

## **Voedsel-introductie-schema voor zuigelingen vanaf zes maanden**

**dit is een borstvoedingsvriendelijk voedselintroductieschema  
wat natuurlijk ook gebruikt kan worden als je geen borstvoeding geeft**

**door Stefan Kleintjes, kinderdiëtist**



### **Voedsel introductie schema vanaf zes maanden**

Dit is een basisintroductieschema voor gezonde kinderen. Het geeft je een idee hoe je de verschillende voedingsmiddelen in de loop van de tijd kunt introduceren aan je kindje. Het biedt je houvast bij de keuzes die je moet maken. Het is geen bindend advies. Ga er dus vooral soepeltjes mee om.

Het is een 'rustig', borstvoedingsvriendelijk en allergievriendelijk introductieschema.

De verantwoording en uitgebreide achtergrondinformatie is gepubliceerd in [Eten voor de kleintjes](#) van dezelfde auteur als dit schema.

De opmerkingen in de laatste kolom zijn zeer beknopt. Raadpleeg dus ook de [andere artikelen](#) met informatie over alle aspecten van kindervoeding.

### **Wat te doen bij allergieën**

De opmerkingen en aandachtspunten die gelden voor kindjes die vanwege een vastgestelde voedselallergie, met een aantal voedingsmiddelen voorzichtiger moeten zijn, staan in de laatste kolom. Maar let op. Herintroductie van een bepaald voedingsmiddel vindt, afhankelijk van het soort voedingsmiddel en allergie, plaats na de eerste of tweede verjaardag. Pas als de herintroductie gunstig is verlopen mogen ook andere voedingsmiddelen die het betreffende allergeen bevatten geïntroduceerd worden. Zie ook de specifieke 'allergieopmerkingen' onderaan dit schema.

In [Voedselallergie bij zuigelingen](#) vind je de nieuwste inzichten op het gebied van voedselallergie.

Dit schema is ook handig om af te geven op het kinderdagverblijf, of te laten zien aan de oppas. Vul de naam en geboortedatum van je kind en je eigen gegevens in. Je kan natuurlijk ook je specifieke wensen of eigenaardigheden van jouw kindje er zelf bij schrijven.

Naam en geboortedatum kind	Naam moeder	Telefoon moeder	Naam vader	Telefoon vader

	<b>wat</b>	<b>ná.... maanden / jaar</b>	<b>opmerkingen</b>
drinken	moedermelk aan de borst of licht opgewarmd uit het kopje/flesje water	6 maanden	drinken altijd met een bekertje of kopje, of:  moedermelk met het kopje/flesje ander drinken uit het kopje
	kruidenthee water verdunde vruchtensappen	9 maanden	geen frisdrank, babysiroop etc. borstkindjes geen ander drinken geven dan moedermelk
	zuigelingenvoeding andere melk		alléén op verzoek van de ouders tot 8 à 9 maanden melk verdunnen
zuivel, pap en zuivelhapjes	kwark yoghurt andere zuivelhapjes	7-9 maanden	pap is niet echt nodig Biobim bindt goed met moedermelk zolang het kindje aan de borst is, geef je andere zuivel met mate  <b>bij koemelkallergie: wachten tot na 1 jaar, maar alleen als de re- introductie van koemelk goed is verlopen</b>

groenten	aardappel aardpeer (topinamboer) *amsoi *andijvie artisjok asperge aubergine *bleekselderij bloemkool broccoli champignons *Chinese kool courgette doperwten jonge peultjes jonge sperzieboontjes jonge tuinboontjes *knolselderij komkommer koolraap *koolrabi meiknol *paksoi paprika pastinaak pompoen *postelein *raapstelen rabarber radijs (rettich) rammenas *rode biet schorseneren *snijbiet snijboon *spinazie spruiten tomaat *sla, alle soorten *venkel *waterkers witlof wortel zoete aardappel (bataat) zuurkool	6 maanden	groenten hoeven niet per se geprakt of gepureerd gaar koken en in stukken aanbieden is een leuke manier van introduceren groenten niet voeren of opdringen kies bij voorkeur de groenten die je zelf ook eet restjes groenten niet weer opwarmen de groenten met een sterretje * zijn de nitraatrijke groenten, deze geef je beslist niet vaker dan twee keer per week
	paddenstoelen	10 maanden	
	boerenkool mais prei savooienkool *spitskool ui witte en rode kool	1½ jaar	

rauwkost	komkommer tomaat	6-8 maanden	is erg verschillend per kindje andere rauwe groenten komen vanzelf op het menu, afhankelijk van wat je kind zelf aan kan
fruit	abrikoos anasmeloen appel avocado banaan druif duindoorn kers mango meloen peer perzik pruim (vers) rozenbottel stoofpeer suikermeloen	6 maanden	geschild en in stukken aanbieden biologisch geteeld fruit mag je op den duur ongeschild geven de eerste maanden pitjes verwijderen
	citroen grapefruit mandarijn nectarine sinaasappel	9 maanden	
	aalbes aardbei ananas bosbes braam framboos kiwi [groen én geel] kruisbes rode bes vlierbes zwarte bes	12 maanden	
eiwitbronnen	jonge pitloze kaas	7 maanden	bij borstvoeding matig zijn met kaas  <b>bij koemelkallergie: kaas pas introduceren na 1 jaar, maar alleen als de re-introductie van koemelk goed is verlopen</b>

	mager rundergehakt lamsvlees kipfilet kalkoenfilet paardenvlees ei vis zachte Franse kaas tahoe soja sojamelk	9-10 maanden	vlees mag, maar hoeft niet voor de eerste tien à twaalf maanden; helemaal vegetarisch kan ook  <b>bij koemelkallergie: Franse kaas pas introduceren na 1 jaar, maar alleen als de re-introductie van koemelk goed is verlopen</b>  <b>bij soja of ei-allergie: wachten tot na 1 respectievelijk 2 jaar, maar alleen als de re-introductie van soja of ei, na het 1ste respectievelijk 2de jaar goed is verlopen</b>  <b>bij een andere allergie dan voor soja of ei; soja of ei introduceren vanaf de 10de maand</b>
	varkensvlees schaal- en schelpdieren blauwe en sterke Franse kaas andere Hollandse kaas tempé gebruiksklare vleesvervangers	1 jaar	biologische vleesvervangers bevatten doorgaans minder hulpstoffen  <b>bij koemelkallergie: kaas pas introduceren na 1 jaar, maar alleen als de re-introductie van koemelk goed is verlopen</b>
	worst smeerleverworst leverpastei	3 jaar	voorlopig niet nodig biologische smeerworst bevat doorgaans minder hulpstoffen
brood en andere graan- en meel-producten	rijstwafel oude broodkorst [gist of zuurdesem] rijstmeel	6 maanden	een korst om op te sabbelen
	bruin brood zuurdesembrood boekweitmeel boekweitwafel	7 maanden	van het meel en moedermelk kan eventueel pap gemaakt worden
	vezelrijk volkoren brood baby muesli havermout volkoren beschuit volkoren knäckebröd ontbijtkoek roggebrood	10 maanden	
	rozijnen- en krentenbrood	1½ jaar	

broodbeleg	appelstroop perenstroop duindoornmoes fruihapjes jonge kaas schijfje appel, banaan of mango	7-8 maanden	op brood dun roomboter of plantaardige margarine smeren  zachte margarine uit een kuipje bevat gezonde vetten  op het brood hoeft niet altijd beleg
	pindakaas sesampasta (tahin) amandelpasta	9 maanden	<b>bij noten of pinda-allergie: pas introduceren na 2de jaar, maar alleen als de re-introductie van noten/pinda na de 2de verjaardag goed is verlopen</b>  <b>bij een andere allergie dan voor noten of pinda; noten of pinda introduceren na 12 maanden</b>
	chocoladepasta	2 jaar	
deegwaren e.d.	rijst gierst couscous quinoa boekweitgrutten macaroni of spaghetti	8-9 maanden	goed gaar koken met volkoren altijd langzaam beginnen
peulvruchten	linzen (ook rode) kikkererwt taugéboontjes	8-10 maanden	van tevoren weken goed gaar koken
	bruine bonen sojaproducten: tahoe andere peulvruchten	9-12 maanden	zwaarder te verteren en gasvormend
	tempé	1 jaar	
zoet	suiker honing	1 jaar	jam, hagelslag, muisjes, chocoladepasta voorlopig niet
snoep	chips koek ijs chocola	2-3 jaar	zolang mogelijk niet geven
zuidvruchten	ongezwavelde zuidvruchten; ook rozijntjes	1 jaar	goed weken abrikoos mag vanaf negen maanden
zout		1-2 jaar	niet toevoegen aan het eten en zo mogelijk de varianten kiezen die ook zonder zout te koop zijn
kruiden	zacht smakende kruiden: afhankelijk van de borstvoeding scherpe kruiden na 1½ jaar		met mate gebruiken kindje dat borstvoeding krijgt kan gemakkelijker en eerder wennen aan zacht smakende kruiden

## **In het geval van een allergie**

In het geval van een allergie geef je voedingsmiddelen zoals aardbei, tomaat, kiwi, varkensvlees, citrusfruit, chocolade, en verschillende kruiden en specerijen een paar maanden later dan in het schema aangegeven, en in ieder geval niet eerder dan negen maanden.

Daarna kan dan met voedingsmiddelen als vis, zaden, pitten, soja en koemelk worden begonnen. Tenzij het gaat om een allergie voor koemelk of één van de andere producten.

Vanaf twaalf maanden [of in ernstige gevallen vanaf 24 maanden] mogen de voedingsmiddelen die bekend staan om de soms heftige reactie: ei, schaal- en schelpdieren, noten en pinda geïntroduceerd worden.

Dit voedselinductieschema voor gezonde kinderen is van zichzelf al een schema dat een 'rustiger' opbouw kent dan het gebruikelijke. Dat komt omdat een rustiger inductieschema borstvoedingsvriendelijker is, beter voor de borstvoeding dus. Hierdoor loopt de voorgestelde introductie van voedingsmiddelen bij een kindje met een allergie soms gelijk op met de introductie van voedingsmiddelen voor kindjes zonder allergie.

## **Lees ook**

[Eten voor de Kleintjes, voor kinderen van 0-4 jaar - van borst tot boterham](#), Stefan Kleintjes

[Introductie van vast voedsel na zes maanden](#), Stefan Kleintjes

[Borstvoeding en de introductie van bijvoeding](#), Stefan Kleintjes

[Voedselallergie bij zuigelingen](#), Stefan Kleintjes

[Borstvoeding en \(voedsel\)overgevoeligheid](#), Andrea Gnoth

[Borstvoeding](#), Stefan Kleintjes en Mary Broekhuijsen