

De juiste melkproducten voor elke leeftijd

Vóór 6 maanden

Moedermelk is de voeding bij uitstek voor baby's: de samenstelling ervan is perfect aangepast aan hun voedingsbehoeften en levert hen alle noodzakelijke elementen voor hun groei. Als bepaalde omstandigheden, een persoonlijke keuze of medische contra-indicaties, borstvoeding niet toelaten is het mogelijk om beroep te doen op **1e leeftijdsmelk** die een aangepaste samenstelling heeft om zo dicht mogelijk de moedermelk te benaderen.

Tussen 6 en 12 maanden

Geleidelijk aan worden nieuwe voedingsmiddelen toegevoegd aan het menu van de baby maar melk blijft zijn basisvoeding. Idealiter zet men borstvoeding voort of stapt men over op **2e leeftijdsmelk** (ook opvolgmelk genoemd). Voor de kinderen die de aanbevolen 500 ml niet drinken is het aangeraden om andere **melkproducten op basis van aangepaste melk toe te voegen**.

Tussen 1 en 3 jaar

Na 1 jaar blijven de behoeften aan melkproducten van het kind zeer specifiek en in verhouding belangrijker dan de behoeften van de volwassene. Het is dus essentieel om de melkproducten van het kind goed te kiezen: **geef voorkeur aan groeimelk** in plaats van koemelk en voor wat betreft de afgeleide producten (zoals yoghurt, verse kaas, ...) **geeft u de voorkeur aan deze die gemaakt zijn op basis van aangepaste melk**.

Na 3 jaar

Niettegenstaande melk niet meer de basis vormt van hun voeding, moeten melkproducten aanwezig blijven in het menu en dit **3 maal** per dag. Zijn calciumbehoefte blijft zeer hoog. Ook de behoefte aan vitamine D, noodzakelijk om calcium op het bot te helpen vastzetten, is hoog. Kies dus voor **producten rijk aan calcium en verrijkt met vitamine D** en vermijd volle melkproducten want kinderen hebben nood aan een optimale toevoer van vetten.

Te onthouden

- **Melkproducten** nemen door hun natuurlijke rijkdom aan calcium ongeveer **70% van onze dagelijkse calciumtoevoer** voor hun rekening.
- Op elke leeftijd is het belangrijk om **3 melkproducten per dag te eten** omwille van hun toevoer aan eiwitten, calcium, vitaminen en mineralen.
- **Tot 3 jaar** is het aangeraden om producten op basis van koemelk te vermijden en te kiezen voor **producten op basis van aangepaste melk** (dit wil zeggen waarvan de samenstelling aangepast werd aan de specifieke behoeften van kinderen van deze leeftijd)
- Om te **helpen bij de voedseldiversificatie** bestaan er, naast traditionele aangepaste melk, **melkproducten in vaste vorm en op basis van aangepaste melk**.
- **Na 3 jaar** moet men **letten op de toevoer van calcium en vitamine D** omwille van de zeer grote behoefte aan deze voedingsstoffen voor een goede opbouw van de botten.

Danone steunt de Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde



U vindt ons terug op onze website: www.bvksbp.be & www.infogezondheid.be
Vraag raad aan uw arts.

Deze brochure wordt uitgegeven door de Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde.



Melkproducten in de voeding van de kinderen

1