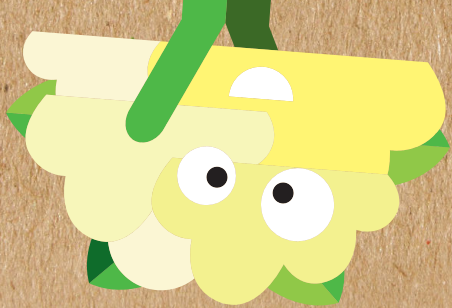
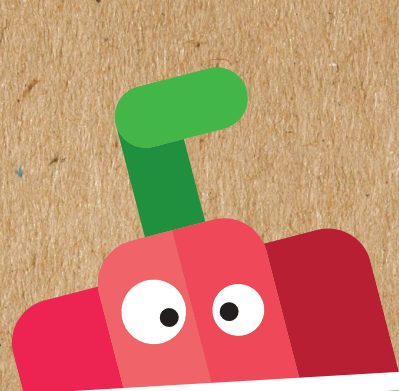




Wat je graag wilt weten
over baby's en groente eten...

Bekijk meer tips & informatie op www.eetgroente.nl
en download de handige stappenkaart.



De verandering in de voeding kan nieuwe vragen bij je oproepen. Hoeveel groente moet ik geven? Hoe moet ik het eigenlijk klaarmaken? Hoe bouw ik tegelijkertijd de melkvoeding af? Misschien lijkt je baby de vaste voeding niet lekker te vinden. Of je twijfelt of je baby wel voldoende voeding binnen krijgt. Het Voedingscentrum kan veel van jouw vragen beantwoorden.

Ga voor informatie naar: voedingscentrum.nl/eerstehapjes

Groentehapjes in 10 stapjes!

Laat je baby wennen aan groente



4 tot 6
maanden

Groente...
zet je tanden erin!

'Groente...zet je tanden
erin' is een initiatief van



gezonde jeugd
gezonde toekomst

Smaak-
ontwikkeling
van je baby!



Handige
tips!



Start met bijvoeding

4+ maanden Vanaf 4 maanden kan je baby naast melkvoeding gaan wennen aan vaste voeding. Het groentehapje dient als kennismaking met nieuwe (groente) smaken. Start met een paar kleine lepeltjes per dag en varieer met soorten groente. Er is genoeg keuze!

6+ maanden Vanaf 6 maanden wordt bijvoeding gegeven als hapje naast de volledige melkvoeding.

8+ maanden Vanaf 8 maanden worden enkele melkvoedingen langzaam vervangen door hapjes.

Soms wel 10 keer proeven

Voor de smaakontwikkeling is het belangrijk dat je baby meerdere keren, en soms wel 10 tot 15 keer, een groente (smaak) proeft. Zo leert je baby stap voor stap de groente te herkennen en lekker te vinden. Begin met zachte smaken, bijvoorbeeld met wortel, bloemkool, boontjes, broccoli of pompoen. Kleine hapjes zijn al voldoende om je baby te laten wennen aan de smaak.

Leren eten van een lepel

Baby's moeten leren eten van een lepel. Dit kan lastig zijn in het begin. Je baby kan het lastig vinden waardoor hij het eten soms uitspuugt. Dit betekent niet gelijk dat hij het niet lekker vindt.



Stap 1: Zelf hapjes maken

- Zelf hapjes maken is gemakkelijk. Je kunt voor meerdere dagen eten maken. Groente koken, pureren, af laten koelen en invriezen. Vries het groentehapje na afkoelen wel zo snel mogelijk in.
- Gebruik voor het invriezen van groentehapjes een ijsblokjeshouder. Zo kan je een voorraad van kleine porties maken en later gemakkelijk afmeten. Één bakje is goed voor 1 oefenhapje.



koken



pureren



afkoelen



afmeten



invriezen

Stap 2: Oefenen

- Start met 1 à 2 keer per dag 3 tot 4 lepeltjes groente.
- Begin met één (groente) smaak per keer. Herhaal deze smaak een aantal dagen achter elkaar (bijvoorbeeld 3 keer wortel). Probeer daarna een andere groente. Als je baby alle smaken 10 keer heeft geproefd en hieraan gewend is, dan kan je groenten gaan combineren.

1-2x
per dag



Stap 3: Houd je stappen bij op de kaart

Je baby vindt de ene groente sneller lekker dan de andere. De stappenkaart kan een fijn hulpmiddel zijn bij het geven van de eerste hapjes! Je houdt erop bij hoeveel groentehapjes je baby al heeft gegeten. Je kan de stappenkaart met de magneten vastmaken aan de koelkast. Ga ook na 10 keer door met het geven van groente.



Wendy Wortel

