



PRÉCOLY

STARTEN VASTE VOEDING

Wanneer starten met vaste voeding?

- Uitsluitend borstvoeding of flesvoeding tot 6 maanden wordt aanbevolen door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).
- Tussen 4 en 6 maanden kun je voorzichtig vaste voeding introduceren naast melk, als je baby daar klaar voor is.
- Niet voor 4 maanden starten, want het spijsverteringsstelsel is dan nog niet voldoende rijp of tenzij de pediater dit om medische redenen toch adviseert.

Hoe kan je starten met vaste voeding?

- Begin met gladde groentepapjes (bv. wortel, pastinaak, courgette) of fruitpap. Bekijk zeker de voedingstabel van agentschap Opgroeien om te kijken welke groente vanaf welke leeftijd zijn aanbevolen.
- Naargelang je kindje beter gaat eten kan je variëren met verschillende groenten, zo kan je ook 2 soorten groenten aanbieden.
- Bevalt een groente niet zo goed? Schrap deze zeker nog niet van het menu. Het duurt namelijk even voor je kindje gewend is aan een bepaalde smaak.
- Eén nieuwe smaak voor enkele dagen achter elkaar, zodat je kunt zien hoe je baby reageert.
- Start met kleine hoeveelheden (1–2 theelepels) en bouw rustig op.
- Melk (borst/fles) blijft de hoofdvoeding tot ongeveer 12 maanden, vaste voeding is een aanvulling in het begin.

Hoe verloopt het starten bij Précoly?

- Kindjes volgen mee het menu van de dag.
- Jullie starten als ouders thuis en wij starten dit mee op zodra jullie kindje een mooie hoeveelheid van +- 100 gr eet. Geef ons zeker een seintje als jullie van start gaan.
- Allergie of intolerantie, veggie of vegan? Een aangepast menu in de mate van het mogelijke kan zeker! Wanneer iets niet haalbaar is in de opvang, zullen we vragen zelf iets te voorzien.
- Startertjes: we starten met een groente in combinatie met aardappel.