



AZ Voorkepen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



Vaste voeding

Inhoud

1. Wanneer vaste voeding starten?.....	4
2. Groentepap.....	4
3. Fruitpap.....	5
4. Brokjesvoeding.....	6
5. Drinken uit een beker.....	7
6. Tussendoortjes.....	7
7. Contactgegevens bij vragen.....	7

1. Wanneer vaste voeding starten?

De beste tijd om met lepelvoeding te starten, is tussen drie en zes maanden, wanneer je baby met steun kan zitten en voldoende hoofdcontrole heeft om zelf zijn/haar mond naar de aangereikte lepel toe te brengen. De kans op voedselallergie is in deze periode veel kleiner. Vermijd om lepelvoeding pas na zes maanden in te voeren, de lepel wordt dan meestal minder gemakkelijk aanvaard.

Normaal starten we de vaste voeding rond de leeftijd van vier maanden. Echter wanneer er problemen zijn met ernstige constipatie, starten we reeds op drie maand met de fruitpap om de stoelgang te bevorderen. Wanneer er duidelijke aanwezigheid is van gastro-oesofegale reflux gaan we ook op drie maand starten met groentepap om de reflux te doen verminderen.

Enkele weken na het starten van vaste voeding wordt een tweede fles (middagfles) eveneens geleidelijk vervangen door een andere vaste voeding. Zodat een baby tussen vijf en acht maanden op een voedingsschema zit bestaande uit twee vaste voedingen en twee tot drie papflessen.

2. Groentepap

Bij de groentepap respecteert men de verhouding van 1/3 aardappelen en 2/3 groenten: dus dubbel zoveel groenten als aardappelen of rijst. We beginnen met een paar soeplepels groentepap en daarna vermeerderen we tot een vol diep bord van ongeveer 250 gram.

Altijd verse groenten gebruiken, wassen in stromend water, goed spoelen en koken in zo weinig mogelijk water (liefst stomen op de kortst mogelijke tijd). Groenten pletten met een vork, door de roerzeef (passe-vite) doen, mixen of met de keukenrobot fijnmaken, is aangewezen. Er wordt geen zout en geen suiker toegevoegd. Indien je baby 200 gram groentemaaltijd eet, moet je hem geen extra pap bijgeven, eventueel wat water laten drinken.

Na de worteltjes geef je stilaan alle andere groenten, zoals andijvie, rode biet, broccoli, bloemkool, knolselder, kropsla, pompoen, spinazie, tomaat, veldsla, venkel, witloof. Van de andere kolen kunnen ze soms krampjes hebben, dit wordt eerst aangeraden als ze wat ouder zijn.

Vanaf zes maanden moet je ook vlees of vis toevoegen: 30 à 50 gram mager vlees (kip, kalkoen, varken, kalf, paard) of 50 à 80 gram vis. Vlees samen met groenten en aardappelen koken en fijn mixen. Vanaf acht maanden mag eenmaal per week één hard gekookt ei. Traditioneel wordt rond vier maanden met de fruitbrij gestart.

3. Fruitpap

Een fruitpap bestaat uit enkele stukken fruit (bijvoorbeeld een halve rijpe banaan, een halve geraspte appel) het sap van een sinaasappel, gemengd en gebonden met een soeplepel rijst- of graanvlokken of een koek. Tot de leeftijd van vijf maanden moet de koek of vlokken glutenvrij zijn bijvoorbeeld Betterfood starter. Het geheel wordt geplet met een vork, geraspt of gemixt. Alle seizoenvruchten zijn toegelaten. Geen suiker aan de fruitpap toevoegen. De fruitpap liefst zo kort mogelijk van tevoren klaarmaken.

Bied ook in het begin nog steeds een fles aan na de fruitpap. Indien de baby een totale hoeveelheid fruitpap van 150 à 250 gram inneemt, is geen flesvoeding meer nodig. De melk kan dan door water worden vervangen zodra de baby in staat is een vol bord lepelvoeding in te nemen.

Kant-en-klare fruitpapjes mogen ook worden gegeven.

Yoghurt en platte kaas (zelfs geen speciale platte kaas) worden liefst niet gegeven vóór de leeftijd van één jaar.

Enkele aanbevelingen van het ministerie van Volksgezondheid en Leefmilieu worden hieronder opgesomd:

- Het gebruik van selder voor de bereiding van groentepap is af te raden.
- Het is aan te bevelen de hoeveelheid spinazie of andijvie te beperken tot maximaal 100 gram per dag.
- Bij de bereiding van een groentepap met nitraatrijke groenten (andijvie, spinazie, sla, veldsla, prei) dienen de nitraatrijke groenten te worden gekookt in een ruime hoeveelheid water. Het water moet na het koken worden weggegooid. Stomen van nitraatrijke groenten wordt ten stelligste afgeraden.
- Bij gebruik van sla is het aan te bevelen de buitenste bladeren en de nerven (die meer nitraat bevatten) niet te gebruiken voor de bereiding van groentepap. Ook sla en veldsla dienen te worden gekookt.

- Indien verse groenten worden bereid, vergewis je er dan van dat ze bij aankoop echt vers zijn en niet verwelkt. Verwerk deze groenten zo snel mogelijk na aankoop en bewaar ze zeker niet langer dan drie dagen.
- Geef de groentepap zo vlug mogelijk na bereiding aan je baby. Restjes mogen niet worden bewaard voor toediening tijdens een volgende maaltijd, maar moeten worden weggegooid.
- Maaltijden die op voorhand worden bereid, dienen vooraf te worden geportioneerd en zo snel mogelijk te worden gekoeld in de koelkast. Net vóór de maaltijd dienen ze snel te worden opgewarmd (indien mogelijk in de microgolfoven). Maaltijden die niet dezelfde dag van bereiding worden geconsumeerd, dienen zo snel mogelijk te worden ingevroren.
- Voor de bereiding van groentepap mag leidingwater worden gebruikt. Putwater mag niet worden gebruikt.

Kant-en-klare potjesvoeding is veel fijner van samenstelling en mag ook worden gegeven. Potjesvoeding mag evenwel niet terug worden opgewarmd, restjes dienen te worden weggegooid.

Doe de groentebrij van de baby steeds in een bordje: leer hem niet uit potjes eten. Gebruik een dik plasticen lepeltje, liever dan een inox of zilveren lepel.

4. Brokjesvoeding

In het begin is de vaste voeding goed fijn gemaakt, zonder brokjes. Vanaf acht maanden mogen zachte brokjes in de voeding worden ingevoerd. Dit kan door de groenten en aardappelen niet meer zolang te mixen of te pletten met een vork. Vermijd wel harde brokken en mix het vlees verder tot de baby genoeg tanden heeft om goed te kunnen kauwen.

Vanaf acht maanden kun je ook zachte koek en broodkorstjes aanbieden die de baby zelf kan grijpen en naar de mond brengen. Dit is om hem/haar te leren kauwen. Lukt dit goed dan kunnen kleine stukjes kaas worden aangeboden. Steeds opletten voor rauwe wortelen en appel, want dit kan in de luchtpijp blijven steken en zeer gevaarlijk zijn.

5. Drinken uit een beker

Vanaf acht maanden kan een baby uit een beker leren drinken. Sommige baby's drinken aanstonds veel liever uit een beker en weigeren dan de fles, anderen verkiezen de fles. Laat je baby zelf zijn/haar voorkeur bepalen, maar zorg ervoor dat hij/zij een halve liter melk per dag blijft drinken. De meeste baby's hebben nog heel veel deugd van hun papfles en deze mag dan ook zonder problemen verder worden gegeven tot de leeftijd van twee jaar.

Tussen een en twee jaar kan een peuter zelfstandig eten en in de meeste gevallen zullen ze dit zelf opeisen. Laat je baby rond die tijd zelf experimenteren met een kromme lepel.

6. Tussendoortjes

Tot de leeftijd van één jaar krijgt de baby minstens vier en vaak nog vijf maaltijden. Nadien zal hij/zij meer met de keuken mee-eten en nog drie maaltijden nemen.

7. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan ons contacteren via:

- 03 380 20 90
- Pediatry_azstjozef@emmaus.be
- werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur

Neem ook zeker een kijkje op onze website www.azvoorkempen.be. Je vindt er meer praktische informatie terug over je ziekenhuisfactuur, aanmelden en inschrijven in het ziekenhuis, parkeren ...

