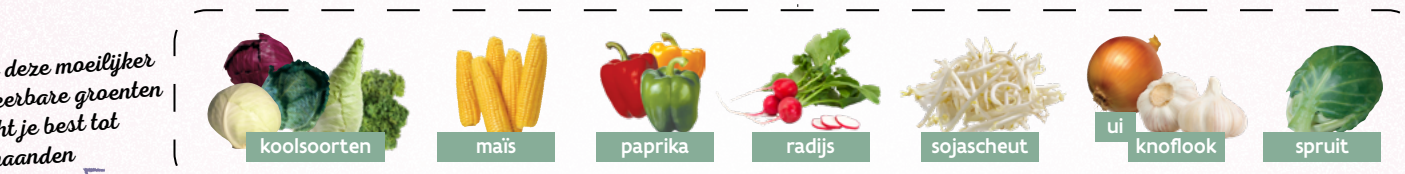


AAN TAFEL!



Dit overzicht biedt je al heel wat variatie. Ontdek nog meer inspiratie en hoe je een lekkere fruit- en groentemaaltijd maakt op onze website.

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?

Maak lekkere fruit- en groentepap

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.

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. Melkvoeding blijft wel het belangrijkste tot 1 jaar.

Bij een warme maaltijd of broodmaaltijd is vetstof belangrijk: Voeg een lepeltje olie toe en besmeer de boterham met zachte, plantaardige margarine.

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!

ALLERGIE VOORKOMEN

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 vervangt een half hardgekookt ei een portie vlees.

Geef je kind maximum 2 keer per week een half hardgekookt ei. Zo verlaag je de kans op allergie voor ei.

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.

ZO HOU JE HET VEILIG

Geen **rauwe voeding** zoals rauwe melk, ei, vis of vlees voor jonge kinderen om de kans op besmetting te voorkomen.

Geen **honing, yoghurt of plattekaas** onder 1 jaar.

Geen **hele noten** onder 4 jaar.

Laat je kind **niet alleen** tijdens het eten.

Hoe reageren bij verstikken? En hoe kan je het voorkomen?

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.