

27.000  
exemplaren  
verkocht  
geheel herziene druk

# ETEN

## voor de Kleintjes

Kleintjes van 0-4 jaar  
leren zelf eten

Stefan Kleintjes

lactatiekundige IBCLC  
kinderdiëtist



www.kosmosuitgevers.nl

Uitgave van Kosmos en Kleintjesconsult, Nederland

Eerste druk: april 2013

Achtste, geheel herziene druk: mei 2017

© 2013/2017 Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/Antwerpen

© 2013 Kleintjesconsult | Stefan Kleintjes

Ontwerp omslag en binnenwerk: Daniëlle Mercx-Schaffelaars | il panda electric, [www.ilpanda.nl](http://www.ilpanda.nl)

Foto's: Silke Bouman, Tara: pagina 8-9 | Cathelijne van den Bercken, Laura: pagina 127, 134 | Arabelle Hernandez, Vita: pagina 143 | Sandra Marengo, Vavina: pagina 83 | Hanneke Nanninga, Eva Lina: pagina 77 | Kay Poelen, Mik en Sep: pagina 25 | Hester Schievink, Kyan: pagina 47 | Aukje Stoffelsma: pagina 230 | Kérima Weijers, Kylian: pagina 33 | Ingram Publishing: pagina 5-7, 10-23, 26-28, 35, 43-46, 48, 50-66, 70-76, 78-80, 85-102, 104-125, 130-133, 136-141, 146-171, 173-191 | Shutterstock: pagina 145 | iStockphoto.com/SchulteProductions: omslag, pagina 49 | iStockphoto.com/Freer Law: pagina 30 | iStockphoto.com/jenjen42: pagina 36 | iStockphoto.com/Reptile8488: pagina 37 | iStockphoto.com/Eliza317: pagina 38 | iStockphoto.com/Pilin\_Petunya: pagina 39 | iStockphoto.com/Tsokur: pagina 41 | iStockphoto.com/FamVeld: pagina 69 | iStockphoto.com/Flavio Vallenari: pagina 103 | iStockphoto.com/YsaL: pagina 172 | Recepten pagina 192-221: Fotografie José van Riele, Foodstyling Aukje Stoffelsma

ISBN 978 90 215 6493 7

ISBN e-book 978 90 215 6494 4

NUR 853/440

*Alle rechten voorbehouden / All rights reserved*

*Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en Kleintjesconsult.*

*All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a database or retrieval system, or published, in any form or in any way, electronically, mechanically, by print, photo print, microfilm or any other means without prior written permission from the publisher and Kleintjesconsult.*

*Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.*



<b>Voorwoord</b>	<b>8</b>
door: Silke Bouman	
<b>Inleiding: de Kleintjesmethode</b>	<b>10</b>
<b>1. Borstvoeding</b>	<b>12</b>
Moedermelk, de voeding voor de kleintjes	12
Belangrijke aspecten van en bij borstvoeding	14
Voeding van de moeder bij borstvoeding	31
Zelfstandig leren eten met borstvoeding	33
WHO-groeistandaard	34
Bewaren en opwarmen van moedermelk	36
<b>2. Ontwikkeling</b>	<b>40</b>
Hoe werkt het kinderebrein?	40
De lichamelijke ontwikkeling in relatie tot het eten	42
<b>3. Voedselinductie na zes maanden</b>	<b>48</b>
Eten aanbieden in stukken: stukjes eten en zelf doen	48
Een samenvatting van praktische tips	60
Voedselinductieschema na zes maanden	62
Kleintjesmethode: de voordelen op een rijtje	66
<b>4. Voedselinductie &amp; bijzondere omstandigheden</b>	<b>72</b>
Stukjes eten en zelf doen in speciale omstandigheden	72
Kunstvoeding en stukjes eten gaan goed samen!	74
Toch gaat het best goed!	77
Strategische eettips	82
<b>5. Voedingswetenswaardigheden</b>	<b>84</b>
Alles over groenten, fruit, vlees, vis, alcohol, suiker, honing, zout, mineralen, vitaminen, vezels, vetten en zuivel	84
Duurzaam eten	105
Fruit-seizoenskalender	110
Groente-seizoenskalender	111
Gezonde voedingsgewoonten en opvoeding	113
Ontlasting: de kleur, verstopping, laxeren	116
Overgewicht	117
Voedselovergevoeligheid	119
<b>6. Vragen, problemen, antwoorden &amp; tips</b>	<b>126</b>
Vragen aan en antwoorden van Stefan	126
Wat eet een kindje: praktijkvoorbeelden	131
Enkele voordelen van de Kleintjesmethode	136
Als je de borstvoeding wilt minderen	137



<b>7. Samenvatting &amp; reacties van lezers</b>	<b>138</b>
Herhaling van de belangrijke aandachtspunten	138
Vertrouwen nodig? Lees vooral deze tips!	140
Reacties van lezers	142
<b>8. Menu Suggesties</b>	<b>144</b>
Zeven en acht maanden	144
Negen, tien en elf maanden	145
Twaalf maanden tot anderhalf jaar	152
Anderhalf jaar tot twee jaar	160
Twee jaar tot tweeënhalf jaar	172
Tweeënhalf jaar en ouder	184
Recepten	191
<b>9. Tips en tools   Lees ook</b>	<b>222</b>
Tips en tools   Tools	224
Gebruikte literatuur	225
Register   Algemeen	228
Register   Recepten	229
Over de auteur	230



## VOOR- WOORD

Door **Silke Bouman**  
Moeder en fan van  
de Kleintjesmethode

*Tara stukjes eten  
aanbieden blijkt  
ook nog eens heel  
gezellig te zijn.*

Mijn dochtertje Tara knijpt een stronk gekookte broccoli in haar knuistje fijn. Groene smurrie komt tussen haar vingers vandaan en valt op de tafel, die al bezaaid is met het oranje en groen van wortel en broccoli. Ze pruttelt als ze met haar priegelvingers een ander stukje pakt. Al smakkend en sabbelend brengt ze het naar haar mond, het meeste belandt op haar wang en kin. Mijn blik glijdt van Tara naar de uitdraai van het voedselinroductieschema van Stefan, dat achter haar op de koelkast hangt. Wat zal ik haar de volgende keer aanbieden? Ze is net zes maanden en we zijn begonnen met bijvoeding.

De bijvoeding, daar had ik me op verheugd toen Tara begin 2006 werd geboren. Ik zou geen potjesvoeding kopen, maar zelf verse, gezonde hapjes bereiden en die pureren. Al dat lekkers met een lepeltje aan haar voeren, leek me fantastisch. Het pakte echter volkomen anders uit. Tijdens de eerste maanden na haar geboorte stuitte ik namelijk op een heel andere opvatting van bijvoeden: het aanbieden van vast voedsel in de vorm van stukken. Ik was meteen om: je baby de regie over wat hij of zij wil eten in eigen handen geven, spreekt me enorm aan. Zo kwam ik in contact met Stefan, die deze 'Kleintjesmethode' in Nederland heeft geïntroduceerd.

Tara stukjes eten aanbieden blijkt ook nog eens heel gezellig te zijn. Ik hoef haar niet eerst eten te geven, om vervolgens zelf nog te gaan eten. Dat een kind eten nog moet leren kennen en dat mijn melk voldoende voedingsstoffen bevat, geeft me de rust en het vertrouwen om haar in haar eigen tempo vast voedsel te laten ontdekken. Daarbij heb ik steeds een opmerking van Stefan in mijn achterhoofd: mensen proeven met al hun zintuigen, zoals handen (voelen), neus (ruiken), ogen (kijken) en mond (tasten en proeven). Verplicht proeven en bord leegeten zijn bij ons dus geen issues.



Gaandeweg ontdek ik dat de Kleintjesmethode veel meer is dan je kindje eten geven. Het is een leerschool in vertrouwen. Tara vertrouwen dat ze weet wat goed voor haar is en wat ze nodig heeft; en daarbij durven loslaten wat ik denk dat goed voor haar is en wat deskundigen beweren. Daar is voeding een onderdeel van, maar ik merk dat het zich uitstrekt naar alle andere vlakken van haar ontwikkeling: van leren kruipen en lopen tot de wereld en haar interesses ontdekken. Voeding blijkt slechts de insteek te zijn van een heel andere kijk op mijn kind en opvoeding.

Elf jaar later. Tara schept een berg eten op haar bord, terwijl ik vraag: 'Is dat niet een beetje veel?'

'Nee hoor, mam, ik heb honger! Wat is het eigenlijk? Heb ik dat al eens gegeten?'

'Volgens mij niet,' antwoord ik.

Ze neemt een grote hap. 'Mmm... Rare smaak, maar wel lekker.'

Als we klaar zijn, zet ze de lege borden op het aanrecht, huppelt naar de koelkast en rukt de deur open op zoek naar een toetje. Het voedsel-introductieschema is intussen vervangen door een tekening van een vis tussen zeewier met veel groen en paars die ze bij Artis Ateliers heeft gemaakt. We zitten nu in een andere fase van haar ontwikkeling. Maar nog steeds pluk ik dagelijks de vruchten van dat leerproces in vertrouwen. Ook nu durf ik erop af te gaan dat zij weet wat goed voor haar is en wat ze nodig heeft. Ze barst van het zelfvertrouwen. En haar gezonde eetlust? Komt die door de Kleintjesmethode? Ik durf het niet te zeggen, het is een beetje een kip-of-ei-kwestie. Hebben we zo'n lol en plezier beleefd aan borstvoeding en bijvoeding omdat ze van nature een goede eter is? Of is ze zo'n goede eter geworden door het stukjes eten?

**Hoe het ook zij... Ik hoop dat meer ouders mogen genieten van gezellige maaltijden met hun kinderen, zonder strijd en gedoe. Daar zal dit boek zeker aan bijdragen!**

*Mensen proeven met al hun zintuigen, zoals handen (voelen), neus (ruiken), ogen (kijken) en mond (tasten en proeven).*



## INLEIDING

### Moeders aan het woord

In dit boek kom je geregeld citaten tegen van moeders. De afgelopen jaren heb ik allerlei vragen van moeders en klanten en mijn reacties en van andere moeders daarop bewaard. Uit deze verzameling 'citeer' ik.

In verband met de privacy heb ik alle namen veranderd, specifieke kenmerken aangepast en niet ter zake doende informatie weggelaten.

Soms zul je dus de informatie van mij bevestigd zien of opnieuw toegelicht.



## DE KLEINTJESMETHODE

Baby's weten direct na de geboorte al precies hoe ze moeten drinken. Ze zijn dan een paar uur echt goed wakker, kunnen in principe zelf naar de borst van hun moeder kruipen en hun eerste slokjes colostrum drinken aan de borst. Een gezonde en op tijd geboren baby geeft precies en duidelijk aan wanneer het voor hem tijd is om te drinken. Maar ook later, als een baby een maand of zes is en geïnteresseerd raakt in vast voedsel, kan hij dat nog steeds goed duidelijk maken. Die bijvoeding kan hij steeds beter zelf pakken en opeten. In het begin gaat het wat stuntelig: hij knoeit veel en moet nog leren hoe dat goed gekauwd moet worden en vervolgens doorgeslikt. Maar iedere baby wil eten en doet zijn vader, moeder, broertjes en zusjes na. Het is net als leren lopen: ook dat gaat stuntelig en met vallen en opstaan. Al doende leert men!

Na een aantal weken oefenen en proberen, leren baby's steeds beter zelfstandig te eten en kunnen ze verbazingwekkend goed aangeven welk en hoeveel eten ze op dat moment nodig hebben.

**In dit boek vertel ik je uitgebreid over het zelfstandig eten van stukken voeding: de #Kleintjesmethode.**

Deze totaalaanpak, de 'Kleintjesmethode', heeft de volgende kenmerken: het is een combinatie van gezond baby-eten, bedoeld voor kinderen die zelfstandig gezond, net gekookt of enigszins rauw vast voedsel mogen leren ontdekken, pakken, eten en kauwen. Uiteraard in hun eigen tempo. Deze totaalmethode is voor ouders die op een kindvriendelijke manier en met respect voor hun kinderen nieuw, gezond en bij de leeftijd passend vast voedsel aan hun kind willen aanbieden. Met behoud van borstvoeding dus, omdat een kind dat nog jaren nodig heeft. Het is, met andere woorden, een prettige en leuke, kindvriendelijke manier je kind kennis te laten maken met nieuw vast voedsel. Eindelijk een eetmethode waarbij je niets hoeft te prakken of te pureren en waarbij je je kind ook niet hoeft te voeren.

**Het principe is dat je vaste voeding introduceert naast de borstvoeding of andere melkvoeding en dat je baby kiest en het tempo bepaalt.**

Omdat je stukken eten geeft, zal je baby het zelf moeten pakken, zelf in zijn mond moeten stoppen en stapje voor stapje op zijn eigen wijze kunnen leren eten.

Kinderen zijn na een maand of zes er aan toe om zélf te gaan experimenteren met vast voedsel. Zolang ze onbepakt aan de borst mogen, krijgen ze gegarandeerd genoeg voedingsstoffen en vocht binnen. Tot de baby een jaar is, levert moedermelk het overgrote deel aan voedingsstoffen en energie, en na dat jaar kan moedermelk nog voor meer dan de helft van de benodigde voedingsstoffen zorgen.



Natuurlijk kunnen ook kinderen die met **kunstmatige zuigelingenvoeding** gevoed worden, van de Kleintjesmethode gebruik maken en op deze leuke manier vast voedsel ontdekken en leren eten.

**Ook prematuur geboren kinderen** hebben er doorgaans geen moeite mee, maar het is wel verstandig om hun pas vast voedsel aan te bieden als ze zes maanden zijn plus het aantal weken dat ze te vroeg geboren werden. Misschien kun je een paar weekjes eerder starten omdat ze soms nog wel eens wat vroeger in hun ontwikkeling zijn dan kinderen die op of rondom de uitgerekende datum ter wereld kwamen.

Tachtig procent van de moeders begint aan borstvoeding, maar eenmaal richting de zes maanden zijn veel moeders gestopt. Uiteindelijk voedt ongeveer twintig-dertig procent van de moeders haar kind volledige aan de borst op de leeftijd van zes maanden en begint dan met bijvoeding.

De meeste moeders vinden het jammer dat ze al vroeg stoppen met borstvoeding; heel begrijpelijk. Helaas valt het buiten het kader van dit boek om het daar uitgebreid over te hebben.

Dat ik in dit boek borstvoeding – de borst geven en de borst nemen – als een normale activiteit van een moeder en haar kind zie, wordt je vanzelf duidelijk. Ik wil echter niet op voorhand de moeders afwijzen die door omstandigheden gestopt zijn. Alle respect ook voor deze moeders. Daarom, ook voor moeders die geen borstvoeding (meer) geven, bevat dit boek heel veel belangrijke informatie over gezonde voeding voor hun kind.

## VOEDSELINTRODUCTIESCHEMA

**Godelieve:** 'Ik kan alleen maar zeggen dat het erg leuk is om je kindje op deze manier, door middel van het stukjes eten in combinatie met borstvoeding, kennis te laten maken met eten. Het schema van Stefan heb ik op de koelkast hangen en inmiddels ook op mijn smartphone in de Graphico BabyGroeiCurveApp, en ik kijk er vrijwel dagelijks op. Amy krijgt echt alle groenten vers en in stukken. Ook brood eet ze met korst en in grote stukken. De blender is hier zelfs nog nooit gebruikt en de gekregen potjes staan in de kast. Ze zijn zo meteen over datum en verdwijnen dan ongeopend in de vuilnisbak.'

*Ook voor moeders die geen borstvoeding (meer) geven, bevat dit boek heel veel belangrijke informatie over gezonde voeding voor hun kind.*



# HOOFDSTUK 1

## BORSTVOEDING

### MOEDER- MELK, DÉ VOEDING VOOR DE KLEINTJES

*Borstvoeding is de  
biologische norm.*

**Moedermelk is een soorteigen lichaamsvloeistof die jij speciaal maakt om je baby mee te voeden in de eerste jaren van zijn leven.**

Moedermelk bevat naast eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen ook veel stoffen die je baby actief en passief helpen bij het opzetten en in stand houden van een toereikend immuunsysteem. De samenstelling en de verhouding van voedingsstoffen zijn precies afgestemd op de behoefte van een mensenbaby. En ook belangrijk: moedermelk is heel licht verteerbaar omdat het mensenmelk is. Het is een lichaamseigen vloeistof.

**Borstvoeding is de biologische norm en geen enkel alternatief kan zich meten met de kwaliteit van deze specifiek voor mensenbaby's ontworpen voeding.** Moedermelk maken, borstvoeding geven en borstvoeding nemen; het is meer dan dat. Moeders geven graag borstvoeding omdat het erbij hoort. Moeders zijn ervoor gemaakt: borsten zijn ontworpen om melk te maken voor het jong. Dat klinkt misschien wat lomp, maar toch is melk maken de basisfunctie van je borsten. Er is niets mis mee dat borsten ook een seksuele functie hebben, het heeft ook heel prettige kanten, maar dat laatste zijn cultureel bepaalde waarden.

**Borstvoeding is ook een leerproces:** iets waarvoor jij en je kind tijd nodig hebben om samen af te stemmen. Zo gaat dat met relaties. Borstvoeding kan heel genoeglijk zijn, al moet je er soms wel wat voor doen. In de loop van de tijd wordt borstvoeding bijna altijd leuker, gewoner, makkelijker. Borstvoeding gaat erbij horen, net zoals al die andere dingen die er 'gewoon' zijn in het leven van jou en van je kind.



Een nieuw mensenleven begint bij de conceptie. Vervolgens groeit het negen volle maanden in jouw buik. Dan doen je baby en jij, samen de bevalling en meteen na de bevalling is de kennismaking en de eerste borstvoeding. Je lijf heeft zich er helemaal op voorbereid, niet op één borstvoeding, maar op tientallen, honderden. Geeft het je geen enorm vertrouwen dat je dat allemaal zelf kunt, dat hele proces van dragen, baren én voeden?

We zijn het een beetje ontwend en de huidige, vooral westerse cultuur is niet overal even borstvoedingsvriendelijk. Vrouwen krijgen al gauw de vraag: 'Wanneer ga je stoppen?' Nou, stoppen hoeft niet, daar is geen enkele reden voor. Soorteigen melk is speciaal bedoeld voor het jong van de eigen soort. Moedermelk, de melk die de moeder maakt voor haar eigen baby, is zo veel beter dan niet-soorteigen koemelk – lees: de melk die een koe maakt voor háár kalf. Kunstmatige zuigelingenvoeding is gemaakt van koemelk; waarom zou je je kind de melk van een ander zoogdier geven terwijl je zelf de lekkerste en allerbeste melk maakt, speciaal voor je eigen kind?

### **Advies WHO/Unicef: borstvoeding geef je twee jaar of langer**

Moedermelk staat garant voor een gezonde groei en ontwikkeling van je kind. Daarbij is borstvoeding geven een integraal onderdeel van het voortplantingsproces en heeft het ook belangrijke implicaties voor je eigen gezondheid.

Exclusieve borstvoeding, dus uitsluitend borstvoeding en geen ander eten of drinken, is de normale – en optimale – voeding voor jouw kind in zijn eerste zes levensmaanden. Daarna zou hij, zo luidt de aanbeveling, tot en met zijn tweede verjaardag naast de bijvoeding moedermelk 'moeten' kunnen blijven drinken. Het vervoladvies is dan dat een kind ook na zijn tweede verjaardag aan de borst blijft drinken, zolang als jij en je kind dat willen.

# HOOFDSTUK 6

## VRAGEN, PROBLEMEN, ANTWOORDEN & TIPS

---

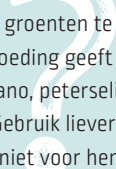
### VRAGEN AAN EN ANTWOORDEN VAN STEFAN

---

#### Hoe zit het met kruiden?

*Samira:* 'Welke kruiden kan ik gebruiken als ik eten klaarmaak voor mijn zoon?'

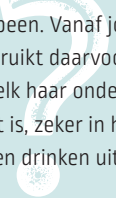
*Stefan zegt:* 'In het voedselintroductieschema staat vanaf één jaar. Voor die tijd zal hij toch vaker losse groenten te eten krijgen dan echt samengestelde maaltijden. Kruiden zijn in dat geval nog niet zo nodig. Maar als je borstvoeding geeft en je bent gewend om bepaalde kruiden te gebruiken, kun je zeker alle groene kruiden, zoals basilicum, oregano, peterselie en tijm, prima vanaf zes maanden gebruiken. Hij is het namelijk toch al gewend om die kruiden te proeven. Gebruik liever geen zout en peper – zie het hoofdstuk over zout. En in kruidenmixen zit altijd zout, dus gebruik die liever ook niet voor hem.'



#### Moet ik afgekolfd melk altijd met een fles geven?

*Lieve:* 'Moet mijn dochter, als zij niet aan de borst drinkt, de afgekolfd melk altijd met een fles krijgen?'

*Stefan zegt:* 'Het is helemaal niet per se noodzakelijk dat zij leert drinken uit een fles met een flessenspeen. Vanaf jonge leeftijd kunnen kinderen namelijk al leren drinken uit een bekertje of kopje. Dat heet *cupfeeding* en je gebruikt daarvoor, zeker in het begin, een klein plastic cupje met een ronde rand. Je zet dit cupje aan haar mond zodat de melk haar onderkaak raakt. Ze gaat dan likken als een katje en zal de melk doorslikken en op den duur echte slokjes nemen. Het is, zeker in het begin, een beetje tijdrovend klusje en soms gaat er nog wel eens wat melk naast. Uiteindelijk zal ze kunnen drinken uit een bekertje of kopje.'







## Stukjes eten en zelf doen: is dat verspilling van eten?

*Kim:* 'Stefan, hoe denk jij hierover? Mijn kindje van zeven maanden mag sinds kort vast voedsel. Wij zijn dus begonnen met stukjes eten en laten haar alles zelf doen. Mijn man is niet onverdeeld enthousiast hierover. Hij vindt dat een baby niet kan weten wat goed voor hem is en bovendien zegt hij dat het verspilling van voedsel is. Ik weet niet zo goed of het verspilling is. Een worteltje op de grond vind ik ook niet zo erg, maar van de week kneep zij een lekker stukje vis helemaal aan flarden en at er niets van op. Het enige dat haar lukt, zijn banaan en peer, mits we het voor haar neus vasthouden. Is het dus nog te vroeg voor vis? Van het consultatiebureau moet ik haar nu al 50 gram vis- en kipfilet geven.'

*Stefan zegt:* 'Eerst maar even over de vis. In mijn visie is vis of kip voor een kind van zeven maanden veel te vroeg. Ze krijgt borstvoeding, ze is nog maar net begonnen met leren eten en smaken ontdekken. Ze heeft het echt nog niet nodig. Te veel eiwitten is bovendien niet gezond! Kijk eens in het voedselinvoeringsschema, daar zie je precies wat kinderen mogen hebben en wat goed past bij het behouden van de borstvoeding. En of stukjes eten verspilling is? Heb je zelf wel eens eten voor je baby klaargemaakt en gepureerd met een staafmixer? Doe het eens, gewoon om te proberen. Dan zul je zien dat je veel weggooit. Er blijft eten over, in je staafmixer en in de bakjes die niet leeggegeten worden. Ook op haar gezicht en de slab blijft eten achter.'

Als je haar iets te eten aanbiedt van je eigen maaltijd, dan heb je er geen extra werk aan. Een worteltje, een stuk aardappel, roosje broccoli of bloemkool... van je eigen bord, dat mis je niet en je hoeft er ook niet extra voor te koken.

Kijk, eten is een leerproces. Dat gaat niet in één keer zomaar goed. Knijpen, op de grond gooien, eten laten vallen, kwijtraken: het zijn dingen die gebeuren. Een kind kent en begrijpt het niet. Het zijn stapjes die horen bij de ontdekkingstocht. Het is het ontdekken van smaak, textuur, kleur en geur. Maar ook het leren vasthouden van dingen en ontdekken dat een broccolirosje op een andere manier worden vastgehouden dan een boekweitwafel of een stukje vis. Vasthouden, ernaar kijken, de afstand inschatten, ruiken, eraan likken... het is allemaal ontdekken. En vaak zal een kind dat een aantal keren doen om uit te vinden dat het eten is en dat het opgegeten kan worden. Dus laat haar maar lekker knijpen in die peer of banaan. Hoeveel voedsel er dan binnenkomt, is nog niet belangrijk.'

### TWAALF MAANDEN TOT ANDER- HALF JAAR

Elke dag geef je je kind een (on)bekend aantal borstvoedingen, waarvan twee tot drie belangrijke, 'grote' zijn. Ander drinken begint nu een rol te spelen; dat kan zijn: water, slappe (kruiden)thee, (verdund) vruchtensap of koemelk(producten). Die verschillende mogelijkheden noem ik niet telkens in de menusuggesties. Het is erg afhankelijk van je persoonlijke situatie hoeveel ander drinken jouw baby nodig heeft en naast de borstvoeding wil drinken.

*Ander drinken  
begint nu een rol  
te spelen.*



# DAGMENU 1

*Naast een (on)bekend aantal borstvoedingen, waarvan twee tot drie belangrijke, 'grote' borstvoedingen zijn, eet en drinkt je kind mogelijk ook:*

- Sneetje volkorenzuurdesembrood met dun roomboter, de helft met jonge kaas, de andere helft met honing
- Een halve appel
- Brokkenbroodpap: warm 100 ml moedermelk op en brokkel daarin één snee volkorenbrood; waarschijnlijk heb je een lepel nodig om het te kunnen eten

## Ingrediënten

- 60 g koolraap
- 2 groenekoolbladeren
- Boekweitmeel
- 50 ml volle melk
- 1 tl roomboter
- 100 g zuurkool
- Halve banaan

## Werkwijze

Boen de koolraap schoon onder stromend water en ontdoe hem van lelijke plekjes. Snijd de koolraap dan in lange, dikke repen en kook die samen met de groenekoolbladeren gaar in de groentestomer. Maak intussen een melksausje: leng wat boekweitmeel aan met water zodat een dun, vloeibaar papje ontstaat. Breng de melk aan de kook. Giet onder goed roeren het papje erbij en laat het zo'n 5 tot 10 minuten al roerend zachtjes koken. Roer er op het laatst de roomboter door. Leg de gare repen koolraap op de groenekoolbladeren op een voorverwarmd bord en giet het sausje eroverheen. Serveer de zuurkool met de stukken banaan er rauw bij.

## Tussendoortjes

- Boekweitwafel met roomboter of tahin
- Partjes mandarijn en een hele banaan

# DAGMENU 2

- Bordje haverpap (zie recept pagina 194)

- Een half sneetje brood met roomboter en brandnetelkaas
- Een sneetje knäckebröd met roomboter, dunne schijfjes appel en een frutseltje honing

## Ingrediënten

- 50 g aardappel en 50 g zoete aardappel
- 50-100 g zuurkool
- 1 ei
- 1 tl roomboter
- 1 mandarijn

## Werkwijze

Boen de aardappels schoon en ontdoe ze van ongeregeldheden. Schil de aardappels als ze niet-biologisch zijn. Kook de in kleine blokjes gesneden aardappels gaar in een goed gesloten pan in een bodem water (ongeveer 20 minuten); kook de laatste 10 minuten de fijngesneden zuurkool mee. Kook ondertussen het ei 4 minuten, zodat het zachtgekookt is. Pureer de aardappels met de zuurkool en roer de roomboter erdoor. Of geef de aardappels zo, in blokjes, met de zuurkool erdoor en leg het klontje roomboter erop. Het zachtgekookte ei geef je er apart bij. Serveer met stukjes mandarijn.

## Tussendoortjes

- Flink stuk oude broodkost om op te knagen
- Stuk perzik
- Halve goudrenet en 0,5 el honing (lindebloesem of klaver)

Was de appel en verwijder het klokhuis, kroontje en steeltje. Rasp de appel dan boven een kommetje. Roer de honing erdoor. Als je liever geen honing gebruikt, prak dan een stuk banaan mee of neem een minder zure appel.

## BOEKWEIT-RIJSTEPAP

*In ongeveer  
20 minuten klaar*

### Nodig

- 10-15 g meel (half boekweit, half rijstemeel)
- 150-200 ml volle melk (aangelengd met water) of moedermelk
- Maismoutstroop

### Bereiding

Leng het meel aan met wat melk. Breng de rest van de melk tegen de kook aan. Roer als de melk heet is het meelpapje erdoor en houd 10-20 minuten zacht tegen de kook aan. Is de pap te veel ingedikt, verdun deze dan met wat water of melk.

Zoet de pap eventueel met maismoutstroop.

## LINZENSOEP

### Nodig

- Kopje gare bruine linzen
- Stukje wortel
- Snufje tijm

### Bereiding

Zet de gare linzen op in ruim 150 ml water. Boen de wortel schoon, snijd hem in stukjes en doe die bij de linzen. Doe het snufje tijm erbij en laat dan een kwartiertje koken. Je kunt de soep zo geven, maar je kunt ook de linzen en de wortel door een zeef duwen en weer terugdoen bij het kookvocht. Serveer de soep met sneetjes volkorenbrood, roggebrood, rijst-, boekweit- of gierstwafel of soepstengels.

## ROZENBOTTELMOES

### Nodig

- Rozenbottels

### Bereiding

Was rozenbottels in lauwwarm water, haal de steeltjes eraf en de pitten eruit (snijd hiervoor de bottels doormidden). Plet de bottels met een deegrol of breed, stevig mes op het aanrecht of op een houten plank. Kook de rozenbottels vervolgens in een pan met een laagje water tot moes. Als het te waterig is geworden, laat je ze op een laag vuur zonder deksel een beetje inkoken. Zeef de moes en laat afkoelen. Heerlijk voor op brood of boekweitwafel.



# MUESLI

## *Met vers fruit en noten*

### Nodig

- 1-2 flinke el gemengde graanvlokken
- 150 ml moedermelk, volle koemelk of karnemelk
- 0,5 el rozijnen
- 1 dadel
- Halve appel, halve peer of halve perzik
- 2 tl gemalen lijnzaad of 0,5 el gemalen gemengde noten

### Bereiding

Zet de vlokken een nacht van tevoren in de melk in de week op een koele plaats. Snijd de rozijnen en de dadel fijn en laat ze mee weken. Maak vlak voor het opdienen het fruit schoon, snijd het in stukjes en voeg het aan de muesli toe. Roer het lijnzaad er ook doorheen. De dikte van deze muesli is erg afhankelijk van de soort vlokken die je gebruikt en van de tijd dat je ze hebt laten weken.

Je kunt de muesli altijd dunner maken met wat extra melk of vruchtensap, net wat je kind het lekkerst vindt.



**P**

pap[je] 17, 23, 62, 134  
 peulvruchten 32, 65, 78, 93-94, 109  
 peuterdiarree 117  
 peutermelk 30, 55, 104, 137

**S**

saffloerolie 65  
 sesamololie 65  
 soja 29, 64, 99, 103, 123  
 sojaolie 101  
 suiker 17, 22, 90, 99

**T**

tussendoortjes (tips) 81, 118, 135

**V**

vegetarisch en veganistisch 31, 96, 106  
 verjaardagstips 135-136  
 verslikken en kokhalzen 51, 60, 67, 81  
 vetten 29, 65, 100, 117  
 vezels 86, 102  
 vis 31, 64, 89, 106  
 vitaminen 95-101  
 vlees 31, 51, 64, 89  
 voedselallergie 119-125  
 vruchtensap 32, 57, 62, 90, 94

**W**

weigeren, het eten 36, 78, 79, 87

**Z**

zout 65, 92, 101, 133  
 zonnebloemolie 65, 101  
 zuidvruchten 65, 94, 105, 116  
 zuivel 32, 62, 93, 102, 137

## REGISTER | TREFWOORDEN VAN RECEPTEN

**A**

aardappelpuree met vlokken 194  
 amandelmelk 196  
 ananasbeignets 212  
 anijsmelk 201

**B**

banaanmix 206  
 bananenkoek 205  
 basisbrood 217  
 boekweitbrood 204  
 boekweitkoekjes 214  
 boekweitpap 192  
 boekweit-rijstepap 202  
 brandnetelsoep 221

**F**

flensjestaart 212  
 fruit-deegpudding 211

**G**

gevulde paprika 219  
 granendrank 198  
 groentebouillon 199

**H**

haverdrank 207  
 haverkoekjes 201  
 haverpap 194  
 haverrand, gevuld 206

**K**

kruidenboter 213  
 kruidenkward 195  
 kwarktaart 218

**L**

linzenbrood 209  
 linzenpuree 209  
 linzensoep 202

**M**

maaltijdsalade 211  
 macaronischotel 215  
 muesli 203

**P**

pannenkoeken 200  
 pap van gemengde vlokken 193

pap van rijstemeel 194

pindasaus 220  
 pompoen met appel, warme 210  
 pompoenmoes 218  
 pudding (fruit-deegpudding) 211  
 pudding 197

**R**

rijst/haverpap 193  
 rijstebrij 196  
 rozenbottelmoes 202

**S**

saliemelk 204  
 speculaas 217

**V**

voorjaarskoekjes 208

**Z**

zomersoep 220  
 zuring met krenten en ei 199  
 zuurdesembrood 216

## DE AUTEUR

**Stefan Kleintjes** begon zijn loopbaan in de kindervoeding in 1979. Al snel, in 1981, volgde zijn eerste publicatie: een boek over zuigelingenvoeding met verrassende en vernieuwende inzichten. Hij specialiseerde zich tot kinderdiëtist en werkte ruim zeven jaar in het buitenland in diverse ontwikkelings- en onderzoeksprogramma's voor moeders en kinderen van 0 tot 5 jaar. In Nederland leidde hij jarenlang een eigen consultatiebureau voor zuigelingen. En hij was een van de grondleggers van het EKO-keurmerk van de Stichting SKAL.

Stefan Kleintjes heeft in Bedum bij Groningen een eigen diëtisten- én lactatiekundigepraktijk. Klanten uit heel Nederland, maar ook uit de directe omgeving, weten hem te vinden. Tevens levert hij online en telefonische consultdiensten in binnen- en buitenland.

Stefan vindt het belangrijk dat jonge ouders goed geïnformeerd worden over de natuurlijke behoeften van het kind en over borstvoeding. Sinds 2003 is hij verantwoordelijk voor de website [borstvoeding.com](http://borstvoeding.com) van Kenniscentrum Borstvoeding en houdt hij een oogje in het zeil bij de Facebookpagina van [borstvoeding.com](http://borstvoeding.com) én de Facebookpagina van de #Kleintjesmethode.

In 2008 schreef hij met anderen het prachtige boek *Borstvoeding*. En in 2015 ontving hij de prestigieuze Benelux Borstvoeding Award.

Stefan is tevens de uitgever van BVcom BorstvoedingApp (iOS) en Graphico BabyGroecurve App (iOS en Android). Eind 2017 verschijnt wederom een nieuwe publicatie van zijn hand.

### Dit boek, is ook verkrijgbaar in het Frans.

La Diversification alimentaire  
Menée par l'Enfant! Les aliments solides à partir de six mois : autonomie et conscience selon la méthode Kleintjes  
[www.livre-dme.com/](http://www.livre-dme.com/)



# ETEN voor de Kleintjes

Dit complete, geheel herziene, handboek leert ouders hoe baby's geheel zelfstandig nieuwe vaste voeding kunnen leren pakken, kauwen, eten en verteren. En dat alles in combinatie met borstvoeding, of een andere melkvoeding, en zonder eten te prakken of te pureren. Deze Kleintjesmethode is kindvriendelijk en respectvol voor het kind. De baby geeft zelf aan waar hij aan toe is en hij bepaalt zelf het tempo van zijn voedsel-ontwikkelingstocht. Het boek coacht ouders bij een bewuste en goede voedselkeuze en helpt de eigen smaak en voorkeur van het kind te ontwikkelen, zodat het al vroeg kan ontdekken dat eten leuk en gezellig is.

Een uitstekende handleiding voor ouders, kinderdagverblijf- en consultatiebureau-medewerkers, oppasoma's en -opa's, verloskundigen, kraamverzorgenden, verpleegkundigen en lactatiekundigen.

## • GEHEEL HERZIEN

*'Op deze manier ons kindje kennis laten maken met voedsel is gewoon één groot feest. Spannend ook, want niemand kent het. Mijn tip: informeer je met dit heerlijke boek. Maak je eigen keuzes en eet smakelijk!'*

Evelien



NUR 853  
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen