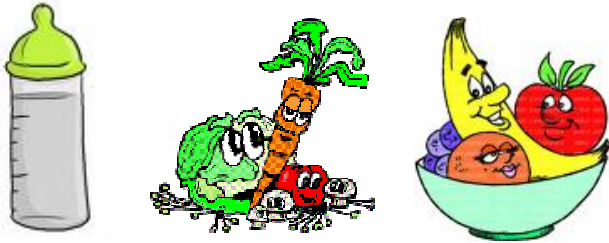


VOEDING VAN DE ZUIGELING



VOLWAARDIGE VOEDING van de zuigeling BESTAAT UIT :

Jonger dan 4 maand:
exclusieve borstvoeding (voorkeur), of
kunstvoeding

Vanaf 4 à 6 maand:
Borstvoeding of kunstvoeding, aangevuld met een
fruitpap en/of een groentepap

Na 6 maand:
Borstvoeding of kunstvoeding, aangevuld met een
fruitpap en groentepap



Universitair
Kinderziekenhuis
Brussel

BEREIDING VAN DE ZUIGFLES

Per fles:

- gebruik mineraal water geschikt voor zuigelingenvoeding. Gebruik lauw water (+/- 20°C) of water op kamertemperatuur (volg de aanwijzingen op de verpakking)
- voeg hieraan afgestreken maatjesmelkpoeder toe (1 maatje /30ml water)
- voeg eventueel ...maatjes
..... toe
- sluit de zuigfles en rol ze goed in de handen of schud ze flink (volg de aanwijzingen op de verpakking)
- verwarm de zuigfles in een flessenwarmer of microgolf. Controleer altijd de temperatuur van de melk met enkele druppels op de binnenzijde van uw pols!

MAAK DE FLES KLAAR JUIST VOOR
TOEDIENING!

VASTE VOEDING

Het wordt aangeraden om met "vaste voeding" te starten tussen 4 en 6 maand. Ook het invoeren van "gluten" (koekje, meel..) is aanbevolen tussen 4 en 6 maand.

BEREIDING VAN DE GROENTEPAP (vanaf 4 maand...):

Benodigheden:

- 1 à 2 middelgrote aardappelen
- verse of diepvriesgroenten naar believen (minstens 100 gram): andijvie, bloemkool, broccoli, knolselder, prei, princessen, spinazie, snijbonen, tomaat, venkel, witloof, wortelen, ...
GEEN groene, witte of rode kool, spruiten, erwten, witte bonen, groene en rode pepers
- 10 à 20 gram vlees of gevogelte of vis vanaf 6 maand (meestal stemt de hoeveelheid vlees of vis overeen met de grootte van de handpalm van uw kind).
- een klontje boter of margarine/minarine of 1 soeplepel plantaardige olie (olijfolie, koolzaadolie)

Bereiding:

- schil de aardappelen, was ze en snij ze in stukjes
- maak de groenten schoon, was ze en snijd ze in stukjes
- kook de groenten samen met de aardappelen kort gaar, in een minimum aan water
- giet het eventueel overtollige water weg
- voeg gemalen of fijn gesneden vlees of vis toe en laat alles nog even doorkoken

- mix of plet alles
- voeg een klontje boter, margarine/minarine of olie (olijfolie, koolzaadolie) toe
- beperk kruiden (beetje basilicum, tijm,...);
VOEG GEEN ZOUT TOE
- Controleer de temperatuur voor toediening

BEREIDING VAN DE FRUITPAP (vanaf 5 maand...)

Benodigheden:

- gebruik vers en rijp fruit: appel, rijpe banaan, sinaasappel, maar ook peer, perzik, meloen, mandarijn, ...
- gebruik melen en koekjes met gluten zoals Bambix bere-koekjes, Bambix 7 granen, Nestlé Baby cereals 5 granen , Nestlé Baby Cereals honing, Cerelac koekjesmeel, Betterfood, Vitabis, en andere ...

Bereiding:

- schil en rasp de appel
- plet de banaan
- voeg het sap van de sinaasappel toe
- plet de koek fijn of voeg het kindermeel toe
- meng of mix alles goed
- VOEG GEEN SUIKER OF KUNSTMATIG ZOETMIDDEL TOE
- VOEG GEEN PLATTE KAAS OF YOGHURT TOE!

- begin met een ½ appel, ½ banaan, ½ sinaasappel en 1 glutenvrije koek of 3 lepels glutenvrij meel
 - drijf stilaan de hoeveelheid op tot volledige stukken fruit, meer koeken en varieer het fruit
 - variatie in fruitsoort kan. Weet dat "steenvruchten" aanleiding geven tot minder gevormde stoelgang.
 - maak de fruitpap niet té lang vooraf om het vitaminegehalte hoog te houden.
-

UZ Brussel Kindergastroenterologie

Prof. Dr. Y. Vandenplas
Dr. B. Hauser
Dr. T. Devreker
Dr. T. Mahler
Prof. G. Veereman
Dr. E. De Greef

UZ Brussel Kinderziekenhuis

Laarbeeklaan 101 - 1090 Brussel
Consultatie Kindergastroenterologie
Tel : 02 477 60 61
Onderzoeken Kindergastroenterologie
Tel : 02 477 81 50

Deze brochure werd opgemaakt door :

Prof. Vandenplas, Dr. Hauser, Dr. Devreker,
Dr. Mahler, Prof. Veereman, Dr. De Greef
(*kindergastroenterologie*)
Dr. van Berlaer, Mevr. Van Mulders
(*pediatrische spoedgevallenzorg*)
Mevr. Delanghe, Mevr. De Brul, Mevr. Corthouts
(*diëtetiek pediatrie*)