

Deze brochure wordt uitgegeven
door Newton 21 Healthcare

Neem een kijkje op onze website:
www.bvksbp.be
www.infogezondheid.be



Vraag raad aan uw huisarts



BELGISCHE VERENIGING
VOOR KINDERGENEESKUNDE



Het 1^{ste} koekje van uw kind



BELGISCHE VERENIGING
VOOR KINDERGENEESKUNDE

Leren kauwen,
een noodzaak
voor een kindje

1



steunt de Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde

Het 1^{ste} koekje van uw kind

De eerste zelfstandige, sabbelende hapjes waar uw baby plezier aan beleeft. De eerste keer dat uw kindje iets eet dat echt vast is. Het belang van dit moment wordt nog vaak onderschat: we vertellen er u meer over.

Wist u dat ?

Uw baby vóór zijn geboorte reeds vloeistof slikt? Vanaf de geboorte heeft u uw baby in hoofdzaak gevoed met vloeibare of halfvloeibare voeding. Nu hij groter geworden is, is het moment aangebroken om hem zijn eerste koekje te laten proeven.



→ Wanneer ?

Begin er niet te vroeg mee, maar wacht ook niet te lang. Kies het goede moment: rond de 6^{de}-7^{de} maand.

- Wanneer u uw kindje laat rechtop zitten, begint het die houding aan te houden. Het begint ook zelf alleen rechtop te zitten; de spiertonus neemt toe.
- Zijn eerste tandjes komen tevoorschijn.
- Sinds zijn geboorte heeft de baby gezogen, gesabbeld en geslobberd; zoetjesaan hebt u hem halfvloeibare voedingsmiddelen laten ontdekken en met een lepeltje gevoed.
- Uw kindje ontdekt ook meer en meer wat er rondom hem gebeurt: het is opgehouden met brabbelen, vormt meer en meer klanken en probeert te imiteren.

→ Hoe ?

Baby's slikken en zijn daarmee begonnen in de 12^{de} week van hun "verblijf" in de baarmoeder. De kaak van de baby groeit als gevolg van de kleine slobberbewegingen die hij met zijn tong maakt. De zuigreflex, die een kindje vanaf het begin van zijn leven heeft, ontwikkelt zich beetje bij beetje. De baby leert bewuster slikken en maakt een periode door waar hij, na elk lepeltje pap of prakje, zijn vingertjes naar zijn mond brengt om erop te zuigen; zo went hij stilaan aan nieuwe voeding.

Een baby van 5-6 maanden zal proberen de lepel te grijpen, waardoor het eten wel eens in het rond vliegt. Het is de periode waarin hij leert uit een kop te drinken.

Nieuwe ervaringen, nieuw plezier !

In dit levensstadium gaat de bijtervaring deel uitmaken van het ontdekken van nieuwe werelden en van het leerproces. Het eerste koekje wordt aldus deel van de ervaringen die noodzakelijk zijn voor de ontwikkeling van het kauwproces. Dit is belangrijk voor de goede ontwikkeling van het kaakgewricht; de tonus van de gezichtsspieren van de baby wordt met de dag beter.

Het eerste 'harde' koekje zal keer op keer betast, gedrukt, geknepen en langdurig bekeken worden. Dan zal de baby er aan likken en er pas dan aan beginnen te kauwen.

Geef je baby enkel een koekje als er een volwassene bij is; het koekje wordt vlug week.

→ Waarom ?



- omdat het eerste koekje de eerste stap is naar alsmaar meer vast voedsel, zoals het voedsel dat u eet.
- omdat het eten van vast voedsel de spieren doet werken waarmee het spreken kan worden ontdekt en gevormd.
- omdat het eten van een koekje ook een vorm is van opgroeien, van onafhankelijker worden van de ouder; het kind vindt het leuk om in zijn eerste koekjes te bijten, en proeft zo op een positieve en meeslepende manier een eerste 'hap' van het echte leven.

→ Welk koekje ?

Een gezond koekje bevat veel granen, weinig toegevoegde suikers (snelle suikers) en is niet te vet.

Bekijk de voedingsinformatie die u op praktisch alle producten vindt. Het koekje is niet te vet als het minder dan 15 g lipiden per 100 g product bevat.

De noemer "koolhydraten" bij de voedingsinformatie herbergt het totaal aan koolhydraten en de "suikers", d.w.z. de snelle suikers. Zo krijgt u een idee hoe de hoeveelheid toegevoegde suikers in het koekje zich verhoudt tot de hoeveelheid zetmeel (complexe koolhydraten).