

vanaf

6

maanden

De eerste hapjes!

Tip

Zorg dat je kind rechtop zit en houd je kindje goed in het oog.



Groenten

wortel
bloemkool
romanesco
broccoli
bimi
knolselderij
pompoen
andijvie
aubergine
bleekselderij
bloemkool



Groenten

broccoli
champignons
courgette
doperwten
peultjes
tuinboontjes
knolselderij
koolraap
pastinaak
pompoen
postelein



Groenten

raapstelen
rabarber
radijs
rettich
rode biet
koolrabi
snijbiet
snijboon
venkel
waterkers
zoete aardappel
zuurkool



Fruit

appel
druiven
meloen
avocado
peer
perzik
abrikoos
nectarine
ananas
avocado
banaan
pruim



Granen

fijn volkoren brood
pap



Broodbeleg

appelstroop
pindakaas
jam
geprakt fruit
geprakt groente
roomboter



Drinken

Kruidenthee
Water

vanaf

9

maanden

Je kindje krijgt grovere hapjes.

Tip

Geef kleine stukjes en prak de hapjes.



Groenten

Kikkererwten
Komkommer
Sperziebonen
Linzen
paprika
komkommer
tomaat
sla



Groenten

paprika
Spliterwten
spinazie
Asperges



Fruit

Olijven
Citroen
Sinaasappel
Mandarijn
Kersen
Kaki
Passievrucht



Vis & Vlees

Rundergehakt
Kip
Kalkoen
Ei
Witvis



Granen

Zilvervliesrijst
Volkoren pasta
Aardappel
Couscous
Spelt
Boekweit



Kruiden

Basilicum
Marjolein
Dille
Bieslook
Peterselie



Broodbeleg

Tahin
Notenpasta's



Drinken

-

vanaf

12

maanden

Met de pot mee-eten!

Tip

Bied smaken ook los aan, zodat je kleine hier goed aan went.



Groenten

Champignons
Bruine bonen
Witte bonen
Zwarte bonen
Kidneybonen
Adukibonen



Fruit

Dadels
Aardbeien
Bosbessen
Blauwe bessen
Ananas
Frambozen



Fruit

Kiwi
Mango
Papaya
Vijgen
Granaatappel



Vis & Vlees

-



Zuivel

Volle melk
Yoghurt
kwark
Griekse yoghurt



Granen

Havermoutpap
Grof volkoren brood



Kruiden

Oregano
Kaneel
Nootmuskaat
Selderij



Broodbeleg

Honing



Drinken

Melk
Rijstdrink
Haverdrink
Amandeldrink
Kokosdrink

vanaf
18
maanden

Texturen worden uitdagender.

Tip

Speel met texturen. Wat dacht je van knapperige worteltjes of sappige ananas?



Groenten

Boerenkool
maïs
prei
spitskool
rode kool
spruiten
paksoi
Witte kool
Groene kool
Savooiekool
Chinese kool
Palmkool
Cavolo nero
Zwarte kool



Fruit

-



Vis & Vlees

Schaal en schelpdieren



Vetten

-



Zuivel

-



Granen

Luchtige crackers
Rijstwafels
Muesli



Kruiden

Kerrie
Paprikapoeder



Broodbeleg

-



Drinken

Vruchtensap
aangelengd met water

vanaf
24
maanden

Houd vol met het gezonde voedingspatroon!

Tip

Kook samen met je kind en geniet van het eindresultaat. Dat helpt vast met opeten in deze twee-is-nee-fase.



Groenten

-



Fruit

-



Vis & Vlees

-



Vetten

-



Zuivel

Feta
Witte kaas
Mozzarella
Hüttenkase



Granen

Volkoren soepstengels
Roggebrood



Kruiden

-



Broodbeleg

Zuivelspread



Drinken

Diksap

vanaf
36
maanden

YAY! het microbioom is opgebouwd!

Tip

Vanaf nu mag je af en toe iets gekst geven, als je dat heel graag wilt. Doe dat met mate.



Groenten

-



Fruit

-



Vis & Vlees

Makreel
Gerookte kip
Worst
Vleesvervangers



Vetten

-



Zuivel

Harde kaas
Schimmelkaas



Granen

Beschuitjes
Krentenbollen



Kruiden

Zout
Venkel
Anijs
Zoethout
Peper



Broodbeleg

Leverworst
Smeerkaas
Filet americain
Ossenworst
Hagelslag
Worst



Drinken

Groene thee
Zwarte thee
Limonade