





MAMA
BAAS

Fien Jansens
& Nina Geuens

VAN MELK NAAR MEER

De complete keuzegids
bij het starten
met vaste voeding

Lannoo

INHOUD

INLEIDING 9

- HOOFDSTUK 1
Woordje van de chefs 11
- HOOFDSTUK 2
Oma's keuken 15

INGREDIËNTEN 21

- HOOFDSTUK 3
Drie macronutriënten en een handjevol micronutriënten 23
- HOOFDSTUK 4
De ideale rijpingstijd 37
- HOOFDSTUK 5
Een lepeltje pap of twee stukjes fruit 51
- HOOFDSTUK 6
Ingrediënten naar smaak toe te voegen 59

BEREIDINGSWIJZE 79

- HOOFDSTUK 7
Schillen, koken en bewaren 81
- HOOFDSTUK 8
Maak een pureetje 85
- HOOFDSTUK 9
Prepareer de stukjes 89
- HOOFDSTUK 10
Veggie alternatieven 93

SERVEERTIPS 101

- HOOFDSTUK 11
Zet de stemming 103
- HOOFDSTUK 12
Aangepaste dranken 109
- HOOFDSTUK 13
Over honger en verzadiging 115

SOS EAT 121

- HOOFDSTUK 14
Soms gaat het gewoon wat minder 123
- HOOFDSTUK 15
Verslikken en verstikken 131
- HOOFDSTUK 16
Mijn mama zegt, mijn oma adviseert, mijn vriendin vertelt... een aantal mythes doorbroken 137

TAKE AWAY 143

- HOOFDSTUK 17
Vaste voeding buitenshuis 145
- HOOFDSTUK 18
Het voedingspaspoort 151

BRONVERMELDING 153

REGISTER 155



INLEIDING



HOOFDSTUK 1

WOORDJE VAN DE CHEFS

Vanaf de bevruchting tot aan zijn tweede verjaardag groeit je kindje razendsnel. Deze periode wordt ook wel 'de eerste duizend dagen' genoemd en is misschien wel de meest cruciale fase in een mensenleven. Tijdens die duizend dagen groeit een kind namelijk sneller dan in eender welke levensperiode. Ga maar eens na: van een met het oog onzichtbare cel tot een peuter die kan stappen en lopen. Gezonde voeding speelt een cruciale rol tijdens die duizend dagen. Het is namelijk dé periode om de basis te leggen voor gezonde eetgewoonten (al die verantwoordelijkheid!).

Het begint allemaal al in de baarmoeder. Gezonde voeding tijdens de zwangerschap heeft bewezen positieve effecten op je kindje nog voor het geboren is. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat je niet af en toe mag zondigen of mag toegeven aan je *pregnancy cravings*. De eerste maanden na de geboorte groeit je kindje vervolgens volledig op basis van melkvoeding. Je hebt ervoor gekozen om je kindje borst- of flesvoeding te geven, of misschien combineer je wel. Op een bepaald moment is enkel melk echter niet meer genoeg en heeft je kindje behoefte aan andere voedingsstoffen en -texturen. Dat is het moment dat je van start gaat met de introductie van vaste voeding.

Vaste voeding vervangt de melkvoeding niet meteen volledig. Het eerste levensjaar van je baby blijft melkvoeding de hoofdvoeding, maar leert je kindje wel al vaste voeding ontdekken. Geleidelijk aan neemt

vaste voeding meer en meer de hoofdrol en vermindert de hoeveelheid melkvoeding.

Maar hoe begin je daar dan aan? Je leest wat brochures, krijgt misschien wel advies van je vroedvrouw of het consultatiebureau, je gaat te rade bij je eigen ouders of vriendinnen... Ongetwijfeld krijg je heel wat goedbedoelde adviezen, die elkaar dan in veel gevallen ook nog eens tegenspreken. Het blijft uiteindelijk vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Daardoor is voor veel ouders het starten met die eerste hapjes een hele uitdaging waarin ze zich soms alleen voelen en weinig begeleid worden. Het is vaak onduidelijk bij wie ze hierover correcte en uitgebreide informatie kunnen krijgen, waardoor deze periode gepaard gaat met onzekerheden en vragen.

Met dit boek willen we alle informatie bundelen die jou als ouder of verzorgende kan helpen tijdens dit proces. Hopelijk helpt het je vol vertrouwen je baby van de wereld te laten proeven. Letterlijk.

Fien: Ik vertelde onlangs mijn grootmoeder over dit boek, ze heeft zelf drie dochters. Over waarom het nodig is om een boek over dit topic te schrijven. 'Vroeger ging dat allemaal vanzelf, wij dachten daar zo niet bij na' is haar bedenking, en ook: 'waarom maken ze dat tegenwoordig allemaal zo ingewikkeld?'.

En dat vat zowat de essentie van dit hele boek samen. Het is ingewikkeld. Met de opkomst van onderzoek, richtlijnen en literatuur raken we soms een beetje ons instinct kwijt. Gooi daar nog eens wat goedbedoelde adviezen van ouders, grootouders, vrienden, kennissen, collega's en andere ervaringsdeskundigen bij en het wordt haast een onmogelijke taak om je buikgevoel nog te volgen (dat geldt trouwens voor heel veel geboortegerelateerde topics). **Laat dat dan ook de belangrijkste boodschap uit dit boek zijn: volg bovenal je gevoel. Leer erop vertrouwen. We hebben allemaal het beste voor met onze kinderen, het komt meestal ook helemaal goed.** Met een flinke portie gezond verstand kom je al heel ver. En als je het even niet meer weet, is er dit boek voor jou.

Weet wel, dit boek is bedoeld voor wanneer alles (relatief) 'goed' gaat. Wanneer je twijfels hebt of problemen opmerkt, neem dan steeds contact op met een erkend kinderdiëtist, je kinderarts of vroedvrouw. Blijf steeds je instinct volgen, wees aandachtig voor de signalen van je kind en schakel hulp in wanneer je denkt dat dat nodig is.

En onthoud dat elk kind uniek is (gelukkig maar) en jullie als ouders ook. Daarom is misschien niet alles dat in dit boek geschreven staat op jullie van toepassing, en dat is oké. Dit boek staat vol met praktische tips, het is haast onmogelijk om deze allemaal perfect waar te maken. Gun jezelf en je kind de tijd om te groeien en te ontdekken en probeer gerust de dingen eens op jullie eigen manier. Perfectie bestaat niet.

Wist-je-dat:

In het Engels er een specifiek woord bestaat voor de introductie van vaste voeding? De Engelsen noemen dit 'weaning', letterlijk vertaald betekent dit 'spenen'. Klinkt niet even vlot, toch? Hiermee wordt de introductie van niet-melkvoeding bij baby's of andere zoogdieren en het tegelijkertijd minderen van de melkvoeding bedoeld. Wij houden het toch maar op 'starten met vaste voeding'.

Dit boek is in eerste plaats bedoeld om de stress die bij het starten met vaste voeding komt kijken, weg te nemen. Ons motto? *Go with the flow* (en ook een beetje *let it go*). Toch weten we dat dit niet voor iedereen even makkelijk gaat. De één leest namelijk graag veel wetenschappelijke info, terwijl de ander liever een beknopte samenvatting ziet. Daarom zullen doorheen dit boek de verschillende leden van onze familie Lekkerbeck je begeleiden.



TANTE SAMIRA wordt ook weleens 'Science Samira' genoemd omdat ze als echte wijsneus verzot is op allerhande wetenswaardigheden. Zij brengt ieder die dat wenst op de hoogte van de meest recente of belangrijke wetenschappelijke feiten. Wie dit niet graag leest, kan haar extra informatie gerust overslaan, de essentie is steeds in de hoofdtekst omvat.



PAPA HENDRIK leest niet zo graag, maar wil wel op de hoogte zijn en kunnen meepraten over alle onderwerpen. Hij is altijd druk in de weer, zijn bijnaam is dan ook niet voor niets 'Haastige Hendrik'. Het liefst ziet hij daarom alle informatie efficiënt samengevat. Ideaal voor lezers die graag een kort overzichtje willen of voor wanneer je dit boek even uit de kast neemt om iets op te zoeken.

Vriendin van de familie, **PATRICIA**, is immer doelgericht ingesteld. Ze weet je precies te zeggen hoe je de informatie uit het boek toepast in je dagelijks leven. 'Praktische Patricia' goochelt met de meest interessante weetjes, praktische tips en lekkere, makkelijke receptjes en deelt deze graag met jou.



En last but definitely not least, de baby van de familie: **KAMIEL**. Ondanks dat mama en papa soms haarfijn uitgestippeld hebben hoe zij iets willen aanpakken, is hij het er niet altijd mee eens en doet hij ook gewoon graag wat hij wil. Hierdoor gooit hij weleens roet in het eten. Gelukkig niet letterlijk dit keer. Hij wordt door de familie en vrienden soms 'knorrig Kameel' genoemd omdat-ie de andere leden van het gezin altijd gauw back to reality brengt. Waarom makkelijk als het moeilijk ook kan, toch?



HIJ/ZIJ

Doorheen het boek zul je merken dat we 'de baby' steeds aanspreken in mannelijke vorm. Dit is een keuze om alles schrijf- en leesbaar te houden. Natuurlijk is dit boek wel geschreven voor en toepasbaar op baby's van alle geslachten. Hetzelfde geldt voor de verwijzing naar ouders. Uiteraard bedoelen we hiermee ook alle meouders, plusouders, adoptieouders en andere verzorgenden en partners.



HOOFDSTUK 2

OMA'S KEUKEN

Om een goed idee te krijgen van het hoe en wat van het starten met vaste voeding, is het interessant om eens even terug te reizen in de tijd, helemaal tot in de klassieke Oudheid. Onze voorouders hadden namelijk nog geen staafmixer of babycook, hoe deden zij het dan?

OUDHEID: BORSTVOEDING ALS BASIS, MAAR DAAROM GEEN MOEDERMELK

Al sinds de mensheid bestaat, is borstvoeding de norm geweest. Denk maar aan het beeld van Jezus aan moeder Maria's borst. Dat het kind met borstmelk grootgebracht werd, stond buiten kijf. Dat moeders dit noodzakelijk zelf deden daarentegen, minder. Wie voldoende geld en macht bezat, kon immers beroep doen op een min. De min, ook wel zoogster genoemd, was een vrouw die de borstvoeding van het kind overnam. Het was een soort statussymbool als je een min kon veroorloven. In de geschiedenis zijn heel wat gekende personen grootgebracht met minnenmelk, denk maar aan de Islamitische profeet Mohammed of Napoleon.

Eeuwenlang dronken kinderen gedurende de eerste jaren van hun leven van de borst en was de moedermelk van een andere vrouw de enige mogelijke vervanging indien een moeder zelf geen borstvoeding wilde of kon geven. Bij een absoluut gebrek aan borstmelk werd beroep gedaan op de

melk van een ander zoogdier, zoals dat van een koe, geit, schaap of ezel.

200 NC – GRANEN, BROOD, MELK, GROENTEN EN WIJN (!) VANAF DAG 40

Pas in de eerste tweehonderd jaar na Christus verschenen de eerste teksten over kinderverzorging, geschreven door Griekse geleerden. In die tijd werd colostrum, de eerste melk, gewoonlijk weggegooid. Er werd namelijk geloofd dat colostrum slechte eigenschappen had. Tegenwoordig weten we gelukkig beter en koesteren we de heilzame werking van dit vloeibare goud. Destijds kregen kinderen de eerste dagen honing (ja, dat lees je goed) toegediend, soms aangevuld met koemelk. Vaste voeding werd op zijn vroegst aangeboden vanaf de veertigste dag en meestal pas wanneer tandjes begonnen door te komen. De voeding bestond gewoonlijk uit granen, brood, dierlijke melk en soms groenten. Het was in die tijd een gangbare praktijk om kinderen ook wijn te geven, al dan niet verdund (ook dat lees je goed). Eeuwenlang bleef dat de gang van

zaken: colostrum werd vervangen door honing en borstvoeding (al dan niet door de min) was de norm. Vaste voeding werd pas na 2-3 levensjaren prioritair.



Tegenwoordig weten we gelukkig dat honing niet veilig is voor kindjes onder de één jaar. Het kan infantiel botulisme veroorzaken (meer hierover in het hoofdstuk 6).



Ik werd heel blij van colostrum! Deze melk zit boordevol antistoffen, witte bloedcellen, eiwitten, nodige suikers en is licht verteerbaar. Het hielp mij te beschermen tegen infecties en bovendien hielp het mij om meconium (de eerste stoelgang) te lozen!

MIDDELEEUWEN – PAPJES EN BROODSOPJES VANAF 6 MAANDEN

De waarde van colostrum begon men pas in te zien na de middeleeuwen. Rond die tijd werd door invloedrijke schrijvers aangeraden vaste voeding pas vanaf zes maanden te introduceren. Geleidelijk aan werd de min minder belangrijk en staken andere alternatieven de kop op. Moeders die geen borstvoeding wilden of konden geven, begonnen te experimenteren met papjes en broodsopjes. Recepten uit de middeleeuwse keuken bestonden uit broodgranen gemengd met vloeistof (waaronder dierlijke melk en wijn) en toevoegingen zoals suiker, honing en kruiden.

16de EEUW – VASTE VOEDING VANAF 4 MAANDEN

Tot de zestiende eeuw werd vaste voeding geïntroduceerd tussen de zevende en de negende levensmaand. In de eeuwen daarna schoof dit echter steeds meer naar voren, tot ongeveer de vierde maand. Meer en meer werd het welzijn van de moeder ook prioritair. Het gevolg daarvan was dat borstvoeding steeds meer op tijd en stond werd gegeven en vaak beperkt werd tot een maximum van zes keer per dag. Bijgevolg nam aanvullende voeding steeds vroeger een belangrijke plaats in.

18de EEUW – MEER DIERLIJKE MELK EN MEER ONDERVOEDING

Tijdens de industriële revolutie, in de achttiende eeuw, was het steeds slechter gesteld met de voeding van baby's. Vrouwen trokken naar de stad en waren genoodzaakt om te gaan werken. De baby's bleven achter. Tegelijkertijd was er minder mogelijkheid tot het geven van dierlijke melk in de stad bij gebrek aan vee en bovendien waren er nog geen methodes voor het bewaren van moedermelk. Steeds minder kinderen kregen borstvoeding en steeds meer kinderen waren ondervoed of stierven ten gevolge van malnutritie. Teksten uit die tijd beschrijven hoge sterftcijfers ten gevolge van de consumptie van dierlijke melk in de eerste levensweek. Toch bleef dierlijke melk gedurende lange tijd het enige alternatief voor moedermelk. Bovendien ontdekte een Duitse chemicus in 1838 dat koemelk meer proteïnen (eiwitten) en minder koolhydraten bevat dan moedermelk, wat nog een argument was pro koemelk.