

nutrimini's introductieschema voor de eerste oefenhapjes

Hoe starten?

Omdat ijzer een belangrijke voedingsstof is voor je baby, start je liever met groenten dan met fruit. Ook hebben groenten vaker een bittere smaak, welke over het algemeen meer tijd vragen voor gewenning.

Papjes of stukjes?

Je hoeft geen keuze te maken tussen de twee technieken om je kindje te voeden, want je kan ze perfect met elkaar combineren. Het kan zelfs zijn dat jouw baby een eigen voorkeur geeft aan één bepaalde techniek. Kies wat voor jullie als ouders en jullie baby het beste aanvoelt en werkt. Mondmotorisch is je kindje pas vanaf de leeftijd van 6 maanden klaar om stukjes te eten. Je baby kan dan ook zelf voeding naar zijn mond brengen.

Introductieschema groentepapjes

Start met voedingsmiddelen afzonderlijk aan te bieden zodat je baby aan de pure smaak leert wennen. In onderstaand introductieschema wordt elk voedingsmiddel 2-3 dagen achtereen aangeboden.

Begin met 2-4 lepeltjes. Vraagt je baby meer, dan mag je dat zeker doen. Gaat een bepaalde groente niet goed? Probeer het dan een paar dagen later nog een keer. Plantaardige olie, moeder- of kunstmelk, mogen toegevoegd worden aan het groentepapje vanaf het begin.

Tips bij het starten met lepelvoeding

- Zorg dat je baby de lepel ziet aankomen zodat hij de tijd krijgt zijn mondje te openen
- Kies een aangepast lepeltje (kleine ondiepe vulling in siliconen)
- Breng de lepel horizontaal in de mond en haal hem er dan weer uit zonder naar boven af te strijken. De mondstreep van je baby is erg gevoelig
- Voed op verzoek en stop wanneer je baby signalen geeft niet meer te willen
- Geef een lepel aan je baby om zelf mee te spelen en te ontdekken. Zo kan hij ook oefenen met het gevoel van een lepel in de mond

Zoete aardappel 	Zoete aardappel 	Broccoli 	Broccoli 	Broccoli 	Bloemkool 	Bloemkool 
Pastinaak 	Pastinaak 	Wortel 	Wortel 	Pompoen 	Pompoen 	Pompoen 

Bereiding

- Schil en maak de groenten schoon door goed af te spoelen met water. Door je groenten eerst 15 min. te laten weken in water met weinig baking soda verwijder je de pesticiden.
- Laat stomen met een beetje water. Andere kooktechnieken zoals grillen en bakken, genieten niet de voorkeur wegens verlies van voedingswaarde door de hoge temperatuur.
- Nadien mixen (baby <6 maanden), fijnprakken met een vork of in stukjes snijden van veilige grootte.
- Voeg na het verhitten 5 ml vetstof per 100 gr groente toe om verandering van samenstelling door oxidatie te voorkomen.

Introductieschema stukjes

Het geven van stukjes vaste voeding is een techniek (ook wel baby-led weaning of Rapley methode genoemd) om je kindje op een vraag-aanbod wijze te voeden, rekening houdend met zijn autonomie en verzadigingsgevoel. Je kindje leert op deze manier zelf het voedsel ontdekken met de handjes en de mond. Dit stimuleert de oog-hand coördinatie. Het gevaar voor verslikken is niet groter bij baby's die stukjes krijgen als je ze op een veilige manier geeft.

Wat zijn goede eerste stukjes?

Er zijn veel goede opties. Zoek naar voedsel dat je baby gemakkelijk zelf kan eten, dat weinig risico op verstikking met zich meebrengt en dat de voedingsstoffen bevat die baby's nodig hebben, zoals energie en ijzer. Enkele van mijn favoriete eerste voedingsmiddelen zijn gestoomde broccoli, geroosterde pompoen of zoete aardappel, banaan en avocado.

Tips bij het starten met stukjes

- Start niet voor de leeftijd van 6 maanden
- Kies voor stukjes ter grootte van twee volwassen vingers
- Geef zachte stukjes, pletbaar tussen duim en wijsvinger
- Maak harde stukken zachter door te stomen, koken of bakken
- Kies makkelijk grijpbare stukjes, goed voor de mondmotoriek
- Gebruik amandel- of kokosmeel, notenpasta of chiazaad om gladde stukjes voeding gemakkelijk te kunnen vastnemen

						
Geroosterde pompoen met schil	Gestoomde broccoli	Mango (met pit)	Doorbakken biefstuk	Avocado	Banaan (met schil)	Toast (met hummus of olie)

Klaar voor de volgende stap in het voedingsavontuur van je baby?

Je hebt nu een goed beeld van hoe je de eerste oefenhapjes kunt introduceren bij je baby. Dit is een spannende mijlpaal! Maar het voedingsavontuur stopt hier natuurlijk niet. Je baby groeit snel en al snel zul je merken dat de volgende fases van vaste voeding om de hoek staan.

Wil je weten hoe je de voeding van je baby verder kunt opbouwen en optimaliseren in de komende maanden? Dan heb ik iets speciaals voor jou!

Ontdek mijn complete e-book 'Voedingsgids voor je mini's eerste levensjaar'!

Dit e-book zit boordevol waardevolle informatie over melkvoeding, de start en opbouw van vaste voeding gedurende het hele eerste levensjaar van je baby. Het bevat een handig stappenplan met overzicht van je baby's voedingsmijlpalen en twee worksheets zodat jij zelf voedzame groente- en fruitmaaltijden kunt samenstellen. Zo leer je alles over welke voedingsstoffen je baby nodig heeft, hoe je gezonde eetgewoonten creëert en welke voeding perfect past bij elke ontwikkelingsfase.

Speciale aanbieding voor jou!

Via deze link krijg je een exclusieve korting van €10 op het e-book. In plaats van €34,95 betaal je slechts **€24,95!**

Klik op de link hieronder om je voordeel te ontvangen:

[👉 nutrimini voedingsgids baby 0 tot 1 jaar](https://www.nutrimini.be/voedingsgids-baby-0-tot-1-jaar)



Even voorstellen

Hallo, ik ben Roos Vloebergh, **erkend kinderdiëtist** met een specialisatie in voeding en voedingsproblemen bij **baby's, peuters en kleuters**. Als **mama** van drie mini's, deel ik mijn ervaring en expertise graag met jou.

Je kunt bij mij terecht met al je algemene en medische vragen over de voeding van je jonge kindje. Ik bied 1-op-1 consultaties in mijn praktijk in Antwerpen, in de multidisciplinaire praktijk In Utero en online. Daarnaast geef ik ouders informatie via workshops, webinars en e-books, zoals deze.

Meer weten over mij en mijn werkwijze?

Volg me op Instagram [@nutrimini.be](https://www.instagram.com/nutrimini.be) of neem een kijkje op mijn website www.nutrimini.be

