



Kleintjes van 0 - 4 jaar leren zelf eten

Eten voor de Kleintjes

Eten voor de Kleintjes

Kleintjes van 0-4 jaar leren zelf eten

Stefan Kleintjes

Lactatiekundige IBCLC en kinderdiëtist



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Uitgave van Kosmos en Kleintjesconsult, The Netherlands

© 2013 Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/Antwerpen

© 2013 Kleintjesconsult | Stefan Kleintjes

Ontwerp omslag en binnenwerk: Daniëlle Schaffelaars | il panda elektrik, www.ilpanda.nl

Foto's en illustratie: Arabelle Hernandez: pagina 5 | Sandra Marengo: pagina 31 | Kérima Weijers: pagina 189 | Mareen Becking: pagina 232 | Ingram Publishing: omslag en pagina 7, 15, 17, 18, 21, 23, 24, 30, 33, 39, 42, 44, 50, 61, 67, 69, 73, 75, 78, 81, 82, 90, 92, 95, 103, 104, 111, 116, 119, 121, 123, 128, 131-181, 183-188, 190, 191, 193, 197, 199, 200, 202, 217 | Shutterstock: pagina 47, 54, 55, 194-223, 231 | iStockphoto.com/Tsokur: pagina 9 | iStockphoto.com/Girl_illa: pagina 29 | iStockphoto.com/JohnGollop: pagina 182 | iStockphoto.com/trigga: pagina 205, 207, 209, 210, 214, 222

ISBN 978 90 215 5382 5

ISBN e-book 978 90 215 5415 0

NUR 853/440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en Kleintjesconsult.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a database or retrieval system, or published, in any form or in any way, electronically, mechanically, by print, photo print, microfilm or any other means without prior written permission from the publisher and Kleintjesconsult.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



Inhoud

Voorwoord	8
Inleiding: de Kleintjesmethode	10
Borstvoeding	12
Moedermelk, dé voeding voor de kleintjes	12
Belangrijke aspecten van en bij borstvoeding	13
Voeding van de moeder bij borstvoeding	28
Zelfstandig leren eten met borstvoeding	30
WHO-groeistandaard	32
Bewaren en opwarmen van moedermelk	34
Ontwikkeling	38
De lichamelijke ontwikkeling van een mens	38
Voedselinleiding na zes maanden	44
Eten aanbieden in stukken: stukjes eten en zelf doen	44
Voedselinleidingschema na zes maanden	56
Kleintjesmethode: de voordelen op een rijtje	60
Voedselinleiding & bijzondere omstandigheden	64
Stukjes eten en zelf doen in speciale omstandigheden	64
Kunstvoeding en stukjes eten gaan goed samen!	65
Toch gaat het best goed!	68
Strategische eettips	72
Voedingswetenswaardigheden	74
Alles over groenten, fruit, vlees, vis, alcohol, suiker, honing, zout, mineralen, vitaminen, vezels, vetten en zuivel	74
Duurzaam eten	93
Gezonde voedingsgewoonten en opvoeding	100
Ontlasting: de kleur, verstopping, laxeren	102
Overgewicht	104
Voedselovergevoeligheid	105
Vragen, problemen, antwoorden & tips	112
Vragen aan en antwoorden van Stefan	112
Wat eet een kindje: praktijkvoorbeelden	117
Enkele voordelen van de Kleintjesmethode	123
Als je de borstvoeding wilt minderen	123

Samenvatting & reacties van lezers	125
Herhaling van de belangrijke aandachtspunten	125
Vertrouwen nodig? Lees vooral deze tips!	126
Reacties van lezers	129
Menu Suggesties	130
Zeven en acht maanden	130
Negen, tien en elf maanden	131
Twaalf maanden tot anderhalf jaar	143
Anderhalf jaar tot twee jaar	155
Twee jaar tot tweeënhalf jaar	168
Tweeënhalf jaar en ouder	180
Recepten	193
Tips en tools	224
Lees ook	224
Handige tips & tools	226
Gebruikte literatuur	226
Register	230



Voorwoord

door Onno Kleyn

Stel je maar voor: een Italiaanse bruiloft. Veel gedoe, veel rumoer, grijnzende, roepende, etende mensen, kinderen aan, achter, onder en tussen de tafels, kinderen op schoot, kinderen in de plantenbak of de heg. Eten is feest, en een feest betekent eten. Zo is dat, en zo is het beeld waar Italiaanse kinderen mee opgroeien.

Denk vervolgens eens aan al die Nederlandse huizen waar iedere avond opnieuw de maaltijd een strijdtoneel is, een gevecht tussen ouders en kinderen. Achter de nooit gesloten gordijnen wordt er gezocht, gesnauwd, gesmeekt en gegromd. En dan te weten dat het nergens voor nodig is! Er zijn immers ook heel veel kinderen die wel lekker eten, die er plezier in hebben, die uitkijken naar de maaltijd. Nee, dat is geen kwestie van geluk. Dat hangt niet vooral af van het karakter van de kinderen, of van de genen. U als ouder, als papa en mama, maar ook als opa en oma, hebt de sleutel in handen.

Vroeg beginnen, of beter gezegd vroeg je plan klaar hebben liggen is een vereiste. En waar moet dat plan vandaan komen? Uit dit boek – prijs u gelukkig dat u het nu in handen hebt en niet pas over een paar jaar. Want dan zou het misschien wel... te laat zijn! Natuurlijk is het belangrijk dat baby's, peuters en opgroeiende kinderen alle voedingsstoffen krijgen die ze nodig hebben. Maar je daarop blind staren is een heilloze weg. Een bord leegeten maar ondertussen jarenlang met eetstress leven is ongezonder dan eens een vitamientje missen, voor kind en voor ouders.

Het is alweer zo'n 23 jaar geleden dat ik professor E.P. 'Ep' Köster interviewde, enkele jaren voordat mijn dochter werd geboren. Hij was toen hoogleraar psychologie van het voedingsgedrag en vertelde mij hoe etensvoorkeuren bij mensen, en dan vooral kinderen, ontstaan. De mens is een omnivoor, die heel veel in de natuur kan eten, maar niet alles. Veel giftige dingen zijn bitter van smaak, vandaar onze aangeboren afkeer van die smaak (hoewel die op iets latere leeftijd, dikwijls in de puberteit, overwonnen kan worden). Maar ook niet-bittere zaken kunnen soms ziekmakend blijken. Vandaar dat we evolutionair geprogrammeerd zijn om van alle nieuwe voedingswaren eerst maar eens één heel klein hapje te nemen. Als we een paar dagen later niet ziek blijken te zijn, kunnen we het nog eens proberen.

Een kind verplicht veel van een nieuwe smaak laten opeten – en aanvankelijk zijn bijna alle smaken nieuw! – roept fysieke walging op. Ga maar eens na: hoe zou u het vinden als u een bord vol insecten of vissenkoppen moest opeten? (Niks mis mee in sommige culturen!) Belonen en straffen, bijvoorbeeld met wel of geen toetje, wordt dan opgevat als een bevestiging: dit eten is vies. Uitleggen dat het gezond is, helpt al helemaal niet bij een peutertje. Zodra ze de betoverende werking van het woordje 'nee' hebben leren kennen, zijn de poppen aan het dansen. Mama's worden bang, papa's klimmen op de kast en de stress zindert door het huis.

Ik heb Kösters woorden ter harte genomen en mijn dochter rotzooiend, kliederend en spelend tot een lekkere eter gemaakt, zonder opdringen, maar altijd met aanbieden en heel veel laten proeven. Inmiddels kookt zij voor haar vrienden en is ook voor haar eten een hoogtepunt van de dag, zonder dat dat leidt tot overgewicht of andere ongewenstheden. Kortom, een juiste 'culinaire opvoeding' is de basis voor een gezond leven. En het is daarom dat ik dit boek van Stefan Kleintjes van harte aanbeveel.

Wat ik half gevoelsmatig deed, heeft hij onderbouwd met harde gegevens en uitgewerkt tot een basisboek, een houvast voor jaren. *Eten voor de Kleintjes* is een routekaart naar een heerlijk smikkelend leven van papa's, mama's en kinderen. Aan tafel, allemaal!

Onno Kleyn

Academie Culinair Schrijven – schrijven over wijn, schrijven over eten!

www.onnokleyn.nl



Inleiding

de Kleintjesmethode

Baby's weten direct na de geboorte al precies hoe ze moeten drinken. Ze zijn dan een paar uur echt goed wakker, kunnen in principe zelf naar de borst van hun moeder kruipen en hun eerste slokjes colostrum drinken aan de borst. Een gezonde en op tijd geboren baby geeft precies en duidelijk aan wanneer het voor hem tijd is om te drinken. Maar ook later, als een baby een maand of zes is en geïnteresseerd raakt in vast voedsel, kan hij dat goed duidelijk maken. Die bijvoeding kan hij steeds beter zelf pakken en opeten. In het begin gaat het wat stuntelig; hij knoeit veel en weet nog niet goed hoe hij het eten moet kauwen en goed moet doorslikken. Maar iedere baby wil eten en doet zijn vader, moeder, broertjes en zusjes na. Het is net zoiets als leren lopen: ook dat gaat stuntelig en met vallen en opstaan. Al doende leert men!

Na een aantal weken oefenen en proberen leren baby's steeds beter zelfstandig te eten en kunnen ze verbazingwekkend goed aangeven welk en hoeveel eten ze op dat moment nodig hebben. In dit boek vertel ik je over de Rapleymethode (ongepureerd en zelfstandig eten), maar ik vertel nog veel meer. Ik vertel namelijk ook over gezonde voeding en hoe je op een prettige en leuke, kindvriendelijke manier je kind kennis laat maken met nieuw vast voedsel. Bij deze methode blijft de borstvoeding behouden. Je kind kan dan aan de borst blijven drinken zolang hij dat zelf wenst. De vaste voeding introduceer je in stukken. Ik noem deze totaalaanpak de 'Kleintjesmethode': een combinatie van gezond baby-eten, bedoeld voor kinderen die zelfstandig gezond, net gekookt of enigszins rauw vast voedsel mogen leren ontdekken, pakken, eten en kauwen. Uiteraard in hun eigen tempo. Deze totaalmethode is voor ouders die op een kindvriendelijke manier en met respect voor hun kinderen nieuw, gezond en bij de leeftijd passend vast voedsel aan hun kind willen aanbieden. Met behoud van borstvoeding dus, omdat een kind dat nog jaren nodig heeft.

Het principe is dat je vaste voeding introduceert naast de borstvoeding of andere melkvoeding en dat je baby kiest en het tempo bepaalt. Omdat je stukken eten geeft, zal je baby het zelf moeten pakken, zelf in zijn mond moeten stoppen en stapje voor stapje op zijn eigen wijze kunnen leren eten.

Kinderen zijn na een maand of zes klaar om zélf te gaan experimenteren met vast voedsel. Zolang ze onbeperkt aan de borst mogen, krijgen ze gegarandeerd genoeg voedingsstoffen en vocht binnen. Tot de baby een jaar is, levert moedermelk het overgrote deel aan voedingsstoffen en energie, en na dat jaar kan moedermelk nog voor meer dan de helft van de benodigde voedingsstoffen zorgen.

Kinderen die kunstmatige zuigelingenvoeding met de fles krijgen, kunnen uiteraard ook op deze manier vast voedsel ontdekken en leren eten.

Prematuur geboren kinderen hebben er vaak ook geen moeite mee, maar het is wel verstandig om hun pas vast voedsel aan te bieden als ze zes maanden zijn plus het aantal weken dat ze te vroeg

geboren werden. Misschien kun je een paar weekjes eerder starten omdat ze soms nog wel eens wat vroeger in hun ontwikkeling zijn dan kinderen die op of rondom de uitgerekende datum ter wereld kwamen.

Twintig procent van de moeders begint niet aan borstvoeding. Iedereen moet dat natuurlijk zelf weten – ik ga daar niet over en ik zeg er daarom ook niets over.

De andere tachtig procent van de moeders begint wel aan borstvoeding, maar eenmaal richting de zes maanden zijn er veel moeders die stoppen. Uiteindelijk geeft op dit moment, in 2013, ongeveer twintig procent van de moeders haar kind volledige borstvoeding op de leeftijd van zes maanden en begint dan met bijvoeding.

De meeste moeders vinden het jammer dat ze al vroeg stoppen met borstvoeding; heel begrijpelijk, maar het valt buiten het kader van dit boek om het daar uitgebreid over te hebben.

Dat ik in dit boek borstvoeding – de borst geven en de borst nemen – als een van de normaalste activiteiten van een moeder en haar kind zie, wordt je vanzelf duidelijk. Ik wil echter niet op voorhand de moeders afwijzen die door omstandigheden gestopt zijn. Integendeel, ook voor moeders die geen borstvoeding (meer) geven, bevat dit boek heel veel belangrijke informatie over gezonde voeding voor hun kind.

Voedselinductieschema

Godelieve: 'Ik kan alleen maar zeggen dat het erg leuk is om je kindje op deze manier, door middel van het stukjes eten in combinatie met borstvoeding, kennis te laten maken met eten. Het schema van Stefan heb ik op de koelkast hangen en inmiddels ook op mijn smartphone, en ik kijk er vrijwel dagelijks op. Amy krijgt echt alle groenten vers en in stukken. Ook brood eet ze met korst en in grote stukken. De blender is hier zelfs nog nooit gebruikt en de gekregen potjes staan in de kast. Ze zijn zo meteen over datum en verdwijnen dan ongeopend in de vuilnisbak.'

Moeders aan het woord

In dit boek kom je geregeld citaten tegen van moeders. De afgelopen jaren heb ik allerlei vragen van moeders en klanten en mijn reacties en van andere moeders daarop bewaard. Uit deze verzameling 'citeer' ik. In verband met de privacy heb ik alle namen veranderd, specifieke kenmerken aangepast en niet ter zake doende informatie weggelaten. Soms zul je dus de informatie van mij bevestigd zien of opnieuw toegelicht.

Borstvoeding

Moedermelk, dé voeding voor de kleintjes

Moedermelk is een soorteigen lichaamsvloeistof die jij speciaal maakt om je baby mee te voeden in de eerste jaren van zijn leven.

Moedermelk bevat naast eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen ook veel stoffen die je baby actief en passief helpen bij het opzetten en in stand houden van een toereikend immuunsysteem. De samenstelling en de verhouding van voedingsstoffen zijn precies afgestemd op de behoefte van een mensenbaby. En ook belangrijk: moedermelk is heel licht verteerbaar omdat het mensenmelk is. Het is een lichaamseigen vloeistof.

Borstvoeding is de biologische norm en geen enkel alternatief kan zich meten met de kwaliteit van deze specifiek voor mensenbaby's ontworpen voeding. Moedermelk maken, borstvoeding geven en borstvoeding nemen – het is meer dan dat. Moeders geven graag borstvoeding omdat het erbij hoort. Moeders zijn ervoor gemaakt: borsten zijn ontworpen om melk te maken voor het jong. Dat klinkt misschien wat lomp, maar toch is melk maken de basisfunctie van je borsten. Er is niets mis mee dat borsten ook een seksuele functie hebben, het heeft ook heel prettige kanten, maar het is wel cultureel bepaald.

Borstvoeding is ook een leerproces: iets waarvoor jij en je kind even tijd nodig hebben om samen af te stemmen. Borstvoeding kan heel genoeglijk zijn, al moet je er soms wel wat voor doen. In de loop van de tijd wordt borstvoeding bijna altijd leuker, gewoner, makkelijker. Borstvoeding gaat erbij horen, net zoals al die andere dingen die er 'gewoon' zijn in het leven van jou en van je kind.

Een nieuw mensenleven begint bij de conceptie. Vervolgens groeit het negen volle maanden in jouw buik. Dan doe jij, samen met je baby, de bevalling en meteen na de bevalling is er de eerste borstvoeding. Je lijf heeft zich er helemaal op voorbereid, niet op één borstvoeding, maar op tientallen, honderden. Geeft het je geen enorm vertrouwen dat je dat allemaal zelf kunt, dat hele proces van dragen, baren én voeden?

We zijn het een beetje ontwend en de huidige, vooral westerse cultuur is niet overal even borstvoedingsvriendelijk. Vrouwen krijgen algauw de vraag: 'Wanneer ga je stoppen?' Nou, stoppen hoeft niet, daar is geen enkele reden voor. Soorteigen melk is speciaal bedoeld voor het jong van de eigen soort. Moedermelk, de melk die de moeder maakt voor haar eigen baby, is zo veel beter dan niet-soorteigen koemelk – lees: de melk die een koe maakt voor háár kalf. Kunstmatige zuigelingenvoeding is gemaakt van koemelk; waarom zou je je kind de melk van een ander zoogdier geven terwijl je zelf de lekkerste en allerbeste melk maakt, speciaal voor je eigen kind?

Leestip!

Borstvoeding, Stefan Kleintjes en Mary Broekhuijsen, Spectrum, 2008;
www.borstvoedingboek.com



Advies WHO/Unicef: borstvoeding geef je twee jaar of langer

Moedermelk staat garant voor een gezonde groei en ontwikkeling van je kind. Daarbij is borstvoeding geven een integraal onderdeel van het voortplantingsproces en heeft het ook belangrijke implicaties voor je eigen gezondheid.

Exclusieve borstvoeding, dus uitsluitend borstvoeding en geen ander eten of drinken, is de gewone, normale – en meest optimale – voeding voor jouw kind in zijn eerste zes levensmaanden. Daarna zou hij, zo luidt de aanbeveling, tot en met zijn tweede verjaardag naast de bijvoeding moedermelk 'moeten' kunnen blijven drinken. Het vervolgadvis is dan dat een kind ook na zijn tweede verjaardag aan de borst blijft drinken, zolang als jij en je kind dat willen.

Belangrijke aspecten van en bij borstvoeding

Immuunstoffen en afweer

Een pasgeboren baby heeft nog geen eigen afweersystemen. Hij had dat in de baarmoeder ook niet nodig, maar nu, na de geboorte, wordt hij niet meer beschermd door het moedersysteem. Zijn afweer komt niet van de ene op de andere dag en al helemaal niet vanzelf. Een baby komt tijdens een natuurlijke bevalling in contact met de darmflora van zijn moeder en raakt zo gekoloniseerd met haar bacteriecultuur. Hiermee krijgt zijn afweer de eerste boost. Zijn afweer- en immuunsysteem kan zich nu gaan ontwikkelen. Dat duurt zes tot zeven jaar.

De eerste hulp bij het opbouwen van zijn afweersysteem krijgt je baby als hij dicht bij jou is en als hij moedermelk drinkt aan de borst. Dat werkt zo: wanneer jij wordt geïnfecteerd met een ziekteverwekker, reageert jouw immuunsysteem met het aanmaken van specifieke afweerstoffen tegen deze ziekteverwekker. De meeste afweerstoffen zijn SIgA's (Secretair Immunoglobuline A; er bestaat een half alfabet van, maar A is de belangrijkste). Deze IgA's voorkomen dat ziekteverwekkers zich kunnen hechten aan of kunnen binnendringen in slijmvliezen en daar de ziekte kunnen nestelen. Ig's worden voornamelijk in de darm gemaakt en van daaruit naar de plaatsen getransporteerd waar ze nodig zijn, zoals de slijmvliezen waar ziektekiemen zich nestelen.

Als je borstvoeding geeft, gaan de Ig's die jij hebt aangemaakt ook naar je borsten. In de melkklieren worden deze Ig's passief en actief opgenomen. Dat wil zeggen dat de melkklieren ervoor zorgen dat de concentratie Ig's hoger is in de melk dan in het plasma van jouzelf. Op deze manier geef je je kind een flinke portie afweerstoffen. Hoeveel tijd er verstrijkt tussen jouw blootstelling aan de ziektekiemen en de afgifte van afweerstoffen in jouw melk, is niet helemaal duidelijk, maar het gaat relatief snel en is eerder een kwestie van uren dan van dagen. Je kind hoeft dus niet eens