



Gepubliceerd op *Nestlé Baby* (<https://www.nestlebaby.be>)

Start > De beste voeding voor baby en peuter

---

Deel dit Artikel

X



## De beste voeding voor baby en peuter

Voor de ontwikkeling en groei van je baby is een optimale voeding van essentieel belang.

<https://www.nestlebaby.be/nl/beste-voeding-baby-peuter> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## De beste voeding voor baby en peuter

Voor de ontwikkeling en groei van je baby is een optimale voeding van essentieel belang.

Woensdag, 23 maart, 2016 - 13:53

- <sup>[5]</sup>
- [Printen](#) <sup>[1]</sup>
- [Delen](#)

Een evenwichtige voeding die alle essentiële voedingsstoffen bevat, is de beste garantie voor de gezondheid van je baby. Het is belangrijk om voedingsmiddelen te kiezen die veel calcium bevatten om de vorming van sterke beenderen te bevorderen. IJzer bevordert de normale intellectuele ontwikkeling. Zink, vitamine A en vitamine C spelen een belangrijke rol bij de ontwikkeling van een doeltreffend immuunsysteem. Vitamine D draagt bij aan de ontwikkeling van normale botten en tanden. En de vitaminen van de B-groep dragen bij aan een normale energiestofwisseling.

Deze vitaminen en mineralen komen voor in een brede waaier voedingsbronnen. Het is dan ook belangrijk dat je kind een evenwichtige voeding krijgt die voldoende koolhydraten, vetten en eiwitten bevat.

Koolhydraten (waaronder suikers) zijn een belangrijke bron van energie en doorgaans goed voor 50 tot 70% van onze voeding. Zetmeelhoudende producten zijn het beste voorbeeld van een onmiddellijk beschikbare en goede bron van koolhydraten. Ook vetten zijn een nuttige bron van energie. Ze leveren tweemaal zoveel energie als koolhydraten, die actieve peuters maar al te goed kunnen gebruiken. Probeer verzadigde vetten (meestal van dierlijke oorsprong) te vermijden en kies voor onverzadigde vetzuren (van plantaardige oorsprong en olie).

Eiwitten zijn essentieel voor de ontwikkeling van de hersenen<sup>1</sup> en de spieren. Tijdens de eerste 4 tot 6 levensmaanden is borstvoeding de beste manier om het eiwitgehalte op peil te houden. Moedermelk bevat de perfecte hoeveelheid eiwitten voor je baby. De eiwitconcentratie is het hoogst wanneer je baby pas geboren is en neemt geleidelijk af naarmate je baby ouder wordt en de groei vertraagt.

Bij de overgang van moedermelk naar andere en vaste voeding, kan de inname van eiwitten sterk toenemen. Dat komt omdat mama's zich gewoonlijk houden aan de aanbevolen hoeveelheid van 500 ml melk per dag, maar peuters ook eiwitten halen uit andere bronnen, zoals vlees, vis, yoghurt, platte kaas, enz. Deze dagelijkse eiwitinname is doorgaans groter dan de aanbevolen hoeveelheid voor peuters. Probeer daarom de hoeveelheid eiwitten die uw peuter eet tot de leeftijd van twee jaar te beperken en kies voor zuigelingenvoeding die afgestemd is op zijn leeftijd met het laagst mogelijke eiwitgehalte.

<sup>1</sup>Georgieff MK. Nutrition and the developing brain: nutrient priorities and measurement. Am J Clin Nutr, 2007. 85(2):614S–620S.

[Lees meer](#) <sup>[6]</sup>

---

**Bron-URL:** <https://www.nestlebaby.be/nl/beste-voeding-baby-peuter>

#### Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/beste-voeding-baby-peuter>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/beste-voeding-baby-peuter&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/melk-en-voeding.jpg&description=De beste voeding voor baby en peuter](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/beste-voeding-baby-peuter&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/melk-en-voeding.jpg&description=De%20beste%20voeding%20voor%20baby%20en%20peuter)

[3]

<https://twitter.com/share?text=De%20beste%20voeding%20voor%20baby%20en%20peuter&url=https%3A//www.nestlebaby.be/nl/beste-voeding-baby-peuter>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/beste-voeding-baby-peuter>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/13451>

[6] <https://www.nestlebaby.be/nl/javascript%3A%3B>