

# Voedingsadviezen voor Zuigelingen van zes tot twaalf maanden

Adviezen voor ouders / verzorgers



IK word groter!

## **Voedingsadviezen voor zuigelingen van zes tot twaalf maanden**

Vanaf 6 maanden is bijvoeding noodzakelijk en zal je kind de omslag maken naar een meer gevarieerde voeding. Begin met een paar theelepels en breid dit uit naar behoefte van je kind.

De onderstaande dagmenu's zijn voorbeelden en zijn vrij algemeen van aard. Bij elk bezoek aan het consultatiebureau wordt de voeding van je kind door de verpleegkundige of de consultatiebureau-arts besproken. Je krijgt daarbij voedingsadviezen die voor jou en je kind van toepassing zijn. Hierbij wordt rekening gehouden met de groei, de ontwikkeling en de behoefte van je kind en met jouw eigen wensen.

<b>Dagmenu</b>	<b>Voorbeelden van en toelichting op dagmenu's van een kind vanaf zes maanden</b>
<b>6 maanden</b>	<p><b><u>4 maaltijden:</u></b> <b>Borstvoeding naar behoefte of 3 x flesvoeding.</b> Door toevoeging van een bindmiddel zoals rijstbloem (staat op verpakking: "vanaf 4 maanden") kan evt. van 1 flesvoeding pap gemaakt worden. Gebruik opvolgmelk als basis voor de pap. Bouw de opvolgmelk langzaam op. <b>1x warme maaltijd</b> bestaande uit: fijngemaakte groente , geprakte aardappel of witte rijst en evt. een eetlepel vlees, vis, kip, bonenpuree of ½ ei. Voeg geen zout toe. Erna borst- of flesvoeding. <b>Fruithapje</b> van vruchtensap of fijngemaakt fruit. <b>Brood(korst):</b> er mag vast "geoefend" worden met een broodkorst.</p>

<p><b>7 maanden</b> <b>8 maanden</b></p>	<p><b><u>4 maaltijden:</u></b>  <b>Borstvoeding naar behoefte of 2 x flesvoeding</b>  Pap kan bereid worden met een glutenbevattend bindmiddel (staat op verpakking: “vanaf 7 maanden”). Gebruik opvolgmelk als basis voor de pap en in de drinkbeker.  <b>1x broodmaaltijd</b> bestaande uit: bruinbrood, besmeerd met dieetmargarine en evt. belegd, aangevuld met een beker opvolgmelk of borstvoeding, <i>of</i> pap van opvolgmelk  <b>1x warme maaltijd</b> bestaande uit: fijngesneden groente, fijngemaakte aardappel/ witte rijst/ macaroni/ spaghetti/ mihoen met een eetlepel vlees, vis of ½ ei of twee eetlepels peulvruchten en een klontje dieetmargarine. Voeg geen zout toe. Een toetje, bijvoorbeeld magere/halfvolle (Biogarde) yoghurt zonder suiker of borstvoeding.  <b>1 fruithapje</b></p>
<p><b>9 maanden</b> <b>10 maanden</b> <b>11 maanden</b></p>	<p><b><u>3 maaltijden:</u></b>  <b>1 papvoeding</b> van opvolgmelk of 1 broodmaaltijd + beker opvolgmelk of borstvoeding  <b>1 broodmaaltijd</b> + beker opvolgmelk of borstvoeding  <b>1 warme maaltijd</b> zonder zout bereid met klontje dieetmargarine met mager of halfvol zuiveltoetje of borstvoeding na.  <b>1 fruithapje</b>  <b>tussendoor</b> water, vruchten/diksap, slappe thee, (kinder) biscuitje, toastje, beschuit, luchtige cracker, soepstengel, broodkorst, rijstwafel.</p>
<p><b>12 maanden en ouder</b></p>	<p><b>1 broodmaaltijd</b> + beker halfvolle melk of een papvoeding van halfvolle melk  <b>1 broodmaaltijd</b> + beker halfvolle melk  <b>1 warme maaltijd</b> + toetje: mee eten met het gezin  Vanaf 12 maanden kan er overgestapt worden op gewone halfvolle melk; je kind heeft voldoende aan 300 ml melkproducten per dag.  <b>1-2 porties fruit; tussendoor:</b> zie bij 9 maanden</p>

## **NB: vitamine D aanvulling ( 5 mcg per dag = 200 IE) is nodig bij:**

- gebruik van borstvoeding en/of combinatie borstvoeding en minder dan 300 ml volledige zuigelingenvoeding;
- minder dan 200 ml opvolgmelk 2 of opvolgmelk 3/peutermelk/groeimelk per dag;
- van 1<sup>e</sup> tot 4<sup>e</sup> jaar.

Meer voedingsadviezen voor zuigelingen van zes tot twaalf maanden vindt je op de website [www.ikwordgroter.nl](http://www.ikwordgroter.nl) of in het Groeiboekje 'Ik word groter'.

© De inhoud van deze publicatie is eigendom van Icare Jeugdgezondheidszorg. Uit deze uitgave mag niets worden overgenomen respectievelijk gereproduceerd, zonder schriftelijke toestemming van Icare Jeugdgezondheidszorg, Postbus 900, 7940 KE Meppel, tel. 0900 8833.

Icare JGZ streeft altijd naar kwaliteit van zorg. Om dit zichtbaar te maken heeft Icare het HKZ keurmerk aangevraagd en behaald. Dit keurmerk biedt een garantie voor kwaliteit en geeft aan dat Icare JGZ voldoet aan alle voorwaarden om optimale zorg te kunnen leveren. Daarnaast beschikt Icare JGZ over het Borstvoedingscertificaat van de World Health Organisation (WHO). Een certificaat dat wordt verstrekt aan organisaties met een borstvoedingsvriendelijk beleid.



## **Stichting Icare**

Blankenstein 400

Postbus 900

7940 KE Meppel

[www.icare.nl](http://www.icare.nl)

**0900 88 33**

24 uur per dag / 10 cent per minuut