



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

[Start](#) > De juiste eiwitten en andere voedingsstoffen voor je baby

Deel dit Artikel

X



De juiste eiwitten en andere voedingsstoffen voor je baby

Wist je dat eiwitten de meest essentiële macronutriënten zijn voor de groei en ontwikkeling van het lichaam?

<https://www.nestlebaby.be/nl/de-juiste-eiwitten-en-andere-voedingsstoffe...> [1]

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



De juiste eiwitten en andere voedingsstoffen voor je baby

Wist je dat eiwitten de meest essentiële macronutriënten zijn voor de groei en ontwikkeling van het lichaam?

dinsdag, 17 oktober, 2017 - 11:04

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

Wist je dat eiwitten de meest essentiële macronutriënten zijn voor de groei en ontwikkeling van het lichaam? Daarom moeten mama's ervoor zorgen dat hun kindje de optimale kwaliteit en hoeveelheid eiwitten krijgt. Naast een evenwichtige voeding (Link naar artikel 7, Baby's hebben nood aan een voeding die rijk is aan micronutriënten) die bestaat uit vitamines, mineralen, koolhydraten en vetten, zorgen eiwitten ervoor dat je baby alle voedingsstoffen krijgt om zich op een gezonde manier te ontwikkelen.

Welke eiwitten moet ik mijn baby geven?

Er zijn verschillende soorten eiwitten: moedermelkeiwitten, koemelkeiwitten en eiwitten uit groenten, vlees of granen. In de eerste 4 tot 6 maanden krijgt een baby zijn eiwitten doorgaans via één enkele eiwitbron, namelijk moedermelk. Wanneer je peuter vaste voeding begint te eten, worden geleidelijk aan dierlijke eiwitten uit vlees, vis en eieren, en eiwitten uit groeimelk geïntroduceerd, samen met plantaardige eiwitten uit groenten en granen. Er zijn veel verschillende eiwitten en het is gemakkelijk om eiwitrijk voedsel te vinden dat je peuter lekker vindt.

Welke eiwitrijke voedingsmiddelen bevatten ook andere voedingsstoffen?

Eiwitrijke voedingsmiddelen bevatten ook andere voedingsstoffen die goed zijn voor je baby. Zo zit er in vlees heel veel ijzer en bevat zoutwatervis jodium en omega-3-vetzuren. Zuivelproducten leveren calcium, vitamine B2 en vitamine B12, en ook plantaardige eiwitbronnen zoals granen en groenten bevatten belangrijke vitaminen en koolhydraten. Een goed gevarieerde voeding geeft je baby alle kwaliteitsvolle eiwitten en andere essentiële voedingsstoffen die hij nodig heeft.

Wat is de juiste hoeveelheid eiwitten?

Wist je dat eiwitten de snelheid waarmee je baby groeit kunnen beïnvloeden? De inname van dierlijke eiwitten rond de leeftijd van 12 maanden, en dan voornamelijk via zuivelproducten, kan de groei van je baby ongewenst versnellen. Dat kan leiden tot een hoge Body Mass Index (BMI) rond de leeftijd van 6 jaar. Het is dus aangewezen om de inname van dierlijke eiwitten rond de leeftijd van 12 maanden te beperken.

Eiwitten van hoge kwaliteit en in de juiste hoeveelheid hebben een belangrijk aandeel in de evenwichtige voeding van je kind, en de juiste keuze van eiwitten zorgt voor een goede metabole gezondheid op lange termijn.

[Lees meer](#) ^[6]

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/de-juiste-eiwitten-en-andere-voedingsstoffen-voor-je-baby>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/de-juiste-eiwitten-en-andere-voedingsstoffen-voor-je-baby>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/de-juiste-eiwitten-en-andere-voedingsstoffen-voor-je->

https://www.nestlebaby.be/sites/g/files/sxd1076/f/styles/thumbnail/public/field/image/article_3.jpg&desc
juiste eiwitten en andere voedingsstoffen voor je baby

[3] <https://twitter.com/share?text=De%20juiste%20eiwitten%20en%20andere%20voedingsstoffen%20voor%20je%20ba>
juiste-eiwitten-en-andere-voedingsstoffen-voor-je-baby

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/de-juiste-eiwitten-en-andere-voedingsstoffen-voor-je-baby>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/399711>

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