

AAN TAFEL!



aardbei



abrikoos pruim



appel en peer



framboos braambes



perzik nectarine



banaan



citrusvrucht



vijg



kiwi



mango



meloen



bessen



passievrucht



druif



andijvie



Lekker GEVARIEERD!



aubergine



wortel



Pitjes en velletjes kunnen lastig zijn voor beginnende eters



avocado



bloemkool broccoli



courgette



doperwt



knolselder



paddenstoelen



pompoen



prei



prinsessen-boontjes



rode biet



venkel



snijboon



spinazie



tomaat



witloof



koolsoorten



maïs



paprika



radijs



sofascheut



uit knoflook



spruit

Met deze moeilijker verteerbare groenten wacht je best tot 12 maanden



DE GOUDEN REGEL

Jij bepaalt wat, wanneer en waar je kind eet. Je kind beslist of en hoeveel het eet. Zo help je je kind om gezond te eten en te luisteren naar het honger- en verzadigingsgevoel.

Ben je benieuwd hoe een dagmenu voor je kind er kan uitzien?



SAMEN ETEN

Als je samen aan tafel eet, maak je van etenstijd een moment om te genieten van de maaltijd én elkaar.

Als je zelf met smaak eet, wil je kind ook liever proeven.



aardappel



couscous



pasta



rijst



brood



water

WAT LIGT ER OP EEN BORD?

Naast de groenten heeft je kind ook koolhydraten en een eiwitbron nodig.

WATER

Vanaf 6 maanden mag je regelmatig wat water aanbieden. Liefst in een beker. Melkvoeding blijft wel het belangrijkste tot 1 jaar.



wit vlees



rood vlees



vis



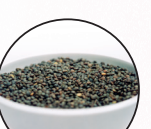
ei



tofoe



vegetarische stukjes



linzen



kikkererwten



Bij een warme maaltijd of broodmaaltijd is een beetje vetstof belangrijk: olie of zachte, plantaardige margarine.

OEFENKNABELS



Je kind structuur en nieuwe smaken laten ontdekken? Dat kan. Oefenknabbels zijn een mooie kans om niet-gepureerde groenten en fruit te leren kennen.



Ontdek onze tips op onze website.



ZO HOU JE HET VEILIG

- Geen honing onder 1 jaar.
- Geen rauwe voeding zoals rauwe melk, ei of vis voor jonge kinderen om de kans op besmetting te voorkomen.
- Laat je kind niet alleen tijdens het eten.



Eerste hulp bij ongevallen



PROEVEN

Proeven is oefenen! Je kind heeft tijd nodig om nieuwe smaken te leren kennen. Probeer rustig te blijven en bied het later opnieuw aan.

Wist je dat een kind soms 10 tot 15 keer een nieuwe smaak moet leren proeven voor het iets lust?

Lukt het niet meteen? Combineer iets nieuws met iets dat je kind al kent en graag eet. Zo voelt je kind zich op zijn gemak en wordt proeven leuker!

Zo maak je de lekkerste fruit- en groentepap



RUST AAN TAFEL?!

Stress aan tafel is voor veel ouders herkenbaar. Het is ook niet altijd evident om de rust tijdens het eetmoment te bewaren. Leren eten kan best een uitdaging zijn.

Aarzel niet om steun of hulp te zoeken als het moeilijk gaat.



ALLERGIE

Geef je kind vanaf de start van vaste voeding minstens 1 keer per week een koffielepel pindakaas. Zo verlaag je de kans op allergie voor pinda.



Vanaf 6 maanden kan je een hardgekookt ei per week geven. Een half ei vervangt een portie vlees of vis. Vanaf een jaar vervangt 1 ei een portie vlees of vis. Zo verlaag je de kans op allergie voor ei.



Opgroeien

Kind & Gezin