezond?

Kant-en-klaar voeding uit een potje bevat alle voedingsstoffen die je kind nodig heeft. Maar de smaken zijn meestal gemengd. Zo went je kind niet aan 'losse' smaken op zijn bordje. Als je zelf kookt, went je kind makkelijker aan alle smaken uit jouw keuken. En hoe meer je kind daaraan went, hoe makkelijker hij straks met de pot mee-eet. Zelf koken hoeft niet moeilijk te zijn. Je kunt ook voor meerdere dagen tegelijk koken en de hapjes invriezen. Je kunt ook makkelijk iets fijn prakken van wat er op je eigen bord ligt (mits hier geen zout aan toegevoegd is).



## Mag ik iets tussendoor geven?

Ja, als het eten van je kind op maaltijden gaat lijken, kun je ook iets kleins tussendoor geven. Lekker is wat fruit, een rijstwafeltje of een soepstengel.

Werk toe naar vaste eet- en drinkmomenten. Bijvoorbeeld: ontbijt - tussendoormoment - lunch - tussendoormoment - warme maaltijd. Zo leert je kind om niet de hele dag door te eten en te drinken. Dat is ook beter voor het gebit.



## Dagmenu-idee voor een kind van 8 maanden

### Ochtend:

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

### Tussendoor:

- Een reepje geroosterd bruinbrood
- Een bekertje water

### Middag:

- 1 sneetje bruinbrood besmeerd met margarine uit een kuipje en een beetje jam (zonder suiker)
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

### Tussendoor:

- Een fruithapje van een paar lepeltjes geprakte banaan
- Een bekertje lauwe thee zonder suiker

### Warme maaltijd:

- 4 eetlepels gepureerde bruine bonen gemengd met 2 eetlepels gare courgette en ontvelde stukjes tomaat
- Een bekertje water

### Avond:

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

Het bordje hoeft niet leeg! Je kind kan zelf heel goed aangeven wanneer hij genoeg heeft gegeten en gedronken. Hij volgt zijn eigen gevoel en dat is juist goed. Dan eet hij niet te veel of te weinig. Zo blijft zijn gewicht gezond.

**Kijk voor meer dagmenu-ideeën voor kinderen van 8 en 10 maanden op:**  
[www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes](http://www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes).

## Wat geef je nog even niet?

- Extra zout: voeg geen zout toe aan het eten. In ieder geval niet tot je kind één jaar is, maar het liefst zo lang mogelijk. Te veel zout is ongezond. Ons eten bevat al voldoende zout van zichzelf.
- Honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie die jonge kinderen erg ziek kan maken. Wacht daarom met honing totdat je kind één jaar oud is.
- Gewone melk: daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten. Borstvoeding of opvolgmelk blijven de belangrijkste melkbronnen tot je kind één jaar oud is. Een beetje magere yoghurt als toetje kan wel.

## Geef niet te veel:

- Smeerleverworst. Hierin zit veel vitamine A. Te veel vitamine A is ongezond. Geef per week niet meer dan één tot twee boterhammen met smeerleverworst.
- Smeerkaas. In gewone smeerkaas zit veel zout. Houd het bij één tot twee boterhammen met smeerkaas per week. Of kies voor een zoutarme smeerkaas.

- Geef je kind voor 4 maanden nog geen gluten en bouw de hoeveelheid langzaam op. Gluten zijn eiwitten in granen en zitten onder andere in brood, koekjes, pasta, pap en tarwemeel.



## Hoe leer je je kind gezond te eten?

- Eet zelf gezond en eet samen met je kind aan tafel. Zo klein als je kind is: hij volgt wat jij doet en zal je nadoen. Dat geldt voor alles, dus ook voor goede en slechte eetgewoonten. Geef daarom zelf het gezonde voorbeeld.
- Jij bepaalt wat en wanneer je kind eet. Je kind bepaalt hoevél hij eet.
- Eet op tijd. Wacht niet met eten totdat je kind eigenlijk al te moe is voor een maaltijd.
- Zorg voor rust tijdens het eten. Zet de televisie uit.
- Gebruik eten of drinken niet als troost of als beloning. Als je kind dat aanleert, gaat hij zich later misschien ook troosten of belonen met eten. Dat kan leiden tot overgewicht. Geef liever even aandacht. Een knuffel is altijd goed.

## Waar vind je meer informatie?

Op [www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes](http://www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes) vind je meer informatie over bijvoorbeeld:

- waar je op moet letten als je voor de zesde maand met hapjes begint;
- het afbouwen van melkvoedingen;
- voedselovergevoeligheid ;
- het klaarmaken en bewaren van eten;
- meer dagmenu-ideeën.



In de gratis app 'GezondGroeien - weetjes voor mama' vind je antwoord op je vragen over gezonde voeding voor je kind. Met praktische tips en leuke recepten!

## Wist je dat voldoende bewegen nu al belangrijk is?

Je kind is nog klein. Toch is lekker kunnen bewegen nu al belangrijk. Bewegen helpt om gezond te blijven. Het is ook goed voor de motoriek van je kind én voor een gezonde trek in eten. Daarom: leer je kind rollen en kruipen. Laat hem spelen op de grond. Speel samen met een zachte bal en geef speelgoed dat beweegt. Daar kan hij achteraan kruipen. Kijk voor meer beweegtips en -spelletjes op [www.beweegkriebels.nl](http://www.beweegkriebels.nl).

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en voor overige uitgaven in de webshop.