

AAN TAFEL!



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



sojascheut



ui
knoflook



spruit

Met deze moeilijker verteerbare groenten wacht je best tot 12 maanden



Dit overzicht biedt je al heel wat variatie.

Ontdek nog meer inspiratie en hoe je lekkere fruit- en groentepap 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?



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

WAT LIGT ER OP EEN BORD?

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



pasta



rijst



brood

Vanaf 8 maand



water

WATER

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



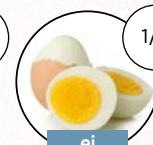
15 gram
wit vlees



15 gram
rood vlees



20 gram
vis



1/2
ei



20-40 gram
tofoe



20-40 gram
vegetarische
stukjes



35-70 gram
gekookt
linzen



35-70 gram
gekookt
kikkererwten



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** aan tafel

Eerste hulp bij ongevallen



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.



Opgroeien

Kind & Gezin