

VERTROUWDE KOST

1- Afwisseling doet eten

Geef het kind een zo gevarieerd mogelijk aanbod van voedsel. Zo krijgt het kind een brede waaier van voedingsstoffen. Laat het dus proeven van alles wat er op tafel komt.

2- Signalen

Ga in op de signalen van het kind als het aangeeft aan vaste voeding toe te zijn. Geef het gewoon verder de borst. Geef eventueel een tussendoortje. Dit is geen vervennerij! Vermits je hiermee beantwoordt aan wat het kind nodig heeft.

3- Het oog wil ook wat

Zorg dat het kind niet alleen aardappelen, pasta, brood... krijgt: bij dit basisvoedsel moet ander voedsel worden gevoegd, zoals vlees, vis, peulvruchten, groenten of fruit. Basisvoedsel is meestal bleek van kleur, dus voeg kleur toe: fellier gekleurde groenten en fruit hebben bovendien meer voedingswaarde dan ingrediënten met lichte kleuren.

4- Controleer hoeveel het kind gegeten heeft

Het heeft geen zin om eten klaar te maken dat niet gegeten wordt: kook dus niet apart voor het kind. Let er goed op hoeveel het kind eet en geef het zijn eigen bordje met zijn portie.

5- Maak maaltijden plezierig

De maaltijd is een moment om te leren en om communicatievevaardigheden te ontwikkelen. Woordjes over voedsel zijn bij de eerste woorden die baby's leren. Leer liedjes en spelletjes aan in verband met de maaltijden zodat dit iets bijzonders is waarnaar het kind kan uitkijken.

Deze info is ook belangrijk voor de familiesleden die het kind te eten zullen geven als het groter wordt...

Lees verder:

Gezonde voeding begint bij de geboorte, VBBA, T3, 2003
Vaste voeding bij borstvoeding VBBA, T2, 2005 (nieuwe editie
verschijnt in oktober)
Werkende/studerende vrouwen en hun omgeving VBBA, T9, 2002

Voor wie borstvoeding begeleidt biedt VBBAZW de 3daagse UNICEF-cursus: *Borstvoeding begeleiden, basiscursus voor de gezondheidzorg* (voor groepen en voor individuele deelnemers; vraag een inschrijfformulier via: info@vbba.be).



WABA

artikorten

VBBA: Vereniging Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding
WABA: World Alliance for Breastfeeding Action

VERTROUWDE KOST

1- Afwisseling doet eten

Geef het kind een zo gevarieerd mogelijk aanbod van voedsel. Zo krijgt het kind een brede waaier van voedingsstoffen. Laat het dus proeven van alles wat er op tafel komt.

2- Signalen

Ga in op de signalen van het kind als het aangeeft aan vaste voeding toe te zijn. Geef het gewoon verder de borst. Geef eventueel een tussendoortje. Dit is geen vervennerij! Vermits je hiermee beantwoordt aan wat het kind nodig heeft.

3- Het oog wil ook wat

Zorg dat het kind niet alleen aardappelen, pasta, brood... krijgt: bij dit basisvoedsel moet ander voedsel worden gevoegd, zoals vlees, vis, peulvruchten, groenten of fruit. Basisvoedsel is meestal bleek van kleur, dus voeg kleur toe: fellier gekleurde groenten en fruit hebben bovendien meer voedingswaarde dan ingrediënten met lichte kleuren.

4- Controleer hoeveel het kind gegeten heeft

Het heeft geen zin om eten klaar te maken dat niet gegeten wordt: kook dus niet apart voor het kind. Let er goed op hoeveel het kind eet en geef het zijn eigen bordje met zijn portie.

5- Maak maaltijden plezierig

De maaltijd is een moment om te leren en om communicatievevaardigheden te ontwikkelen. Woordjes over voedsel zijn bij de eerste woorden die baby's leren. Leer liedjes en spelletjes aan in verband met de maaltijden zodat dit iets bijzonders is waarnaar het kind kan uitkijken.

Deze info is ook belangrijk voor de familiesleden die het kind te eten zullen geven als het groter wordt...

Lees verder:

Gezonde voeding begint bij de geboorte, VBBA, T3, 2003
Vaste voeding bij borstvoeding VBBA, T2, 2005 (nieuwe editie
verschijnt in oktober)
Werkende/studerende vrouwen en hun omgeving VBBA, T9, 2002

Voor wie borstvoeding begeleidt biedt VBBAZW de 3daagse UNICEF-cursus: *Borstvoeding begeleiden, basiscursus voor de gezondheidzorg* (voor groepen en voor individuele deelnemers; vraag een inschrijfformulier via: info@vbba.be).

referenties

1 WHO. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. *World Health Organisation Expert Consultation On Complementary Feeding*. *
3 WHO. Basic Principles for the preparation of safe food for infants and young children. WHO, Geneva, 1996.*
4 Mennella J et al. Prenatal And Postnatal Flavour Learning By Humans. *Pediatrics* 2001;107:e88
5 Jones et al. How many children could we save? *Child Survival II*, Lancet 2003;362:65-71.*

verder lezen

-Villing voedsel: hoe houden we het bij? OIVO, 1999
-Gezonde voeding van jongst af: tips & recepten, K&G, Zj
-Smikkelen en smullen: kookboek voor kinderen met voedselallergieën, Reuzenaar, 2004
-Borstvoeding Vandaag, LLLNI jg 24 2005 nr 1
-Opties over het voeden van baby's: rapport 1995, VBBA
-Vaste voeding bij borstvoeding, T2, VBBA, 2000, *vernieuwe editie verkrijgbaar vanaf oktober 2005*
-Complementary Feeding: Family Foods for Breastfed Children, WHO Geneva, 2000. WHO/NHD/00.1, WHO/FCH/CAH/00.6.*
Integrated Management of Childhood Illness IMCI Adaptation Guide. August 2001, WHO/UNICEF*

websites

UN Standing Committee on Nutrition. Meeting the Challenge to Improve Complementary Feeding. *SCN News* 2003; Number 27.*
-Core. Positive Deviance/Health. A Resource Guide for Sustainably Rehabilitating Malnourished Children. *Child Survival Collaborations and Resources Group, Nutrition Working Group*. February 2003. WHO Infant and Young Child Feeding: Tools and Materials CD Rom
-Child friendly crèche: a curriculum guide, WABA
-Breastfeeding and Introduction of Other foods: a prospective longitudinal Study in Sweden, Hörnel, 2000

health/publications/pubnutrition.htm

WHO - <http://www.who.int/child-adolescent-nutrition/>—www.unsystem.org/scn

LINKAGES - www.linkagesproject.org

lokale contactpunt

VBBAZW - Leemputstraat 57, 2600 Berchem - tel. 03 2817313
info@vbba.be - www.vbba.be/week2005 - De WABA Action Folder is vertaald en aangepast door VBBAZW en is daar ook te verkrijgen.

Deze folder **VERTROUWDE KOST** is de vertaling en aanpassing voor Vlaanderen door VBBAZW van de WABA Action Folder WBW 2005

Breastfeeding and Faily Foods: Loving and Healthy.

De Action Folder wordt verspreid via de deelnemende ziekenhuizen, geboortecentra, zelfstandige vroedvrouwen, acties van bepaalde gemeenten en bedrijven binnen het kader van het Moeder- en Kindvriendelijk Initiatief. Vraag de volledige lijst deelnemers in Vlaanderen via info@vbba.be of kijk op www.vbba.be/week2005.

WABA is een wereldwijd netwerk voor de bescherming, bevordering en ondersteuning van borstvoeding. WABA is gebaseerd op: Innocenti Declaration, Ten Links for Nurturing the Future, Global Strategy on Infant and Young Child Feeding. WABA werkt nauw samen met UNICEF. IBFAN is een van de vele internationale partners. WABA aanvaardt geen giften van de industrie voor zulgeïlligen-, baby- en kindervoedingen en aanverwante materialen en vraagt de deelnemers aan de Internationale Week van de Borstvoeding die houding te respecteren en na te volgen.



HOGE KWALITEIT

Het is een energierijke voeding met een hoge voedingswaarde, gemakkelijk opnememen van voedingsstoffen

BESCHERMING

De antistoffen in de moedermelk beschermen tegen ziekten. Deze micro-organismen terwijl hun eigen

HONGER

Zolang een kind nog borstvoeding krijgt, zal het geen honger lijden. Als het honger heeft, zoekt het de borst om te drinken.

Als het iets niet lust of de aangeboden hoeveelheid is niet genoeg, kan het ook nog aan de borst drinken. Een kind dat op

vraag aan de borst mag drinken, kan zelf

HERSTEL

Een kind dat ziek is, wil meestal geen voedsel maar wil wel aan de borst. Door

BESCHERMING

De antistoffen in de moedermelk beschermen tegen ziekten. Deze micro-organismen terwijl hun eigen

BAND

Borstvoeding zorgt voor een emotionele en koesterende band tussen moeder en kind en dat blijft waardevol en plezierig.

ook ver na de eerste 6 maanden.

Waarom borstvoeding na zes maanden belangrijk blijft: het is VERTROUWDE KOST

Vanat zes maanden hebben kinderen naast borstvoeding andere voedingsmiddelen nodig om aan hun veranderende Vanat zes maanden hebben kinderen naast borstvoeding andere voedingsmiddelen nodig om aan hun veranderende Vanat zes maanden hebben kinderen naast borstvoeding andere voedingsmiddelen nodig om aan hun veranderende

VASTE VOEDING

spontane manier verloopt.

Niet het thema van dit jaar willen we de aandacht vestigen op de overgang van uitsluitend borstvoeding naar het laten mee-eten met het gezin terwijl het kind daarnaast verder borstvoeding krijgt. Het is de bedoeling dat deze overgang op een rustige en

WHO, UNICEF en gezondheidsorganisaties van over de hele wereld raden uitsluitend borstvoeding aan gedurende de eerste zes maanden. De aanbeveling houdt in dat er daarna ook met andere voeding wordt begonnen terwijl er verder borstvoeding wordt gegeven tot de leeftijd van twee jaar of langer (1).

baby's van zes maanden inéens van uitsluitend borstvoeding kunnen overschakelen naar de gezinspot. Zij moeten de 'beste stukjes' (met de meeste voedingswaarde) krijgen, aangepast aan emotionele en gedragsontwikkeling van deze baby's die gewoon zijn om aan de borst drinken: door het introduceren van vaste voeding kunnen andere personen dan de moeder het kindje te eten geven. Het voeden zorgt voor de ontwikkeling van de motoriek, de oog-hand-coördinatie en de manier van communiceren en hier wordt de basis gelegd van goede voedingsgewoonten.

VERDER BORSTVOEDING GEVEN

Ok na de leeftijd van 6 maanden blijft borstvoeding belangrijk. Baby's van 6-8 maanden halen gemiddeld tot 70 % van hun energie uit moedermelk, van 9-11 maanden is dat een 55% van 12-23 maanden ongeveer 40 % (2). Moedermelk is de grootste bron van eiwitten, vitaminen, mineralen, essentiële vetzuren. Het bijzondere aan moedermelk is dat zij

Internationale Week van de Borstvoeding 2005

Eerdere thema's waren: Babyvriendelijke Ziekenhuizen (1993), Bescherming van borstvoeding door toepassing van de *Internationale Gedragscode voor Borstvoeding* (1996), *Borstvoeding: het op de markt brengen van vervangingsmiddelen voor moedermelk* (1994), *Vrouw-en-Werk* (1995), *Ronduit over borstvoeding* (1996), *Borstvoeding: vanzelfsprekend* (1997), *Borstvoeding: een investering* (1998), *Jong geleerd is oud gedaan* (1999), *Met recht en reden* (2000), *Uit betrouwbare bron* (2001), *Goed begonnen, half gewonnen* (2002), *Vaste waarde in een veranderende wereld* (2003), *Zeker en vast!* (2004)

Elk jaar organiseert WABA in nauwe samenwerking met UNICEF de Internationale Week van de Borstvoeding. Dit jaar is het thema: **Exclusive Breastfeeding and Family Foods: Loving and Healthy/VERTROUWDE KOST.**

VERTROUWDE KOST



