

## 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 |
|                            |             |                 |            |                |

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

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

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

|  |   |              |   |
|--|---|--------------|---|
|  | mager rundergehakt<br>lamsvlees<br>kipfilet<br>kalkoenfilet<br>paardenvlees<br>ei<br>vis<br>zachte Franse kaas<br>tahoe<br>soja<br>sojamelk   | 9-10 maanden | vlees mag, maar hoeft niet voor de eerste tien à twaalf maanden;<br>helemaal vegetarisch kan ook<br><br><b>bij koemelkallergie: Franse kaas pas introduceren na 1 jaar, maar alleen als de re-introductie van koemelk goed is verlopen</b><br><br><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><br><br><b>bij een andere allergie dan voor soja of ei; soja of ei introduceren vanaf de 10de maand</b> |
|  | varkensvlees<br>schaal- en schelpdieren<br>blauwe en sterke Franse kaas<br>andere Hollandse kaas<br>tempé<br>gebruiksklare<br>vleesvervangers | 1 jaar       | biologische vleesvervangers bevatten doorgaans minder hulpstoffen<br><br><b>bij koemelkallergie: kaas pas introduceren na 1 jaar, maar alleen als de re-introductie van koemelk goed is verlopen</b>  |
|  | worst<br>smeerleverworst<br>leverpastei   | 3 jaar       | voorlopig niet nodig<br>biologische smearworst bevat doorgaans minder hulpstoffen   |
| brood en andere graan- en meel-producten | rijstwafel<br>oude broodkorst [gist of zuurdesem]<br>rijstmeel  | 6 maanden    | een korst om op te sabbelen   |
|  | bruin brood<br>zuurdesembrood<br>boekweitmeel<br>boekweitwafel  | 7 maanden    | van het meel en moedermelk kan eventueel pap gemaakt worden   |
|  | vezelrijk volkoren brood<br>baby muesli<br>haverhout<br>volkoren beschuit<br>volkoren knäckebröd<br>ontbijtkoek                               | 10 maanden   |   |
|  | rozijnen- en krentenbrood   | 1½ jaar      |   |
| broodbeleg                               | appelstroop<br>perenstroop<br>duindoornmoes<br>fruihapjes<br>jonge kaas<br>schijfje appel, banaan of mango                                    | 7-8 maanden  | op brood dun roomboter of plantaardige margarine smeren<br><br>zachte margarine uit een kuipje bevat gezonde vetten<br><br>op het brood hoeft niet altijd beleg   |
|  | pindakaas<br>sesampasta (tahin)<br>amandelpasta   | 9 maanden    | <b>bij noten of pinda-allergie: pas introduceren na 2de jaar, maar</b>  |

|                |  |              |  |
|----------------|--|--------------|--|
|                | chocoladepasta   | 2 jaar       | <b>alleen als de re-introductie van noten/pinda na de 2de verjaardag goed is verlopen</b><br><br><b>bij een andere allergie dan voor noten of pinda; noten of pinda introduceren na 12 maanden</b> |
| deegwaren e.d. | rijst<br>gierst<br>couscous<br>quinoa<br>boekweitgrutten<br>macaroni of spaghetti        | 8-9 maanden  | goed gaar koken<br>met volkoren altijd langzaam beginnen   |
| peulvruchten   | linzen (ook rode)<br>kikkererwt<br>taugéboontjes   | 8-10 maanden | van tevoren weken<br>goed gaar koken   |
|                | bruine bonen<br>sojaproducten: tahoe<br>andere peulvruchten                              | 9-12 maanden | zwaarder te verteren en gasvormend   |
|                | tempé  | 1 jaar       |  |
| zoet           | suiker<br>honing   | 1 jaar       | jam, hagelslag, muisjes,<br>chocoladepasta voorlopig niet  |
| snoep          | chips<br>koek<br>ijs<br>chocola  | 2-3 jaar     | zolang mogelijk niet geven   |
| zuidvruchten   | ongezwavelde<br>zuidvruchten; ook<br>rozijntjes  | 1 jaar       | goed weken<br>abrikoos mag vanaf negen maanden   |
| zout           |  | 1-2 jaar     | niet toevoegen aan het eten en zo<br>mogelijk de varianten kiezen die ook<br>zonder zout te koop zijn  |
| kruiden        | zacht smakende kruiden: afhankelijk van<br>de borstvoeding<br>scherpe kruiden na 1½ jaar |              | met mate gebruiken<br>kindje dat borstvoeding krijgt kan<br>gemakkelijker en eerder wennen aan<br>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 voedselinvoedingschema voor gezonde kinderen is van zichzelf al een schema dat een 'rustiger' opbouw kent dan het gebruikelijke. Dat komt omdat een rustiger introductieschema 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 Strikwerda

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