

Neocate® Syneo® + 

TIPS & ADVIES

Overhandigd door de arts, voor kinderen aan wie Neocate Syneo is voorgeschreven



NUTRICIA
neocate

Je arts of diëtist heeft Neocate Syneo voorgeschreven omdat je kindje (vermoedelijk) koemelkeiwitallergie of een andere voedselallergie heeft.

Wat nu?

De diagnose van een voedselallergie zoals koemelkeiwitallergie bij je kindje, stelt je als ouder voor vele uitdagingen. Dit begint met het elimineren van koemelk en de introductie van een hypoallergene formule. Maar het is vooral de start van vaste voeding die vaak als het meest uitdagend wordt ervaren.

Je kindje moet ook tijdens de eerste hapjes koemelk blijven vermijden. De uitdaging bestaat er dus in dat je kindje alle essentiële voedingsstoffen blijft innemen, wat belangrijk is voor een normale groei en ontwikkeling. Idealiter wordt vaste voeding rond de leeftijd van 6 maanden geïntroduceerd, maar nooit voor de leeftijd van 4 maanden. Dit is een belangrijke mijlpaal in het leven van elk kindje. Ze ontdekken nieuwe smaken en texturen en ontwikkelen hun mondmotoriek.

Bij kinderen met koemelkeiwitallergie is er extra aandacht nodig omdat sommige voedingsmiddelen, zoals koemelk en vaak ook veel andere allergenen, geëlimineerd zijn uit hun dieet. Dit kan als een uitdaging worden ervaren.

Neocate Syneo in vaste voeding

Een hypoallergene formule, zoals Neocate Syneo, in recepten gebruiken, kan helpen om aan de voedingseisen voor je kindje te voldoen en de stress te verminderen die je kunt voelen als ouder wanneer je kindje een voedselallergie heeft. De toevoeging van een hypoallergene formule aan vaste voeding dient niet ter vervanging van moedermelk of van het geven van de formule in een fles of beker aan je kindje.

In het eerste deel van dit boekje helpen we je graag op weg met zoveel mogelijk informatie en tips over Neocate Syneo en de eerste hapjes. In het tweede deel van dit boekje, delen we een aantal lekkere babyvriendelijke recepten met Neocate Syneo. Deze hebben we in samenwerking met allergiediëtisten Kelly Van Meerbeeck en Marieken Callebaut ontwikkeld voor ouders van kinderen die Neocate Syneo voorgeschreven gekregen hebben. We willen je graag inspireren met gerechten en tussendoortjes voor baby's vanaf 8 maanden. De toevoeging van Neocate Syneo dient als alternatief op zuivelproducten die koemelk bevatten, zoals room bijvoorbeeld. Het is niet bedoeld ter vervanging van borstvoeding of flessenvoeding.



Marieken



Kelly

De introductie van nieuwe voedingsmiddelen in het dieet van je kindje dien je te bespreken met je arts of diëtist. We hopen dat je baby geniet van de recepten in dit boekje.

En mocht je er niet uitkomen met je vragen, geen nood: neem dan gerust (gratis) contact op met de diëtisten van Nutricia Medical Careline via 0800 99 486 (van maandag tot en met donderdag van 8:30 tot 17:00 uur, op vrijdag van 8:30 tot 16:00 uur).

Ze zijn er om jouw vragen te beantwoorden.





JE KINDJE HEEFT (VERMOEDELIJK) EEN VOEDSELALLERGIE

Maar wat
betekent dat
eigenlijk? Dat
leggen we je
graag uit.

 Een voedselallergie is een ongewone reactie op een onschadelijk voedingsbestanddeel.

Heeft je kindje koemelkeiwitallergie, dan is hij of zij allergisch voor de eiwitten in (koe)melk. Het immuunsysteem van je kindje werkt dan eigenlijk te goed. Normaal gesproken beschermt het namelijk alleen tegen ongewenste indringers, zoals bacteriën en virussen. Bij een koemelkeiwitallergie reageert het immuunsysteem ook op eiwitten in (koe)melk, waardoor er allergische klachten ontstaan. Koemelkeiwitallergie is de meest voorkomende allergie bij baby's. Gelukkig groeien de meeste kinderen vanzelf over hun koemelkeiwitallergie heen. Meestal is het na de tweede verjaardag geen probleem meer.

HOE KAN NEOCATE SYNEO MIJN KINDJE HELPEN?

Borstvoeding is de beste voeding voor baby's, ook bij een voedselallergie. Wanneer borstvoeding niet (meer) mogelijk of gewenst is en je overstapt op flesvoeding dan zijn er speciale voedingen verkrijgbaar voor baby's met een voedselallergie.

Misschien heeft je kindje al een extensief eiwithydrolysaat geprobeerd? Hierbij zijn de koemelkeiwitten in kleine stukjes verknipt. Vaak kunnen kinderen met een koemelkeiwitallergie of andere voedselallergie deze voeding goed verdragen en nemen de allergische klachten af.

Wanneer kindjes klachten blijven houden op een extensief hydrolysaat, dan wordt gebruikelijk een aminozuurvoeding voorgeschreven. Hierbij zijn de eiwitten hélemaal verknipt waardoor er enkel losse bouwstenen overblijven: de aminozuren. Het immuunsysteem herkent deze bouwstenen niet meer als koemelkeiwit en zal er ook niet op reageren. Neocate Syneo is dan ook volledig hypoallergeen.





WAT IS NEOCATE SYNEO?

Neocate Syneo is specifiek ontworpen voor baby's met één of meerdere voedselallergieën en is gebaseerd op meer dan 40 jaar onderzoek.

Het is een hypoallergene poedervormige dieetvoeding voor zuigelingen tot 1 jaar, op basis van aminozuren.

Het moet onder medisch toezicht worden gebruikt.



MIJN KINDJE KRIJGT VOOR HET EERST NEOCATE SYNEO



Het is heel normaal dat je kindje moet wennen aan de nieuwe voeding. Dit kan ongeveer twee tot vier weken duren. Hieronder lees je wat je hierbij kunt verwachten.

- In de beginperiode kan de stoelgang van je kindje wat zachter zijn en meer geel/bruin kleuren dan gewoonlijk.
- Je kindje kan zich wat onprettig voelen omdat hij/zij in het begin wat meer winderig is.
- Het is normaal dat je kindje wat meer wil drinken zodra de allergische symptomen verlicht zijn. Vooral baby's die te klein zijn voor hun leeftijd zullen meer trek hebben. Check met de arts of diëtist hoeveel voeding je aan je baby kunt geven.



HOE BEREID IK EEN FLESJE NEOCATE SYNEO?

Zoals altijd volg je de doserings- en bereidingsinstructies van de verpakking nauwkeurig.



De aanbevolen hoeveelheid en concentratie van de voeding moet door een arts of diëtist worden vastgesteld en is afhankelijk van leeftijd, gewicht en medische conditie van de patiënt.

Sla de pagina om voor de volledige gebruiksaanwijzing.

*
Let op!
*

WAAROM IS DE WATERTEMPERATUUR ZO BELANGRIJK?

Alle (vriendelijke) bacteriën, ook die in Neocate Syneo, zijn warmtegevoelig; verzeker je er daarom van dat het water niet warmer is dan 40°C voordat je het poeder toevoegt.

GEBRUIKSAANWIJZING



1 Was je handen en reinig het bereidingsoppervlak. Steriliseer de fles en de speen.



2 Kook vers water gedurende 5 minuten.



3 Schenk de benodigde hoeveelheid water in een gesteriliseerde fles. Sluit de fles af.



In de fles resterende voeding moet na 1 uur weg gegoooid worden.
• De voeding niet opnieuw opwarmen.

4



Laat tenminste 30 minuten afkoelen.

5



Controleer dat het water warm aanvoelt op de binnenkant van je pols

6



Vul het bijgeleverde maatschepje met poeder en strijk overtollig poeder met een schoon, droog mes eraf. Druk het poeder niet in het maatschepje. Gebruik uitsluitend het meegeleverde maatschepje. Voeg de aanbevolen hoeveelheid maatschepjes met poeder toe aan het water.

7



Sluit de fles af met de dop en schud totdat het poeder volledig is opgelost. Gebruik direct na bereiding.



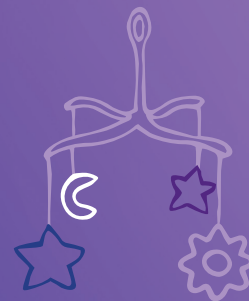
KAN IK OVERGEBLEVEN VOEDING LATER ALSNOG GEVEN?

Als je kindje zijn of haar fles niet heeft opgedronken binnen een uur, gooi dan de overgebleven voeding weg.

Hetzelfde geldt voor gerechten waarbij Neocate Syneo in wordt verwerkt.

KOKEN MET NEOCATE SYNEO?

Afhankelijk van het recept, kan Neocate Syneo toegevoegd worden als poeder of in vloeibare vorm. Onafhankelijk van de vorm, moet de formule toegevoegd worden zodra het eten is afgekoeld tot kamertemperatuur en klaar is om aan je kindje te geven. Te warm eten kan een negatieve invloed hebben op de vriendelijke bacteriën in Neocate Syneo alsook de smaak van het gerecht veranderen.



HANDIGE TIPS

Het kan twee tot vier weken duren voordat je kindje aan de dieetbehandeling gewend raakt.

Probeer ervoor te zorgen dat je kindje hongerig/dorstig is bij het introduceren van Neocate Syneo.

Als je kindje ouder is dan 6 maanden en in staat is om uit een beker te drinken, probeer Neocate Syneo de eerste keren aan te bieden uit een afgedekte beker.

Meng Neocate Syneo met de "oude voeding" als je kindje het niet wil drinken. Je kunt dan langzaam de hoeveelheid Neocate Syneo verhogen per flesje.

Als bovenstaande tips niet helpen en je hebt geprobeerd om Neocate Syneo aan te bieden gedurende meer dan 1 week, dan is het goed om raad te vragen bij je diëtist of arts. Zij kunnen jou en je kindje vervolgens persoonlijk begeleiden.

WANNEER IS MIJN KINDJE TOE AAN HET EERSTE HAPJE?

Als je kindje heel veel interesse krijgt in jouw eten en begint te sabbelen op zijn/haar vuistjes of speelgoed, dan is je kleintje waarschijnlijk toe aan de volgende stap: het eerste hapje! Niet alle kinderen zijn op hetzelfde moment toe aan het eerste vaste hapje. Je kleintje mag vanaf 4 maanden aan de eerste hapjes beginnen. In het geval van koemelkeiwitallergie kies je natuurlijk voor koemelkvrĳe hapjes en voeding. Tot 6 maanden blijft borst- of flesvoeding de belangrijkste voeding voor je kindje. Aarzel niet om advies te vragen aan jouw arts en/of diëtiste voordat je aan dit avontuur begint.

Hoe pak je dit nu concreet aan?
Ons hapjesplan kan hierbij een houvast bieden.



STAP 1: begin met groenten

In dit hapjesplan beginnen we eerst met groenten. Maar eigenlijk maakt het niet uit of je met groentepap of fruitpap start. Is de ene pap goed opgestart, dan kan je de andere beginnen geven. Kies in het begin vooral voor zachte smaken. Begin je rond de zesde maand met vaste voeding, dan heeft je baby zijn ijzervoorraad al opgebruikt en start je beter eerst met groenten.

WAAR BEGIN JE MEE?

- De eerste twee weken geef je je kindje drie verschillende soorten groenten. Elke dag krijgt je kindje één soort groente, maar je wisselt de smaken af.
- Start met enkelvoudige en zachte smaken zoals worteltjes, bloemkool en broccoli. Deze smaken accepteert je kindje gemakkelijk en zo leert hij de groenten waarderen.
- Geef je kindje een paar hapjes per keer en geniet van zijn reactie.



Wist je dat?

...je het lepeltje niet hoeft af te strijken aan het gehemelte van je kindje? Laat je kindje het eten er zelf van af happen. Zo leert hij namelijk optimaal zijn mondspieren gebruiken en bepaalt hij zelf het tempo waarin hij eet.

STAP 2*: voeg fruit toe

De eerste hapjes van je kindje zijn enkelvoudige groentesmaken. Laat je kindje hier 2 weken rustig aan wennen. Vanaf de derde week kun je ook starten met enkelvoudige fruitsmaken.

VARIEER MET GROENTEN EN FRUIT

- Door je kindje vanaf het begin veel verschillende soorten groenten en fruit te laten eten, leert hij verschillende smaken herkennen. Hierdoor went hij aan variatie en is de kans groter dat hij later sneller andere smaken zal accepteren.
- De eerste groentehapjes van je kindje bestaan uit eenvoudige smaken. In deze stap introduceer je nieuwe smaken groente en start je met fruit. Geef gedurende enkele dagen dezelfde smaak.
- Geef je kindje naast zijn groente- en fruihapjes ook nog steeds zijn vertrouwde borstvoeding of Neocate Syneo.
- De groente- en fruihapjes kun je het beste tussen 2 borst- of flesvoedingen in geven. Start met enkelvoudige en zachte smaken fruit, zoals appel, banaan, peer of perzik.



Let op!

- Zorg ervoor dat verse groenten en fruit altijd gewassen of geschild zijn. Ook mogen ze geen zaden en pitjes meer bevatten.
- Voeg geen suiker toe! Laat je kindje genieten van de natuurlijke smaak van fruit en groenten.

Wist je dat?

...kindjes worden geboren met een voorkeur voor zoete smaken. Ze moeten dus echt wennen aan andere smaken dan zoet.

STAP 3*: begin met ontbijt

Nu je kindje gewend is aan de eerste hapjes kun je hem gaan laten wennen aan vaste eetmomenten. Het ontbijt is een goede maaltijd om mee te starten. Met een goed ontbijt begint je kindje vol energie aan een nieuwe dag.

EEN GOED BEGIN VAN DE DAG

Samen ontbijten is een mooi begin van de dag. Bovendien staat je kindje op dit moment open voor iets nieuws. Een granenpap is een goede manier om de dag vol energie te beginnen. En omdat je de granenpap mengt met borstvoeding of Neocate Syneo, herkent je kindje gemakkelijk de vertrouwde smaak van de melkvoeding.

HOE PAK JE HET AAN?

Het toevoegen van granen aan de vertrouwde borstvoeding of Neocate Syneo van je kindje is een ideaal ontbijt. Het levert energie om de dag goed mee te beginnen. Het ontbijt van je kindje heeft nog steeds een gladde structuur en een enkelvoudige smaak.



WAAR MOET JE OP LETTEN?

- Laat je kindje naar behoefte eten. Is 1 portie te veel? Dan mag je gerust de hoeveelheid halveren.
- Zorg dat de granenpap op handwarme temperatuur is.
- Gaat het eten van de pap goed? Dan mag je je kindje per dag in totaal 2 papflessen of 1 bordje pap geven.
- Geef je kindje een eigen lepeltje zodat hij kan wennen om dit vast te houden en naar zijn mond te brengen.
- Maak je geen zorgen als je kindje maar kleine porties eet. Het is nu belangrijker om een goede routine op te bouwen. Zijn eetlust volgt wel!
- Blijf je kindje tijdens deze stap van het hapjesplan de gepureerde groente- en fruihapjes uit stap 1 en 2 geven. En probeer goed te blijven variëren met verschillende smaken.

*Dit hapjesplan is slechts een leidraad. Je dient altijd met je arts te overleggen over het juiste moment om specifieke voeding te introduceren in het dieet van je kindje.

*Dit hapjesplan is slechts een leidraad. Je dient altijd met je arts te overleggen over het juiste moment om specifieke voeding te introduceren in het dieet van je kindje.



Liever wel

Vanaf de leeftijd van 6 maanden bouw je de hoeveelheid borstvoeding of Neocate Syneo flesvoeding af per dag. De hoeveelheid borstvoeding of Neocate Syneo flesvoeding die je kindje via een granenpap binnenkrijgt, mag je meetellen. De exacte hoeveelheid en concentratie van de voeding moet door jouw arts of diëtist worden vastgesteld.

Liever niet

- Voeg geen suiker toe aan de ontbijtpap van je kindje.
- Geef je kleintje onder de (4-)6 maanden geen granenpap met gluten. Gluten kunnen geleidelijk aan de voeding worden toegevoegd, nadat je kindje met vaste voeding gestart is.

Wist je dat?

...een goed ontbijt onmisbaar is voor een goed begin van de dag? Het geeft je kindje essentiële voedingsstoffen die hij nodig heeft om de dag goed te beginnen. En, een goed ontbijt draagt bij aan een gezond eetpatroon op latere leeftijd!

STAP 4*: warme maaltijden

Je kindje geniet van verschillende soorten groenten en fruit. Nu is het tijd voor de volgende stap van ons hapjesplan. Je kindje mag vanaf 6 maanden ook vlees, vis, ei, of een vegetarisch alternatief eten. De hapjes beginnen zo steeds meer op een echte maaltijd te lijken!

HET BELANG VAN IJZER

De nieuwe ingrediënten zijn niet alleen lekker voor je kindje, maar zitten ook boordevol belangrijke voedingsstoffen. Vlees bevat ijzer en rond de leeftijd van 6 maanden begint de ijzervoorraad die je kindje heeft meegekregen tijdens de zwangerschap en geboorte op te raken. Vis bevat belangrijke vetzuren, zoals DHA, die goed zijn voor de hersenontwikkeling van je kindje. Geef je kindje een paar hapjes per keer en geniet van zijn reactie.

WAAR MOET JE OP LETTEN?

In deze stap van het hapjesplan maak je smakelijke hoofdmaaltijden. Je combineert het groentehapje uit de eerste 3 stappen met aardappelen, rijst of pasta en vlees, vis of vegetarische alternatieven.

WAT VOOR SOORT VLEES EN VIS MAG IK GEVEN?

- Magere vleessoorten zoals kip, kalkoen en rund zijn ideaal om mee te starten.
- Vermijd vette en bewerkte vleessoorten.
- Vervang vlees 1 à 2 maal per week door vis zoals kabeljauw, koolvis, tong, tonijn, schol of zalm.
- Probeer zo veel mogelijk te variëren zodat je kindje gewend raakt aan de verschillende smaken.

*Dit hapjesplan is slechts een leidraad. Je dient altijd met je arts te overleggen over het juiste moment om specifieke voeding te introduceren in het dieet van je kindje.



BEREIDING

- Ga hygiënisch te werk: was regelmatig je handen en gebruik voor de bereiding van vlees en vis een andere snijplank en een ander mes dan voor het bereiden van groenten.
- Stoom of kook het vlees in wat water tot aan de leeftijd van 1 jaar. Bereid vlees steeds in combinatie met groenten en aardappelen, rijst of pasta zodat je kindje een volwaardige maaltijd heeft. Pureer het geheel tot een gladde massa.
- Je hoeft niet elke dag vlees te geven aan je kindje. Het bevat essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, vitamines en ijzer maar dit kun je ook in andere voedingsmiddelen terugvinden. Je kunt vlees vervangen door een vegetarisch alternatief. Je vindt meer uitleg over vegetarische voeding hieronder.
- Geef nog steeds de vertrouwde borstvoeding of Neocate Syneo aan je kindje. Het groentehapje met vlees, vis of een vegetarisch alternatief kun je het beste rond lunchtijd of aan het eind van de middag aanbieden tussen 2 borstvoedingen of Neocate Syneo flesvoedingen.

VEGETARISCHE VOEDING VOOR JE KINDJE

Houd je een vegetarisch eetpatroon aan? Geen probleem, dit kan ook voor je kindje! Als je hem geen vlees of vis wilt geven dan kan je alternatieven gebruiken. Bespreek dit wel met je arts of diëtist.

Om een volwaardig vegetarische maaltijd te maken, combineer je het beste aardappel, rijst of pasta met peulvruchten en groenten. Zo krijgt je kindje de nodige voedingsstoffen binnen.

Voorbeelden van een volwaardig alternatief voor vlees en vis:

- 1/2 van een gekookt eitje
- 15 g Quorn
- 15 g tofu
- 30 g peulvruchten (gekookt, gepureerd en gezeefd)
- Andere alternatieven zoals seitan en tempeh geef je het beste na de leeftijd van 1 jaar

Wist je dat?

...de maaltijd van je kindje uit 2/4 deel groenten en 1/4 deel aardappelen, rijst of pasta bestaat? Vanaf nu mag je namelijk ook +/- 15 gram vlees en +/- 20 gram vis aan de maaltijd toevoegen. De aantallen voor een vegetarisch alternatief kunnen verschillen: 35-70 g voor gekookte kikkererwten of linzen en 20-40 g tofu bijvoorbeeld.

Liever wel

- Kies voor dun gesneden vlees en verwijder al het bot, kraakbeen en eventuele vetrandjes voordat je het vlees gaat bereiden.
- Wil je vis maken voor je kindje? Vraag de visboer dan of hij de schubben, het vel en de graten goed wil verwijderen. Controleer de vis na het koken nog een keer extra op graten.
- Kook of stoom vlees en vis goed gaar. Er mogen geen roze stukjes meer te zien zijn. Vis is gaar als het vlokkelig en stevig is.
- Vanaf nu mag je beginnen met het toevoegen van milde kruiden aan de groentehapjes, zoals rozemarijn, basilicum, dille, peterselie of oregano.

Liever niet

- Geef je kindje geen kant-en-klare producten voor volwassenen. Deze producten bevatten te veel zout, vet en conserveermiddelen.
- Voeg aan het eten van je kindje geen (vlees)jus, bouillon en zoutmengels toe. Daarin zit namelijk veel zout en het verbloemt de smaak van de ingrediënten.



STAP 5*: 3 maaltijden

Je kindje is inmiddels gewend aan het eten van vast voedsel. Het is tijd om te starten met een routine van 3 maaltijden per dag.

HOE PAK JE DIT AAN?

Tijdens deze stap went je kindje aan het eten van 3 maaltijden per dag. Naast het geven van het ontbijt uit stap 3 en de warme maaltijd uit stap 4, start je nu namelijk ook met het geven van brood tijdens de lunch. Dit mag vanaf 8 maanden. Blijf je kindje ook tijdens deze stap borstvoeding of Neocate Syneo flesvoeding geven. Hij haalt namelijk nog steeds niet al zijn voedingsstoffen uit vaste voeding.



WAAR MOET JE OP LETTEN?

- Geef je kindje nu lichtbruin brood en snijd het in kleine dobbelsteentjes. Besmeer het brood met margarine en eventueel beleg. Doop de stukjes plantaardige margarine in het begin in een beetje borstvoeding of Neocate Syneo flesvoeding om het zacht te maken. Rond de leeftijd van 12 maanden zijn de meeste kindjes gewend aan brood.
- Indien je dit wenst, kan je onze recepten uitproberen en de hapjes uit de vorige stappen blijven geven. Ook de hapjes die je kindje nog niet zo lekker vindt, want het duurt even voordat je kindje bepaalde smaken gaat waarderen.
- Geef je kindje niet te veel voeding per keer. Als hij zijn hoofdje wegdraait, zijn mondje dichtknijpt of overstuur raakt als jij hem meer probeert te laten eten, dan wil hij je duidelijk maken dat hij genoeg heeft gehad.



EEN GEZOND TUSSENDOORTJE

Naast 3 hoofdmaaltijden, mag je kindje per dag ook 2 keer iets tussendoor eten.

Groenten en fruit hebben de voorkeur als tussendoortje. Als je je kindje bijvoorbeeld wat fijngesneden komkommer of een stukje banaan tussendoor geeft, creëer je meteen een extra groente- of fruitmoment! Daarmee wordt het makkelijker om te zorgen dat je kindje over de hele dag voldoende groenten en fruit binnenkrijgt. Hierbij kan je steeds een bekertje water aanbieden.

WAAR MOET IK OP LETTEN?

- Vermijd dat je kindje meer dan 7 keer per dag iets eet of drinkt. Zo verminder je de kans op tandbederf.
- Geef je kindje geen energiedense tussendoortjes. Zo voorkom je dat hij geen honger meer heeft bij de volgende hoofdmaaltijd en hierdoor noodzakelijke voedingsstoffen misloopt.
- Kies steeds voor gezonde snacks zoals stukjes fruit of rauwe groente.

*Dit hapjesplan is slechts een leidraad. Je dient altijd met je arts te overleggen over het juiste moment om specifieke voeding te introduceren in het dieet van je kindje.



Liever wel

- Eet zo vaak mogelijk gezellig samen met je kindje. Hij geniet meer van zijn eten als hij ziet dat jij ook geniet. Bovendien leert je kindje door jou na te doen hoe hij zelf moet eten.
- Na de warme maaltijd mag je je kindje gerust een dessertje geven zoals bijvoorbeeld wat gepureerd fruit.

Beter niet

Stop niet met het geven van borstvoeding of Neocate Syneo flesvoeding. Ook al eet je kindje nu vaste voeding, borstvoeding of Neocate Syneo flesvoeding is nog steeds een belangrijke bron van voedingsstoffen voor hem.



Wist je dat?

...je kindje nog steeds open staat voor nieuwe smaken. Laat hem wennen aan zoveel mogelijk verschillende smaken.



BELANGRIJK: Vanaf wanneer mag mijn baby stukjes eten?

De leeftijd van 8 maanden is het ideale moment om nieuwe texturen aan te moedigen door eten te pletten en aan je baby te geven op een vorkje. Deze periode wordt over het algemeen aanbevolen omdat de motoriek van de mond van je baby tegen dan al goed is geëvolueerd. Hij heeft meer controle over het openen en het sluiten van zijn kaak en over de bewegingen van zijn tong.

Het kauw- en slikvermogen verschillen echter van kind tot kind. Observeer je kleintje dus goed. Als hij dingen naar zijn mond brengt en zelfstandig rechtop kan zitten, is hij waarschijnlijk klaar om aan dit nieuwe



avontuur te beginnen ... Zelfs als hij nog geen tanden heeft. Zijn tandvlees is sterk genoeg om op zachte stukjes te kauwen. Eens de tanden van je baby al goed zijn gegroeid, kan hij bijvoorbeeld ook op een stukje toast zuigen en knabbelen. Het wordt alleszins aangeraden om kleine stukjes in het voedingspatroon van een baby te introduceren vóór 12 maanden. Na deze leeftijd zal het moeilijker zijn om hem te leren kauwen. Je baby heeft tijd en oefening nodig om dit te leren; al doende leert men!

STARTEN MET DRINKEN UIT EEN BEKER

Kan je kindje zitten en blijft hij goed in balans? Leer hem dan drinken uit een open drinkbeker. Hij kan de beker met zijn twee handjes misschien zelfs al wel vasthouden. Lukt dit nog niet, dan kun je hem nog even helpen. Kies om te starten een moment op de dag waarop je kleintje goed uitgerust is, bijvoorbeeld na het middagdutje. Oefen het drinken uit een beker één tot twee keer per dag en geef de andere drankjes nog even uit de fles.



VOORDELEN:

Stimuleert de mondmotoriek van je kleintje, wat een gunstig effect heeft op de spraakontwikkeling. Daarnaast verkleint het drinken uit een open beker de kans op gebitsproblemen op latere leeftijd.



RECEPTEN MET NEOCATE SYNEO

Het is duidelijk dat beginnen met vaste voeding voor jou als ouder een hele uitdaging kan zijn. Daarom hebben we recepten laten ontwikkelen door allergiedietisten Marieken en Kelly voor ouders met baby's vanaf 8 maanden tot 12 maanden die een koemelkeiwitallergie hebben.

In de meeste recepten zit Neocate Syneo verwerkt. Een aantal recepten zijn zonder Neocate Syneo maar ook zonder koemelk en dus geschikt voor je kindje met koemelkeiwitallergie.

De recepten zijn vervolgens in een voedingsschema – een overzicht van de eetmomenten van je kindje met een indicatie van het tijdstip en voorbeelden van wat je kindje zou kunnen eten – gegoten ter inspiratie.

Veel kookplezier!



Je kan de verpakking van een ingrediënt raadplegen om allergenen te controleren.

VEGAN SPREAD

 15 minuten

 1 portie

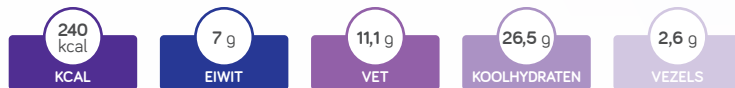
 vanaf 8 maanden

INGREDIËNTEN

- 10 g tofu
- 1 sneetje bruin brood
- margarine zonder melk
- 6 gram rode biet
- 2 koffielepels water
- 1 schepje Neocate Syneo



Voedingswaarden voor je kind per portie



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept

BEREIDING:

- Meng de tofu, 1 eetlepel gekookte rode biet en 2 koffielepels water en mix fijn tot een glad mengsel.
- Meng het schepje Neocate Syneo onder het mengsel.
- Snijd uit het sneetje brood een vormpje.
- Smeer een mespuntje zachte margarine op de broodvormpjes.
- Smeer hierop de zelfgemaakte vegan spread.
- Versier de boterham met stukjes rode biet.

MACARONI MET HAM EN BROCCOLI

 25-30 minuten

 1 portie

 vanaf 8 maanden

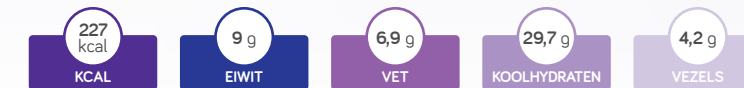
INGREDIËNTEN

- 100 g broccoli
- 20 g macaroni
- 15 g hamblokjes
- 1 eetlepel edelgistvlokken
- 1 eetlepel maïzena
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 schepje Neocate Syneo

BEREIDING:

- Laat de broccoli 7 minuten koken in ruim water.
- Kook de macaroni gaar +/- 9 minuten in kokend water.
- Los de maïzena op in een beetje koud water.
- Haal de broccoli uit de kookpot.
- Neem 125 ml kookvocht, voeg de edelgistvlokken en de olijfolie toe en mix het geheel.
- Breng aan de kook en voeg het maïzenamengsel onder voortdurend roeren toe.
- Laat even koken zodat de saus indikt.
- Voeg de hamblokjes en de broccoli toe.
- Laat afkoelen en meng net voor het serveren een schepje Neocate Syneo door de saus.

Voedingswaarden voor je kind per portie



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept

TOMATENSOEP MET BESCHUIT

 40 minuten

 5 porties (1 = 100ml)

 vanaf 8 maanden

INGREDIËNTEN

- 500 ml water
- 250 gram tomaat
- 50 g courgette
- 50 g wortel
- 1 lepel olijfolie
- 1 lepel tomatenpuree
- 5 beschuiten
- 5 schepjes Neocate Syneo



BEREIDING:

- Leg de tomaten eventjes in heet water, zo kan je ze gemakkelijker pellen.
- Verwijder de zaadjes en snijd de gepelde tomaten in stukjes.
- Was en schil de wortel en snijd deze in blokjes.
- Was en schil de courgette en snijd deze in blokjes.
- Verhit 1 eetlepel olijfolie en voeg de courgette en wortel toe samen met de tomatenpuree. Laat even bakken.
- Voeg de tomaten en het water toe.
- Laat 20 minuten pruttelen op een laag vuurtje.
- Mix de soep.
- Laat afkoelen en mix net voor het eten 1 schepje Neocate Syneo door de soep en verbrokkel de beschuit erin.

Bewaartip: Laat de rest van de soep afkoelen en vries ze in per portie. Verse soep kan je op -18°C tot 3 maanden invriezen. Het schepje Neocate Syneo meng je pas vlak voor het eten van de soep.
* De voedingswaarde van een diepgevroren gerecht is vergelijkbaar met deze van vers bereide gerechten.

Voedingswaarden voor je kind per portie



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept

GRIESMEELPAP

 15 minuten

 2 porties

 vanaf 8 maanden

INGREDIËNTEN

- 50 g griesmeel
- ½ theelepel chiazaad
- ½ theelepel lijnzaad
- 200 ml water
- ½ mango (100g)
- 2 schepjes Neocate Syneo



BEREIDING:

- Doe de griesmeel met de zaden en het water in een kleine kom en laat +/- 5 minuten koken op een zacht vuurtje. Laat nog even afkoelen.
- Mix de mango tot een gladde massa en meng hierbij 2 schepjes Neocate Syneo.
- Mix het griesmeelmengsel en serveer met de mango.

Bewaartip: Bewaar de 2^{de} portie griesmeelpap (zonder Neocate Syneo) in de koelkast voor de dag erna. De schepjes Neocate Syneo meng je pas vlak voor het eten van de pap.



Voedingswaarden voor je kind per portie



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept

PUREE MET RODEKOOL* EN KABELJAUW

 40 minuten

 1 portie

 vanaf 8 maanden

INGREDIËNTEN

- 100 g rode kool
- 75 g aardappelen
- 20 g kabeljauw
- ¼ appel
- 1 eetlepel olie
- 1 schepje Neocate Syneo

BEREIDING:

- Schil de aardappelen en kook of stoom ze gaar gedurende 20 minuten.
- Snijd de rode kool in kleine stukjes.
- Was en schil de appel en snijd deze in kleine reepjes.
- Kook de rode kool en appel op een laag vuurtje voor +/- 15 minuten.
- Stoom de kabeljauw in water.
- Giet de rode kool af.
- Pureer de aardappelen en meng 1 eetlepel olie erdoor heen. Mix de rode kool even.
- Laat afkoelen en net voor het eten meng je 1 schepje Neocate Syneo onder de puree.
- Serveer de kabeljauw met rodekool en puree.



*Rode kool kan wat gasvorming teweeg brengen.
Is je kindje hier gevoelig aan? Dan kan je dit recept later uitproberen.



Voedingswaarden voor je kind per portie



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept

APPEL- FRAMBOZEN- SORBET

 10 minuten

 2 porties

 vanaf 8 maanden

INGREDIËNTEN

- 100 g groene appel
- 100 g bevroren frambozen
- 2-3 druiven
- 2 schepjes Neocate Syneo



BEREIDING:

- Was en schil de appel en snijd deze in schijfjes en laat de schijfjes verpakt in plasticfolie 4 uur in de diepvries liggen.
- Doe de appel, de frambozen en de druiven in de blender en pureer tot een gladde massa.
- Meng 1 schepje Neocate Syneo door de helft van het mengsel en serveer het als een bolletje ijs.
- De andere portie kan je invriezen (zonder Neocate Syneo) voor later*.

Bewaartip: De sorbet kan in kleine porties diepgevroren worden. Verse bereidingen kan je op -18°C tot 3 maanden invriezen. De schep Neocate Syneo meng je pas vlak voor het eten van de sorbet.
* De voedingswaarde van een diepgevroren gerecht is vergelijkbaar met deze van vers bereide gerechten.

Voedingswaarden voor je kind per portie



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept

NOTENSPREAD

 40 minuten

 1 portie

 vanaf 8 maanden

INGREDIËNTEN

- 30 g gedroogde abrikozen
- 30 g cashewnoten
- snuife kaneelpoeder



BEREIDING:

- Laat de abrikozen 30 minuten weken in heet water.
- Maal de cashewnoten fijn.
- Mix de abrikozen en voeg 1 theelepel weekwater van de abrikozen toe. Mix het mengsel tot het een glad geheel is en meng de de fijngemalen cashewnoten erdoor heen.
- Voeg naar smaak wat kaneelpoeder toe.
- Smeer de spread op een boterham.
- Je kan de spread 2 dagen in een afgesloten potje in de koelkast bewaren.

Voedingswaarden voor je kind per portie



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept

AARDBEIEN-SMOOTHIE MET GRANEN

 15 minuten

 1 portie

 vanaf 8 maanden

INGREDIËNTEN

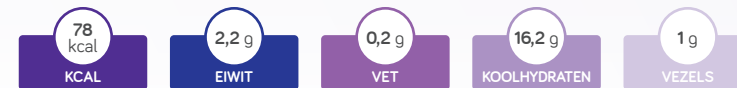
- 5 kleine aardbeien
- 1 eetlepel griesmeel
- 2 eetlepels rijstvlokken
- 180 ml voeding
- 6 schepjes Neocate Syneo



BEREIDING:

- Was de aardbeien en snijd ze in plakjes.
- Meng het griesmeel en de rijstvlokken met 200 ml water en laat koken tot de vlokken zacht zijn. Laat de vlokken afkoelen.
- Maak de flesvoeding met 6 schepjes Neocate Syneo.
- Voeg de flesvoeding, de aardbeien en de vlokken samen en mix alles.

Voedingswaarden voor je kind per portie



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept

BANANEN- MELOEN- SMOOTHIE

 10 minuten

 1 portie

 vanaf 8 maanden

INGREDIËNTEN

- ¼ Charentais meloen
- 1 kleine rijpe banaan
- 1 schepje Neocate Syneo



BEREIDING:

- Schil de meloen en snijd deze in kleine stukjes.
- Schil de banaan en snijd deze in kleine stukjes.
- Mix de fruitstukjes met een staafmixer tot een glad mengsel.
- Voeg 1 schepje Neocate Syneo toe en roer nog even goed door.



Voedingswaarden voor je kind per portie



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept

CURRY VAN BLOEMKOOI, MANGO EN FUNGEMALEN CASHENNOTEN

 30 minuten

 1 portie

 vanaf 8 maanden

INGREDIËNTEN

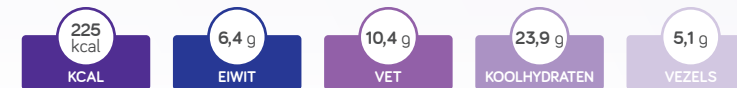
- 10 g ongezouten cashewnoten
- 50 g mango
- 100 g bloemkool
- 75 g zoete aardappel
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 schepje Neocate Syneo



BEREIDING:

- Maak de bloemkool schoon en snijd deze in kleine stukjes.
- Schil en snijd de zoete aardappel en de mango ook in kleine stukjes.
- Maal de cashewnoten fijn tot poedervorm in een blender of keukenmachine.
- Stoom of kook de bloemkool en zoete aardappel in ongeveer 20 minuten.
- Voeg de mango toe nadat de bloemkool en zoete aardappel beetgaar zijn.
- Maak een puree van de mango, de bloemkool en de zoete aardappel en voeg de olijfolie toe.
- Voeg tot slot de gemalen cashewnoten toe.
- Laat de puree afkoelen en net voor het eten meng je 1 schepje Neocate Syneo erdoor.

Voedingswaarden voor je kind per portie



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept

GROENTE- COUSCOUS MET LINZEN

 30 minuten

 1 portie

 vanaf 8 maanden

INGREDIËNTEN

- 20 g couscous (onbereid)
- 100 g prei
- 30 g champignons
- 20 g gekookte linzen
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 schepje Neocate Syneo

BEREIDING:

- Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Maak de prei en de champignons schoon en snijd ze in kleine stukjes.
- Kook de prei gedurende 10 minuten.
- Verwarm de olie en stoof er de fijngesneden champignonblokjes in tot deze gaar zijn.
- Voeg de gekookte linzen, de couscous en de prei toe aan de pan en meng alles goed door elkaar.
- Laat het geheel afkoelen en net voor het eten meng je 1 schepje Neocate Syneo erdoor.



Voedingswaarden voor je kind per portie



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept

FRUIT- RIJSTDESSERT

 15 minuten

 1 portie

 vanaf 8 maanden

INGREDIËNTEN

- 20 g rijstvlokken
- 100 ml water
- ½ banaan
- 100 g aardbeien (andere fruitsoorten zijn ook geschikt)
- 1 schepje Neocate Syneo



BEREIDING:

- Kook de rijstvlokken in water volgens de bereidingsinstructies op de verpakking. Na een paar minuten hebben de vlokken het vocht geabsorbeerd.
- Laat de rijstvlokken afkoelen en voeg het fruit eraan toe.
- Blend de rijstvlokken en het fruit tot een glad geheel.
- Voeg 1 schepje Neocate Syneo toe en roer nog even goed door.

Voedingswaarden voor je kind per portie



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept

BANANEN- PANNENKOEKJES MET PERENMOES

 30 minuten

 4 porties

 vanaf 8 maanden

INGREDIËNTEN

- 40 g griesmeel
- 2 kleine bananen
- 2 eieren
- 450 g peer
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 schepje Neocate Syneo



Bewaartip: De rest van de pannenkoekjes en de perenmoes kunnen ook ingevroren worden. Verse gerechten kan je op -18°C tot 3 maanden invriezen. Het schepje Neocate Syneo voor deze portie, voeg je ook na afkoelen en net voor het eten toe aan de perenmoes. * De voedingswaarde van een diepgevroren gerecht is vergelijkbaar met deze van vers bereide gerechten. De rest van de pannenkoekjes kunnen door het gezin opgegeten worden met de perenmoes (zonder toevoeging van een schepje Neocate Syneo).

Voedingswaarden voor je kind per portie



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept

BEREIDING:

- Snijd de banaan in stukjes.
- Meng het griesmeel met de eieren en de stukjes banaan en blend dit tot een egaal mengsel.
- Verwarm een koekenpan op het vuur en vet deze in met een kleine hoeveelheid olie.
- Bak de kleine pannenkoekjes langs beide zijden bruin.
- Schil de peren en snijd in kleine stukken.
- Stoof de peren tot ze zacht zijn. Pureer eventueel tot een gladde moes.
- Meng 1 schepje Neocate Syneo met 1 portie van de afgekoelde perenmoes.
- Serveer de pannenkoekjes met perenmoes.

AVOCADO- KOMKOMMER- MOES

 10 minuten

 4 porties

 vanaf 8 maanden

INGREDIËNTEN

- 40 g avocado
- 40 g komkommer



BEREIDING:

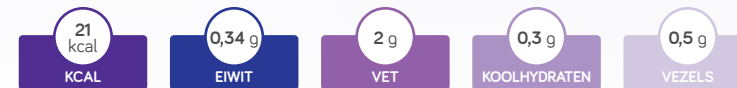
- Was de komkommer en schil de avocado.
- Snijd ze in kleine stukken en mix tot een gladde moes.



Bewaartip: De avocado-komkommer kan in kleine porties diepgevroren worden. Verse groenten kan je op -18°C tot 3 maanden invriezen.
* De voedingswaarde van een diepgevroren gerecht is vergelijkbaar met deze van vers bereide gerechten.



Voedingswaarden voor je kind per portie



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept

ZOETE AARDAPPEL- WORTELPUREE MET KALKOEN

 30 minuten

 1 portie

 vanaf 8 maanden

INGREDIËNTEN

- 75 g zoete aardappel
- 150 g wortelen
- 15 g kalkoenlapje
- 10 g plantaardig bereidingsvet
- 1 schepje Neocate Syneo

BEREIDING:

- Schil, was en snijd de zoete aardappelen en de wortelen in kleine stukken.
- Stoom de wortelen en de zoete aardappelen tot ze gaar zijn. (10 minuten)
- Stamp de wortelen en zoete aardappelen tot een puree.
- Kook het kalkoenlapje.
- Snijd het kalkoenlapje in kleine stukken. (Wanneer harde, taaie stukken nog lastig zijn voor je kind, dan kan je het kalkoenlapje mee koken of stomen met de zoete aardappel en wortelen en nadien mee blenden als 1 geheel. Vergeet niet om het plantaardig bereidingsvet toe te voegen voor het pureren.)
- Laat het geheel afkoelen en net voor het eten meng je 1 schepje Neocate Syneo erdoor.



Voedingswaarden voor je kind per portie



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept

DAGMENU 1

Bespreek de voeding van je kindje steeds met je arts of diëtist.

Ontbijt

- 1/2 Bruine boterham met margarine
- Plakjes abrikoos en kiwi
- Borstvoeding of Neocate Syneo flesvoeding

Middagmaal

- Zoete aardappel en wortelpuree met kalkoen*
- Bekertje water



Tussendoor

- Fruit
- Bekertje water

Avondmaal

- 1/2 Bruine boterham met margarine
- Avocado- komkommermousse*

Avond

- Borstvoeding of Neocate Syneo flesvoeding

* recepten met Neocate Syneo

DAGMENU 2

Bespreek de voeding van je kindje steeds met je arts of diëtist.

Ontbijt

- 1/2 bruine boterham met margarine
- Zelfgemaakte vegan spread*
- Borstvoeding of Neocate Syneo flesvoeding

Middagmaal

- Macaroni* met ham en broccoli
- Bekertje water

Tussendoor

- Fruit
- Bekertje water



Avondmaal

- Tomatensoep met beschuit*

Avond

- Borstvoeding of Neocate Syneo flesvoeding

DAGMENU 3

Bespreek de voeding van je kindje steeds met je arts of diëtist.

Ontbijt

- Griesmeelpap met mango*
- Borstvoeding of Neocate Syneo

Middagmaal

- Puree* met rode kool en kabeljauw
- Bekertje water

Tussendoor

- Fruit
- Bekertje water

Avondmaal

- 1/2 bruine boterham met margarine
- Notenspread*

Avond

- Borstvoeding of Neocate Syneo flesvoeding

* recepten met Neocate Syneo

DAGMENU 4

Bespreek de voeding van je kindje steeds met je arts of diëtist.

Ontbijt

- 1/2 Bruine boterham met margarine
- Ongezoete fruitmoes
- Borstvoeding of Neocate Syneo

Middagmaal

- Curry* van bloemkool, mango en gemalen cashewnoten
- Bekertje water

Tussendoor

- Fruit
- Bekertje water



Avondmaal

- 1/2 Bruine boterham met margarine en pindakaas

Avond

- Borstvoeding of Neocate Syneo flesvoeding

DAGMENU 5

Bespreek de voeding van je kindje steeds met je arts of diëtist.

Ontbijt

- Aardbeismoothie met granen* (flesvoeding)

Middagmaal

- Groentecouscous met linzen*
- Bekertje water

Tussendoor

- Fruit
- Bekertje water



Avondmaal

- 1/2 Bruine boterham met margarine
- 1/2 Geprakt hardgekookt eitje

Avond

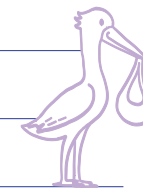
- Borstvoeding of Neocate Syneo flesvoeding

* recepten met Neocate Syneo

GELEGENHEIDSHAPJES

- Banaan-meloen smoothie
- Appel, frambozensorbet*
- (Bananen)pannenkoek* met perenmoes
- Rijst fruitdessert





Als je nog vragen hebt over de allergie van je kindje of als je graag meer voedingsadvies ontvangt, neem dan contact op met je arts of diëtist.

Voor persoonlijk advies over medische voeding kan je gratis contact opnemen met de diëtisten van Nutricia.

Gratis, op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur
op vrijdag van 8:30 tot 16:00 uur

www.nutricia.be

Consulteer ook onze website met alles over koemelkeiwitalergie om je als ouder te laten begeleiden voor en na het bezoek bij de arts:

www.babykoemelkallergie.be



Belangrijk: Borstvoeding is de beste voeding voor baby's. Neocate Syneo is een voeding voor medisch gebruik. Dieetvoeding bij koemelkeiwitallergie, meervoudige voedselallergie en andere indicaties waarbij een dieet op basis van aminozuren is aanbevolen. Uitsluitend te gebruiken onder medisch toezicht.