Voedingsschema 0-6 maanden

De basis: moedermelk Of anders volledige zuigelingenvoeding

- Zo vaak als jij en je baby willen, minimaal 8-12 keer per etmaal (geen maximum)
- Op verzoek, kan ook een slokje tussendoor zijn
- Vergelijk eens: hoe vaak stop je zelf iets in je mond op een dag?
- Je baby:
  - leert rechtop zitten
  - ontwikkelt de pincetgreep
  - speelt met een lepel
  - kijkt mee met eten
  - gaat zijn mond gebruiken om te onderzoeken
- Rond de 6 maanden kan het spijsverteringsstelsel andere voeding verteren en er voedingsstoffen uit opnemen

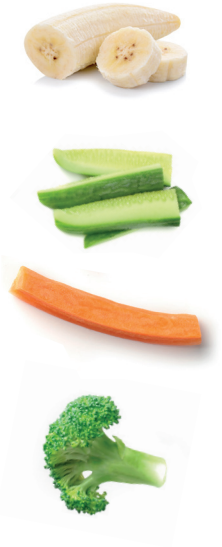


Voedingsschema 6-9 maanden

De ontdekkingsreis begint



- Borstvoeding op verzoek (aantal voedingen hoeft niet te veranderen)
- Eerst de borst, daarna de hapjes
- Je hoeft geen chefkok te zijn
- Geef een stukje groente of fruit dat je zelf ook eet
- Eten is vooral ontdekken:
  - het gevoel van eten in je mond
  - smaken, structuur, temperatuur
  - hoe werkt de tong
  - hoe werkt slikken
  - hoe werkt kauwen



Voedingsschema 9-12 maanden

Geleidelijk naar maaltijden

- Borstvoeding op verzoek
- Moedermelk bevat méér calorieën dan groente en fruit
- Elk kind heeft een eigen tempo
- Eerst vaste voeding, daarna de borst geven
- Zo vervang je langzaam en vanzelf een voeding aan de borst voor vaste voeding



Voedingsschema 12+ maanden

Samen eten



- Borstvoeding op verzoek
- Thee, water of (koe)melk mag ook
- Je kind heeft ± 300 tot 500ml zuivel nodig per dag
- Moedermelk telt mee als zuivel
- Betrek je kind erbij
  - Doe samen boodschappen
  - Leer je kind koken
  - Leer namen van groente en fruit
  - Gezellig samen aan tafel
- Zorg voor variatie en gezonde dingen:
  - Hou eens een (indoor-)picknick
  - Knutsel een fruitkunstwerk
  - Maak er een feest (smoothie) van!

Let op!

- Onder 1 jaar geen honing
- Vermijd zout en suiker
- Snij druiven en tomaatjes in de lengte door
- Harde noten en pinda's pas vanaf ± 4 jaar
- Liever geen rauwe melk, kaas, vis en rauw vlees tot ± 4 jaar

Borstvoedingorganisatie
La Leche League

vragen@borstvoeding.nl
www.borstvoedingtelefoon.nl
lalecheleague.nl
@lalecheleaguenederland