

4+
4 tot 6
maanden

Groentehapjes in 10 stapjes!

Wist je dat het voor de smaakontwikkeling van je baby goed is om minimaal 10 keer een (groente) smaak te proeven? De beste manier om kennis te maken met groente:

- Start met zachte, zoete groenten zoals pompoen, wortel en bloemkool.
- Laat je baby eerst wennen aan losse smaken. Begin met één (groente) smaak per keer. Herhaal de smaak een aantal keer achter elkaar (bijvoorbeeld 3 keer wortel). Wissel daarna van smaak. Kleine hapjes zijn al voldoende om je baby te laten wennen aan de smaak.
- Begin 1 of 2 keer per dag met 3 lepeltjes.

1-2x
per dag

Je kan deze stappenkaart gebruiken als steuntje in de rug. Zet elke keer als je baby een groente heeft geproefd een vinkje op de kaart. En blijf afwisselen in smaak. Het kan lastig zijn, maar houd vol. Ga ook na 10 keer proeven door met het voeden van groente. Veel plezier!



Wendy Wortel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Bobby Bloemkool

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Pim Pompoen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Bas Broccoli

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



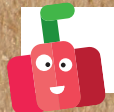
Tamira Tomaat

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Koen Komkommer

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Patryk Paprika

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Billie Boon

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Ali Aubergine

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Groente...
zet je tanden erin!

Lees meer tips en informatie op www.eetgroente.nl

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



gezonde jeugd
gezonde toekomst