



Stap voor stap **een kind gezond leren eten**

Jong geleerd is oud gedaan. Dat geldt ook en misschien wel juist voor gezond eten. Tegelijkertijd is een kind gezond leren eten één van de moeilijkste opgaves voor jonge ouders. Concreet advies helpt om ouders een gezonde basis te laten leggen voor hun kind.

TEKST MANON VAN EIJSDEN EN MICHELLE VAN ROOST (VOEDINGSJUNGLE)
FOTO OFFSET ILLUSTRATIE READY FOR TAKE-OFF

Jonge ouders kunnen zich bij de eerste hapjes amper voorstellen dat hun kind na 12 maanden al met de pot mee-eet. In dat eerste jaar verandert er veel, maar gelukkig gaat het stapje voor

stapje. Die stappen en de aandachtspunten bij het advies aan jonge ouders heeft Voedingsjungle voor diëtisten en zorgprofessionals op een rij gezet in het Stappenplan voor kinderen van 0 tot 2 jaar. Dit Stappenplan staat op pagina 6 en 7 van deze Special.

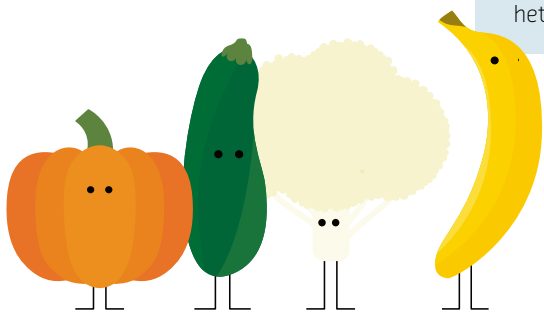
Stap 1 en 2: van -9 tot 4 maanden

De basis van gezond leren eten is het proeven en leren lusten van verschillende smaken. Dat begint al tijdens de zwangerschap. Via het vruchtwater proeft de baby mee van de voeding van de moeder. Krijgt de baby daarna borstvoeding, dan helpen ook de kleine smaakvariëaties in de moedermelk bij de smaakontwikkeling. Bij kunstvoeding mist een kind die smaakvariëaties. Dat is niet per se erg, maar het maakt het starten met de juiste oefenhapjes tussen 4 en 6 maanden wel extra belangrijk.^{1,2}

Stap 3: van 4 tot 6 maanden

In de periode tussen 4 en 6 maanden staan baby's meer open voor nieuwe smaken. Door te beginnen met groente als oefen-

hapje leert een baby minder zoete smaken accepteren.^{3,4} Adviseer ouders om in die eerste twee weken met drie verschillende zacht smakende groenten te beginnen, zoals wortel, bloemkool, broccoli, courgette of pompoen. En om één smaak per keer te geven. Elke volgende week kan een nieuwe smaak geïntroduceerd worden. Vanaf circa vier weken kan zo'n nieuwe smaak ook fruit zijn.



Smaken leren

De bereidheid tot proeven is bij die eerste hapjes heel belangrijk. Een glimlach van de ouder helpt een kind om telkens opnieuw een hapje te proberen. Ouders weten vaak niet dat uitspugen of een vies gezicht trekken niets zegt over 'lusten' of 'lekker vinden'. Het leren lusten van een smaak kost tijd; soms wel 8 tot 10 keer proeven.^{5,6} Daarnaast kunnen smaakvoorkeuren ook zomaar veranderen.⁷ Het blijven aanbieden van verschillende smaken – door het introduceren van nieuwe en het herhalen van bekende smaken – is dan ook een continu aandachtspunt in het Stappenplan.

Stap 4, 5 en 6: van 6 tot 12 maanden

Tussen 6 en 12 maanden wordt stap voor stap een gevarieerde voeding opgebouwd: na de groente- en fruitintroductie volgen brood en pap; daarna fijnge maakte hapjes en vervolgens grofgeprakte maaltijden. Een tijdige opbouw in textuur is belangrijk om de kans op latere eetproblemen te verkleinen.^{3,5,8} Tegelijkertijd wordt de melkvoeding afgebouwd en breekt het moment aan om het kind te laten wennen aan waterdrinken. Water heeft net als veel groente een neutrale, niet-zoete smaak. Door het aanbieden van niet-gezoete producten wordt de smaakontwikkeling bij baby's verder gestimuleerd.⁸

Eerste maanden: voeden op verzoek

Baby's worden geboren met een natuurlijk gevoel voor honger en verzadiging en kunnen zelf heel goed aangeven wanneer en hoeveel voeding ze nodig hebben. Het voeden op verzoek geldt voor alle baby's, of ze nu borst- of kunstvoeding krijgen. Voeden op verzoek betekent dat de fles niet leeg hoeft, maar ook dat de baby niet bij elk huiltje automatisch voeding krijgt. Met het opbouwen van vaste voeding – vanaf 6 maanden – vindt er een omslag plaats. Dan gaat de ouder steeds meer bepalen wanneer en wat het kind eet, al blijft het kind bepalen hoeveel.^{5,8}

Aandacht voor vetten en vezels

Een aandachtspunt bij het advies aan ouders is dat ze bij het afbouwen van de relatief vette melkvoeding een vervangende bron moeten vinden van gezonde vetten.⁸ Echte zachte margarine voor op brood (80% vet) is een goede bron, maar nauwelijks meer te koop. Help ouders dus op weg met een goed alternatief, zoals een zacht smeerbaar margarineproduct met circa 60% vet of meer. Daarnaast wordt de opbouw van vezels belangrijk.⁸ Het advies

etiketten kunnen ontcijferen. Zodat ouders leren zien welk margarineproduct, welke pap of welk brood gezond is.

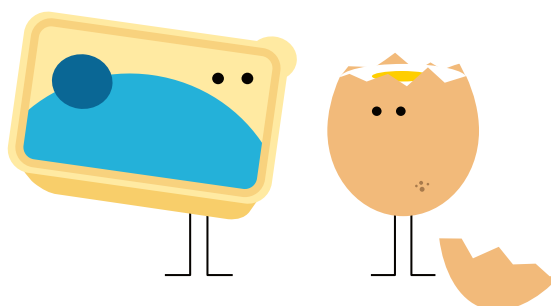
Preventie voedselallergie

In het advies aan ouders is de 'start' met oefenhapjes verschoven van 6 maanden naar 4 of 5 maanden. Dat heeft te maken met de smaakontwikkeling, maar ook met de blootstelling aan allergenen. Een vroege introductie van allergenen – vanaf 4 maanden – kan het risico op een voedselallergie verlagen. In de praktijk zal je een kind van 4 maanden nog geen pindaakaas

Een tijdige opbouw in textuur is belangrijk om de kans op latere eetproblemen te verkleinen

is om te starten met lichtbruin brood; dat bevat circa 4,5 gram vezels per 100 gram brood. Geef in deze periode concreet advies aan ouders over producten die ze kunnen geven, maar vooral ook hoe ze producten kunnen beoordelen en hoe ze

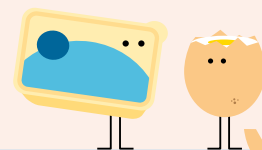
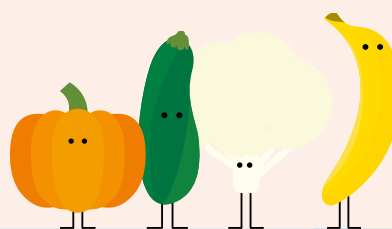
of ei geven. Maar vanaf 6 maanden kan een kind heel goed pindaakaas als broodbeleg krijgen of goed gegaarde vis of ei in een groentehapje. Als een kind familiale aanleg voor allergieën heeft, is begeleiding van een kinderdiëtist of arts nodig.⁶



Lees verder op pagina 8 >

Stappenplan

Van melkvoeding naar 'met de pot mee-eten'



Stap 1
-9 tot 0 maanden

Stap 2
0+ maanden

Stap 3
4 tot 6 maanden

Stap 4
6 tot 8 maanden

Voeden op verzoek

Zwangerschap

Advies

- eet dagelijks volkoren-producten, groente, fruit, noten en zuivel en varieer tussen vlees, vis, ei, vleesvervangers en peulvruchten
- gebruik vloeibare olie en halvarine
- drink vooral water en thee zonder suiker

Weetje

- je baby proeft mee via vruchtwater!

Borstvoeding

Advies

- geef vitamine K, vanaf de 8e dag tot week 13
- geef vitamine D, vanaf de 8e dag tot 4 jaar

Tips

- als je nu gezond en gevarieerd eet, helpt dat je baby bij het leren van nieuwe smaken
- start tijdig met wennen aan de fles

Kunstvoeding

(volledige zuigelingenvoeding)

Advies

- geef vitamine D, vanaf de 8e dag tot 4 jaar

Tips

- richtlijn voor een voeding: 15 tot 20 minuten
- de fles hoeft niet leeg

Oefenhapjes

Advies

- 1 à 2 theelepels is voldoende
- start met groente
- geef 1 smaak per keer
- laat je baby zelf afhappen
- ❗ start uiterlijk bij 6 maanden!

Tips

- proeven betekent in de mond hebben, doorslikken hoeft niet
- uitspugen betekent niet dat je baby het niet lust
- let op je mimiek en de sfeer bij het aanbieden

Smaak en structuur

Advies

- ga smaken combineren
- prak het hapje minder fijn
- geef het liefst iets zelfgemaakt

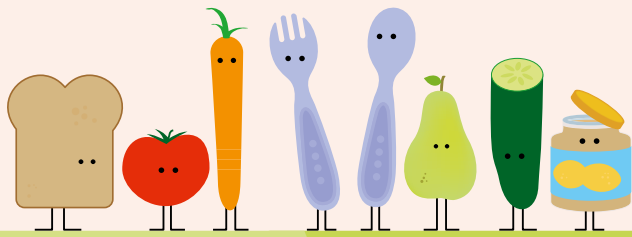
Tips

- bouw de hoeveelheid vezels op, start met lichtbruin brood (4,5 gram vezels/100 gram)
- besmeer elke boterham met een margarineproduct (60% vet of meer)

Tussen 4-8 maanden Introductie allergenen

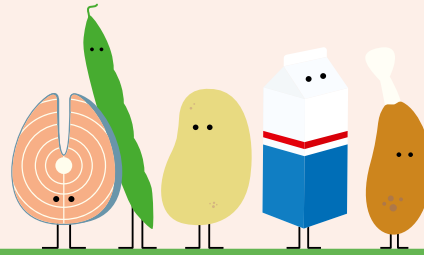
Introduceer hapjes met of beleg van:

- geprakt ei (hardgekookt of gebakken)
- pindakaas/-meel
- notenspread
- geprakte vis (gebakken of gestoomd)



Stap 5
8 tot 10 maanden

Stap 6
10 tot 12 maanden



Stap 7
12+ maanden

Ouder bepaalt wat en wanneer, kind bepaalt hoeveel

Opbouwen dagritme

Advies

- naar 3 melkvoedingen (ontbijt, lunch en avondvoeding)
- pap of brood voor ontbijt en lunch
- fruit of broodkorst en water tussendoor
- groentehap wordt complete avondmaaltijd

Tips

- let op voldoende vetten
- eet op vaste momenten, samen aan tafel
- oefen met drinken uit een beker

Dagritme

Advies

- 3 hoofdmaaltijden
- 2 à 3 voedzame tussendoortjes
- naar 2 melkvoedingen, yoghurt vervangt de avondvoeding

Tips

- geef tussendoor groente, fruit, of een cracker met gezond beleg zoals eiersalade, notenspread, pindakaas of hummus

Met de pot mee-eten

Advies

- streef naar een dagritme van 5 eetmomenten: ontbijt, tussendoor, lunch, tussendoor, avondmaaltijd
- geef volkorenproducten, groente, fruit, noten(spread) en zuivel, en varieer tussen vlees, vis, ei, vleesvervangers en peulvruchten
- geef halfvolle (ongezoete) zuivel, niet meer dan 300 ml per dag
- kies voor water (of thee zonder suiker) tussendoor

Tips

- je kind groeit minder hard, dus de hoeveelheden worden minder
- volkorenbrood bevat minimaal 6 gram vezels per 100 gram, je herkent het aan de term 'volkorenbrood' op het etiket
- blijf elke boterham besmeren met een margarineproduct (60% vet of meer)
- geef fruit en/of groente bij de broodmaaltijd, dat helpt de ijzeropname

9-12 maanden Zelf doen!

Laat je baby het eten zelf ontdekken, met eigen bestek.
Geef hem ruimte: spelen met eten en knoeien horen erbij.

12+ mnd tot ca. 6 jaar Kans op neofobie

- blijf aanbieden en eet zelf mee
- maak je niet druk over hoeveelheden, proeven is belangrijker
- duidelijke eetmomenten, max. 30 minuten aan tafel
- positieve sfeer aan tafel, geen dwang

Leren eten kost tijd; heb geduld en blijf positief!

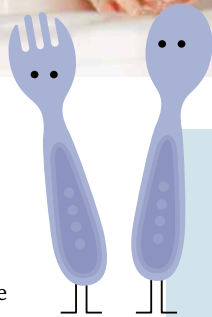


Stap 7

En dan bereikt de baby die magische leeftijdsgrens van 12 maanden. De meeste kinderen zullen grotendeels, maar nog niet volledig, met de pot mee-eten. En dat is ook niet erg. Waar het nu om gaat is dat ouders blijven toewerken naar het dagritme van 3 hoofdmaaltijden en 2 voedzame tussendoortjes, zoals groente of fruit, maar ook crackers met gezond beleg.⁸ Ook mag een dreumes nu gewone melkproducten. Er is onvoldoende bewijs dat peutermelk beter is voor een kind – al blijft de ijzervoorziening een aandachtspunt. Daarom kan men het advies geven om naast volkorenproducten ook groente of fruit aan te bieden bij de broodmaaltijden, zodat het ijzer makkelijker wordt opgenomen.⁸

Voorkom stress

Ouders tijdig adviseren over het afvlakken van de groei en eetlust tijdens de dreumesfase kan veel stress en gedoe voorkomen.



Leren eten: meer dan proeven

Vanaf het moment dat fijn-gemaakte hapjes grovere maaltijden worden, begint ook de eetopvoeding. Kinderen houden van structuur. Wanneer ze nu een eetritme aanleren, met afgebakende eetmomenten aan tafel, kan dat op latere leeftijd geïngel tussen maaltijden door tegengaan. Daarnaast hebben kinderen ook ruimte nodig om zelf eten te proeven en te beleven, met hun eigen handen en bestek. Leren eten is meer dan alleen smaak; het is ook ruiken en voelen.⁷

Minder eten in combinatie met peuter-koppigheid en/of neofobie kan ouders behoorlijk onzeker maken. Het allerbelangrijkste advies is echter: heb geduld en durf los te laten. Dat laatste gaat ouders makkelijker af als ze zich niet druk hoeven te maken om hoeveelheden. Benadruk daarom dat het bieden van variatie en verschillende smaken aan jonge kinderen meestal belangrijker is dan hoeveel er wordt gegeten.⁹

Eetopvoeding

In een periode waarin de ene intense fase na de andere komt, biedt structuur uitkomst voor kind én ouders. De vaste eetmomenten aan tafel met vooral basisvoedingsmiddelen en ongezoete dranken, zoals water, vormen daarvoor de basis. De eetopvoeding wordt pas echt compleet als het kind ook de ruimte en tijd krijgt om zelf te leren eten. Adviseer ouders daarom om smaken te blijven aanbieden, zelf het goede voorbeeld te geven en geen strijd te maken van niet-eten. Dat is soms makkelijker gezegd dan gedaan. Maar als zorgprofessional kun je met concreet advies en een steuntje in de rug op de juiste momenten, ouders goed op weg helpen. <

DR. IR. MANON VAN EIJSDEN en **IR. MICHELLE VAN ROOST** richtten samen het communicatie- & adviesbureau Voedingsjungle op. Manon is voedingskundige en Michelle is BGN-gewichtscounselente. Hun missie: ouders concrete, heldere en onderbouwde antwoorden geven in 'de jungle' van voedingsberichten. De basis van hun adviezen zijn de Richtlijnen goede voeding, aangevuld met wetenschappelijk onderbouwde kennis.

Referenties

- 1 Beauchamp GK et al. Early flavour learning and its impact on later feeding behaviour. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2009;48:S25-S30.
- 2 De Cosmi V et al. Early taste experiences and later food choices. *Nutrients* 2017; 9(2):107. doi:10.3390/nu9020107.
- 3 Vereijken CMJL et al. Feeding infants and young children. From guidelines to practice-conclusions and further directions. *Appetite* 2011;57:839-43.
- 4 Harris G et al. Are there sensitive periods for food acceptance in infancy? *Curr Nutr Rep* 2017;6:190. doi:10.1007/s13668-017-0203-0.
- 5 Schwartz C et al. Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines. *Appetite* 2011;57:796-807.
- 6 Fewtrell M et al. Complementary feeding : a position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2017;64(1):119-32. doi: 10.1097/MPG.0000000000001454.
- 7 Johnson SL. Developmental and environmental influences on young children's vegetable preferences and consumption. *Adv Nutr* 2016;7(suppl):220S-31S.
- 8 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Richtlijn Voeding en eetgedrag (2013, aanpassing 2017) (<https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4>)
- 9 Birch LL et al. Learning to eat: birth to age 2y. *Am J Clin Nutr* 2014;99(suppl):723S-85.