



11 maanden



Je kind is nu 11 maanden. Op deze leeftijd zijn er veel verschillen in ontwikkeling. Sommige kinderen kruipen en tijgeren door de kamer, terwijl andere kinderen hun eerste stapjes al zetten. Met de jeugdarts praat je onder andere over de ontwikkeling van je kind.

Voeding



Een peuter heeft geen babyvoeding meer nodig. Je kind mag nu eigenlijk alles eten en drinken. Geef stap voor stap meer kruiden en smaken. Let natuurlijk wel op met erg pittig eten. Geef nog geen harde dingen, zoals noten.

Hoeveel een kind eet, mag het **zelf bepalen**. Het is soms even zoeken hoeveel je kind nodig heeft. Schrik vooral niet als je kind veel eet, dit is normaal. Je kind is flink in de groei, is heel actief en heeft de voedingsstoffen dus echt nodig.

Het advies is om kinderen van deze leeftijd nog zo'n 300 ml zuivel op een dag te geven. Dit is net zoveel als een beker melk en een zuiveltoetje. Het voedingscentrum adviseert om kinderen elke dag halfvolle of magere zuivel te geven. Liever geen volle melk om niet te veel verzadigd vet binnen te krijgen. Als je kind nog borstvoeding krijgt, heeft hij of zij minder melkproducten nodig.

Slapen

Gemiddeld hebben kinderen van 1 jaar nog één dutje per dag nodig. Hoe lang dit is hangt af van je kind. Er zijn kinderen die nog twee dutjes nodig hebben. Slapen is gezond, dus dwing je kind vooral niet minder te slapen dan het nodig heeft.

Tandenpoetsen en tandarts

Tandenpoetsen is niet langer om te wennen. Je kind mag best zelf zijn tanden poetsen, zolang jij ze maar napoetst. Poets de tanden van je kind twee keer per dag met peutertandpasta met fluoride. Neem je kind vanaf het doorbreken van het eerste tandje mee naar de tandarts. Vanaf 2 jaar zal je kind ook echt gecontroleerd worden.

Geef je kind niet vaker dan twee keer per dag een **tussendoortje**. Ook een beker frisdrank, vruchtensap of yoghurtdrink is een tussendoortje. Omdat hier veel suiker in zit, is het beter om je kind water te geven.



Praten met je kind

Misschien hoor je steeds meer echte klanken van je kind. Misschien heeft je kind al zijn of haar eerste woordjes gezegd. Je helpt je kind te **leren praten** door zoveel mogelijk te vertellen wat je doet en ziet. Je kind leert hierdoor steeds meer woorden.

