

Een kleine hap... een grote stap



Snoeten vol spaghetti, vuistjes met platgedrukte korsten en oud brood voor de eendjes dat in eigen mond belandt. Je nam er vast tientallen foto's van. Kinderen en eten, het blijft een goddelijke combinatie. Als ouder wil je natuurlijk wel dat ze voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen. Leer je ze gevarieerd eten, dan schenk je ze een levenslang cadeau.



Lobke



Charlotte



Indra

Indra Lens en Charlotte Scheerens zijn logopedisten, Lobke Husson is kinderdiëtiste. Ze werken alle 3 in het kinderziekenhuis van UZ Leuven. Ze onderscheiden enkele voedingsmijlpalen voor de leeftijd van 1 jaar en delen tips om die vlot te overbruggen.

Mijlpaal 1

Op een lepelkje of in de hand

Indra: "Onder lepelvoeding verstaan wij de fijngemaakte papjes, die geen brokjes bevatten waardoor kinderen die hapjes meteen kunnen doorslikken. In de ideale situatie start je na 6 maanden borstvoeding of na 4 tot 6 maanden flesvoeding met voeding op een lepelkje. Op dat moment leren kinderen de smaak van allerlei groenten en fruit kennen.

Vanaf de leeftijd van 6 maanden kan je ook voorzichtig vaste voeding

proberen te introduceren. Dat kan een korstje zijn om op te sabbelen of

zacht wegsmeeltende voeding om in hun handje te houden. Op die manier

Ik allergie, jij allergie, wij allergie?

Preventief koemelk of gluten vermijden bij je kind is nergens voor nodig. Sterker zelfs, kinderen hebben die trigger in hun lichaam nodig. Zelfs wanneer je als ouder coeliakie (glutenintolerantie) hebt of lijdt aan koemelkeiwitallergie schrappen we dat niet uit het voedingschema van je kind.

Enkel in zeer uitzonderlijke gevallen, waarbij extra veel allergieën in de familie voorkomen, wordt medische begeleiding ingeschakeld. Artsen en ouders bekijken dan samen wat wel en niet geleidelijk aan de voeding toegevoegd wordt.

ontdekken ze nieuwe structuren en ervaren ze dat langer sabbelen soms nodig is. Of je kind er klaar voor is om vaste voeding te ontdekken, hangt niet alleen af van de mondmotoriek. Een extra vereiste is dat het kind al goed rechtop kan zitten en er dus motorisch klaar voor is."

Lobke: "Niet alleen een koek of een stukje brood zijn goede starters voor vaste voeding. Ook een gekookt patatje in staafvorm gesneden, een stukje platgestoomde wortel, een roosje broccoli of babyknabbeltjes van gepofte rijst werken prima. Het is dus geen kwestie van kiezen tussen vaste voeding of lepelvoeding, maar een afwisseling van beide tegelijk. Zo kan je hun eigen maaltijden als lepelvoeding geven en ze een stukje vaste voeding geven als je zelf eet."

Charlotte: "Deze combinatie maakt de overgang naar een grovere structuur in voeding eenvoudiger. Je kind leert zo dat het niet altijd hap-slik-weg is, zoals bij de lepelvoeding. Vaste voeding vastnemen, ernaar kijken en ermee experimenteren leert ze dat hun mond er iets anders mee moet doen dan met wat op een lepeltje wordt aangeboden."

Indra: "Sommige ouders panikereren als hun kindje kokhalst. Kokhalzen en stikken worden vaak met elkaar verward. Kokhalzen is een natuurlijke reflex die de voeding terug vooraan in de mond brengt indien het stukje bijvoorbeeld te groot was om in één keer door te slikken. Bij kokhalzen maakt het kind geluid en zit de voeding niet vast in de luchtpijp. Stikken daarentegen is mogelijks een levensbedreigende situatie. Hierbij

Als vliegtuigje spelen en een hapje voor oma niet werken

Kinderen die niet goed of heel weinig eten, baren jonge ouders zorgen. Begrijpelijk. Toch zien we dat enkele maanden van lastige tafelmomenten als vanzelf gevolgd worden door goede eetmomenten. Soms kan je je vinger niet leggen op wat er nu precies scheelt en waarom je kind niet eet. Dat hoort bij opgroeien. Hou de sfeer aan tafel positief en ga zeker niet straffen: dat werkt averechts. De gouden regel is: jij beslist wat en wanneer je kind eet en je kind beslist hoeveel.

De meeste vragen of problemen ontstaan vaak bij overgangen: van melk naar lepelvoeding, van fijn gemixte lepelvoeding naar meer structuur, enz... Het is daarom belangrijk dat ouders alle belangrijke mijlpalen zo veel mogelijk proberen te volgen zoals o.a. Kind en Gezin ze aangeeft. Zo voorkom je problemen op langere termijn.

Laat het bijvoorbeeld nooit zo ver komen dat je kind bijna met school start en nog hoofdzakelijk vloeibare voeding krijgt. Niemand kan op korte tijd wonderen doen, dus schakel vroeg genoeg een hulplijn in als je er alleen niet door raakt. Een vicieuze cirkel is moeilijk te doorbreken... Bespreek je twijfels met de medewerkers van Kind en Gezin of met je behandelend arts.

maakt het kind geen geluid meer, zit de voeding geblokkeerd in de luchtpijp en moet er ingegrepen worden.

Als je kind goed wakker is en flink rechtop zit, is kokhalzen geen reden om vaste voeding uit te stellen. Vergelijk het met leren fietsen: ook dan wankelt of valt je kind weleens. Leren eten is ontdekken hoelang je moet sabbelen vooraleer je iets kan doorslikken. Voel je je wat onzeker? Start de vaste voeding dan op een moment dat je er niet alleen voor staat, bijvoorbeeld als je partner ook thuis is of als oma en opa langskomen."

Mijlpaal 2

Boterhammetjes als volwaardige maaltijd

Lobke: "Een boterham bestaat uit 2 delen: de zachte kruim en de hardere korst. Ook hier raden we ouders aan om af te wisselen: de ene keer geef je het korstje en laat je ze wat knabbelen, de andere keer geef je de zachte stukjes, eventueel geweekt in wat melk of soep. Zo leren ze de beide aspecten van een boterham kennen."

Wanneer is zacht, zacht genoeg?

Om je kleintje te laten wennen aan vaste voeding, begin je het best met zachtgekookte of gestoomde voedingswaren. De ultieme test om te weten of iets zacht genoeg is, doe je zo...

Knijp het stukje plat tussen je wijsvinger en je duim. Lukt dat vlot, dan zit je goed. Raak je er niet vlot doorheen, dan moet het verder garen. Gebruik alleen etenswaren waarin kleine kinderen zich niet kunnen verslikken. Vermijd daarom kerstomaatjes, kaasjes, een druif of nootjes.

Indra: "Een kind heeft vetstoffen nodig om te ontwikkelen. Het werkt goed om kinderen dat van bij het begin gewoon te maken met bijvoorbeeld wat margarine op hun brood. Leer je ze enkel droog brood te eten, dan kunnen ze later een boterham die wat vettiger aanvoelt, weigeren. Hetzelfde geldt voor wit en bruin brood: wissel vaak af. Van bij de start goede gewoontes aanleren, is belangrijk: wat je als kind aangeboden krijgt, lust je vanzelf als je ouder bent."

Lobke: "Kinderen hebben puur nutritioneel gezien geen beleg nodig op hun brood. Gewoon een beetje zachte, plantaardige margarine volstaat. Broodbeleg moet niet, maar we merken dat veel ouders en verzorgers het ook leuker vinden hun kindje 'iets lekkers' op de boterham te geven. We raden aan om niet te overdrijven. Kleine kinderen zijn die 'smaakbom' niet gewoon. Een geplet stukje fruit, vruchtenmoes of groentenmousse genieten de voorkeur. Probeer choco, kazen en vette vleeswaren te beperken."

Mijlpaal 3

Drinken uit een beker

Charlotte: "Leer je kind van bij het begin water als dorstlesser te drinken.

Kiezen voor vegetarische of veganistische voeding voor mijn baby. Kan dat?

Onze planeet kreunt onder onze ecologische voetafdruk. Dat mensen bewuster omgaan met voeding, vlees en groenten juichen we bij Kind en Gezin alleen maar toe. Vegetarisch koken voor je kleine spruit is intussen volledig ingeburgerd. Je vindt adviezen en tips op onze website om per leeftijd de juiste vleesvervangers aan te bieden.

Een ander verhaal wordt het met veganistisch koken voor kinderen. Zeker baby's en kleine kinderen worden dan het best opgevolgd door een arts. Nutritioneel gezien wordt het tijdens die eerste maanden wel heel lastig om op een veganistische manier aan hun voedingsbehoefte te voldoen.

Kinderen oefenen rond de leeftijd van 6 maanden langzaam om te drinken uit een open beker. Zo leren kinderen deze meer gevorderde sliktechniek. Direct uit een open beker drinken, is niet evident. Als tussenstap vind je heel wat bekervarianten die je kind laten voelen hoe het zijn mondje moet plaatsen, wat het met zijn tong en lippen moet doen om goed te drinken. Ik ben geen fan van de traditionele tuitbeker. Die houdt het kinderlijk slikpatroon in stand (net zoals bij een speen en een fopspeen) en

dat doet de stand van de tanden en de spraakontwikkeling geen goed."

Lobke: "Maar nog liever een tuitbeker met water dan een zuigfles met fruitsap!" (lacht)

Indra: "Dat klopt. Zodra je kind goed uit een beker kan drinken of met een rietje, mag je de fles stilaan afbouwen, ook voor melk. Soms kan dit al op de leeftijd van 15 maanden." ▽

Zelf sabbelen en knabbelen

De voor- en nadelen van nieuwe eetmethodes zoals baby-led weaning

Als jonge ouder hoorde je ze vast al waaien, de recentste eetmethodes. Denk maar aan baby-led weaning. Die methode reikt kinderen geen lepelvoeding aan, maar start meteen met vaste voeding, aangevuld met borstvoeding. Dat kan voor sommige kinderen goed werken, als ze er motorisch klaar voor zijn en een normale groei hebben. Zelf sabbelen en knabbelen is in het begin vaak vermoeiender en dus houden sommige kinderen dit wat sneller voor bekeken.

Bepaalde motorische vaardigheden vormen de basisvoorwaarde voor deze methode. Wordt daar niet aan voldaan, dan is starten met baby-led weaning geen goed plan. Stel dat je kindje nog in de relax zit om te eten, dan raden we je aan om lepelvoeding te geven.

Wetenschappelijk bewijs dat baby-led weaning beter zou zijn dan de traditionele methode is er niet. Het ene sluit natuurlijk het andere niet uit: we kunnen oefenknabbeltjes altijd combineren met lepelvoeding. Ouders kunnen zich informeren bij de medewerkers van Kind en Gezin of de behandelend arts.