

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

Geef wel
vitamine D
en K bij



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



Borstvoedingorganisatie
La Leche League

www.borstvoeding.nl

Voedingsschema 9-12 maanden

Geleidelijk naar maaltijden

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



Voedingsschema 12+ maanden

Samen eten



Ruim na het eten samen weer op!

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



Let op!

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



Borstvoedingorganisatie
La Leche League



vragen@borstvoeding.nl



lalecheleague.nl



www.borstvoedingtelefoon.nl



@lalecheleaguenederland