



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

Start > Alles wat je moet weten over de eerste hapjes!

Deel dit Artikel

X



Alles wat je moet weten over de eerste hapjes!

Wanneer je stap voor stap begint met 'vaste voeding', gaat er voor je kindje een hele nieuwe wereld open, vol smaken en texturen. Wat kun je doen om van deze belangrijke fase een succes te maken?

<https://www.nestlebaby.be/nl/overgang-vaste-voeding> [1]

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



Alles wat je moet weten over de eerste hapjes!

Wanneer je stap voor stap begint met 'vaste voeding', gaat er voor je kindje een hele nieuwe

wereld open, vol smaken en texturen. Wat kun je doen om van deze belangrijke fase een succes te maken?

Woensdag, 15 maart, 2017 - 14:19

- ^[5]
- [Printen](#) ^[1]
- [Delen](#)

Je kindje ontdekt dat eten een manier is om zijn eigen 'willetje' te laten zien!

Misschien is dat allereerste hapje wortelpuree of die lepel pap voor jou niet zo heel belangrijk. Voor een baby is het echter een complete verandering! Tot dan toe kende je kindje alleen maar borstvoeding of flesvoeding en was het daar volkomen tevreden mee.

Dankzij al deze nieuwe smaken en texturen leren kindjes beetje bij beetje dat ze in staat zijn om beslissingen te nemen ('lust ik' / 'lust ik niet') en dat ze een eigen persoonlijkheid hebben. Ze begrijpen al snel dat voeding te maken heeft met 'Ik'. Bovendien is het zo dat het eten dat ze nu lekker vinden vaak ook hun favoriet blijft wanneer ze volwassen zijn! Daarom is de introductie van vaste voeding een belangrijke fase in hun ontwikkeling naar onafhankelijkheid. Voor je kindje betekent het een eerste stap richting grotemensenwereld.

Na het ontdekken van 'Ik', beginnen kindjes te begrijpen dat eten een 'spel' is. Bij borst- of flesvoeding speelden ze een passieve rol, nu kunnen ze actief meedoen. Ze reageren op de anderen aan tafel (ja, ze eet nu aan tafel als een groot meisje en dat is voor haar een enorme verandering!): 'LUST IK NIET', 'naaaan', 'koeeee' zijn waarschijnlijk de eerste woordjes aan tafel, terwijl ze 'mama' vanaf hun mooie stoel proberen aan te sporen! Je kind ontwikkelt steeds meer zijn eigen ritueel en jij moet steeds meer je fantasie gebruiken om je kleine spruit te laten eten: 'zoeeeeef, het vliegtuig draait en draait en draait', 'brroeeemm broeemm, de auto wil in de garage', enz.. En niet te vergeten, als je je kindje voor het eerst met zijn handen laat eten is de aanblik van dat schattige snoetje dat onder de puree zit goud waard! Je kindje heeft het voedselparadijs ontdekt!

Eten is het beste dat me ooit overkomen is!

Eten moet vooral een plezier zijn en voor je kindje is het één van de eerste vormen van genot waar hij of zij mee te maken krijgt. In het begin ervaren ze in mama's armen dat heerlijke gevoel van veiligheid tijdens het krijgen van (borst)voeding. Daarna ontdekken ze vaste voeding. Je wordt dan geconfronteerd met allerlei gekke bekken wanneer je ze de boontjespuree voorschotelt die je met zo veel liefde klaargemaakt had, terwijl ze zo overduidelijk genieten van dat kant-en-klare aardbeienhapje uit de supermarkt.

En dan komt de dag dat ze als een prins of prinses op hun mooie hoge kinderstoel eindelijk aan tafel mogen zitten, samen met de rest van het gezin. Ze ontdekken dat ze in het middelpunt van de belangstelling staan en doen hun uiterste best om iedereen aan het lachen te krijgen. Oma kan haar ogen niet van haar kleinkind af houden.... Tot er een klodder puree over de tafel richting de muur vliegt! Maak je geen zorgen - je kindje leert nu dat hij of zij onderdeel is van het gezin en is vastbesloten zijn of haar plekje daarin op te eisen.

Het allereerste hapje

Om al die redenen die we hierboven vermeld hebben, is dat allereerste hapje een onvergetelijk moment. Bereid dit dan ook zorgvuldig voor: koop een speciale babylepel, gemaakt van plastic (geen metaal), zodat het leuk aanvoelt en laat je baby voor de eerste keer aan tafel zitten. Vergeet niet om het fototoestel klaar te leggen! Toch kan het gebeuren dat dit bijzondere moment helemaal niet is wat je ervan had verwacht.

Het kan bijvoorbeeld zijn dat je kindje alleen maar aan de lepel zuigt; bedenk dan dat het al een overwinning is dat hij snapt dat hij het in zijn mond moet stoppen! Kies een iets dikkere vorm (een papje of puree) van voeding dat hij ook al in de fles geproefd heeft, zodat de overgang niet zo groot is.

Er zijn baby's die hun voeding graag snel naar binnen werken en daarom niet met een lepel willen eten. Indien je baby zijn mond stijf dicht houdt en niet te overtuigen is, maak je dan niet te druk en probeer het later gewoon nog een keer.

LUST IK NIET!

Ondanks al je moeite, liefde en fantasie kan het af en toe gebeuren dat het eten pertinent geweigerd wordt. Dit wordt ook wel voedselneofobie genoemd, ofwel een afkeer van bepaalde soorten nieuwe voeding. Vaak begint dit als ze een jaar of 2 zijn en bereikt het een hoogtepunt tussen de 4 en de 7 jaar. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je kindje een bepaald soort voedsel afwijst: als middel om zichzelf te laten horen, persoonlijke smaak, bang zijn voor nieuwe dingen, enz.. Onthoud dat hoe vaker je nieuwe soorten voeding geeft voordat je kindje 2 jaar is, hoe kleiner de kans op voedselneofobie wordt. Stimuleer de smaakzin dus zo veel mogelijk van zodra je begint met vaste voeding en dan zal je kindje broccoli waarschijnlijk even lekker vinden als koekjes - beloofd!

De introductie van vast voedsel tussen 4 en 6 maanden

Je kunt best wachten met vaste voeding tot je baby minstens 4 maanden oud is. Pas dan is zijn spijsverteringsstelsel voldoende ontwikkeld om andere dingen dan melk te verwerken. Nadien gaat het vooral om persoonlijke smaak en reageert iedere baby anders. Sommige baby's vinden het al snel interessant om met de rest van het gezin aan tafel te zitten en te eten, andere juist niet. Ieder kind is uniek. Voorlopig blijft borstvoeding of flesvoeding echter nog de belangrijkste voeding voor je baby (minimaal 500 ml per dag).

Ons belangrijkste advies: geef je baby slecht één nieuwe soort voeding per keer. Dat kan met een lepel of gemengd met hun normale melk, zoals je zelf wil (of eerder, zoals je baby dat het liefste wil!). Het eerste vaste hapje kan bijvoorbeeld zijn:

glutenvrije pap, zoals NESTLÉ Baby Cereals, die je door de melk of borstvoeding mengt. Deze pap is rijk aan zetmeel en geeft je kindje dus langdurig energie.

fruit en groenten, natuurlijk zoet: fruitsoorten die je kunt geven zijn appel, banaan, perzik, peer, enz.. Groentesoorten die je kunt introduceren zijn bijvoorbeeld wortel, courgette en groene bonen. Je kunt ze als compote of puree geven, zelfgemaakt of uit een knijpzakje, zoals NESTLÉ Naturnes Appel Banaan

Of je kiest voor fruit of groenten als eerste hapje is je eigen keuze, het kan allebei. Als je ze zelf klaarmaakt moet je de groenten koken of stomen en geen zout, suiker of vet toevoegen. Pureer de groenten tot ze helemaal zacht zijn en er geen klonters meer in zitten.

Het wennen aan vast voedsel gaat niet van de ene op de andere dag, neem er dus gerust de tijd voor!

Vanaf 6 maanden

Vanaf de 6^{de} maand kun je beginnen met gekookt mager vlees, vis (liefst verse visfilet, zonder graten) en ei. Uiteraard moet je alles wel goed pureren of fijn pletten.

De hoeveelheid eiwitten (vlees, eieren) die je baby tussen de 6 en 8 maanden mag eten is ongeveer 2 theelepels vlees of vis en een half hardgekookt ei; dit komt overeen met ongeveer 10 g per dag. Zijn spijsverteringsstelsel kan te veel eiwitten nog niet aan.

Voor de broodnodige energie kun je pap met glutenhoudende granen geven, zoals NESTLÉ PyjamaPapje Fijne tarwe granen of griesmeelpap, gekookte en gepureerde pasta, enz..

Van 8/12 maanden tot 36 maanden

Geef tijdens deze fase nog steeds 2 à 3 bekertjes melkproducten (melk, yoghurtdrink of vla zoals NESTLÉ Yogolino), maar niet meer dan dat. Dit zorgt er immers voor dat ze te snel vol zitten en geen zin meer hebben in ander eten.

Je kindje eet nu iedere dag van alles een beetje mee, verdeeld over 3 maaltijden per dag en maximaal 4 tussendoortjes:

- koolhydraten zitten in pasta, zachtgekookte rijst, geplette aardappelen, enz..
- vlees en vis: geef je baby in plaats van vlees of vis ook af en toe een hardgekookt ei. De aanbevolen hoeveelheid eiwitten voor baby's van 6 t/m 11 maanden is 1,2 g eiwit per kilo lichaamsgewicht; vanaf 12 maanden is dat ongeveer 0,9 g per kilo lichaamsgewicht. Omgerekend komt dit overeen met ongeveer 10 g eiwit per dag.
- peulvruchten zoals gekookte linzen kun je geven vanaf 12 maanden.
- fruit en groenten, rauw en geraspt, en sommige soorten tropisch fruit (ananas, mango, kiwi) kun je ook introduceren vanaf de leeftijd van 12 maanden.
- En vanaf 12 maanden mag je kindje zelfs chocolade! Het is wel aan te raden om dit bijvoorbeeld enkel te geven bij speciale gelegenheden, zodat hij er niet te veel aan gewend raakt.

Probeer ook te variëren met de textuur van het voedsel. Je hoeft niet meer alles te pureren; je kunt het eten nu ook in kleine stukjes geven. Gebruik weinig zout en suiker bij het koken en zet niet te veel gefrituurde of vette producten op het menu. Indien je zelf babyhapjes maakt, voeg dan na het koken wat raapolie toe; dit bevat veel essentiële vetzuren (omega-3 en omega-6) die goed zijn voor de ontwikkeling van je kindje.

Wat betreft de hoeveelheid eten: je kindje kan het beste zelf aangeven wanneer hij genoeg heeft. En wat geef je te drinken? Het beste is gewoon water. Dit waren de belangrijkste tips en adviezen voor het geven van vaste voeding aan je baby!

Chantal, moeder van Julian (15 maanden)

"Elke keer als Julian tegenwoordig in zijn kinderstoel klaar zit voor zijn eten, roept hij 'vlieeeeegen!'. Dan weet ik dat ik weer twintig minuten lang loopings en noodlandingen moet maken! Als hij over een jaar of 18 komt vertellen dat hij piloot wil worden weet ik in ieder geval waar dat vandaan komt!"

[Lees meer](#) ^[6]

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/overgang-vaste-voeding>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/overgang-vaste-voeding>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/overgang-vaste-voeding&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/514106373_20.jpg&wat je moet weten over de eerste hapjes!](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/overgang-vaste-voeding&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/514106373_20.jpg&wat%20je%20moet%20weten%20over%20de%20eerste%20hapjes!)

[3] [https://twitter.com/share?text=Alles%20wat%20je%20moet%20weten%20over%20de%20eerste%20hapjes%21&url=vaste-voeding](https://twitter.com/share?text=Alles%20wat%20je%20moet%20weten%20over%20de%20eerste%20hapjes%21&url=https://www.nestlebaby.be/nl/overgang-vaste-voeding)

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

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/19716>

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