WAT MAG MIJN KIND AL ETEN ?

Voor 0 tot 4 jaar

MAG VAKER PER DAG

- omnd+
- omnd+
- 6mnd+
- 6mnd+
- 4mnd+ havermoutpap
- 4mnd+
- 12mnd+
- 6mnd+
- 8mnd+
- 4mnd+
- 6mnd+
- 4mnd+ bruin 4mnd+ fijn volkoren 10mnd+
- 6mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+ groente- of fruitspread
- 6mnd+
- 4mnd+ of notenpasta
- 4mnd+ hummus
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+ mag uit blik
- 4mnd+
- 4mnd+
- 4mnd+ kruiden
- 4mnd+
- 6mnd+
- 4mnd+ volkoren

MAXIMAAL 1X PER WEEK

- 6mnd+ vers fruitsap
- 6mnd+ volkoren biscuits
- 6mnd+
- 6mnd+
- 6mnd+
- 6mnd+
- 6mnd+
- 6mnd+
- 6mnd+
- 6mnd+
- 6mnd+ jam met minder suiker
- 6mnd+
- 12mnd+
- 6mnd+
- 6mnd+ vleeswaren
- 6mnd+ (vega) smeerworst
- 4mnd+
- 6mnd+
- 6mnd+
- 6mnd+ witte pasta en rijst

LIEVER NIET GEVEN

UITLEG EN TIPS

MAG VAKER PER DAG

We adviseren om je kind zo lang mogelijk alleen eten en drinken te geven uit de groene kolom. Deze voeding is puur en onbewerkt. Het bevat belangrijke bouwstoffen zoals vezels, eiwitten, vitaminen en mineralen. Daarmee groeien het lichaam en de hersenen. Deze voeding beschermt je kind ook tegen ziekten. Vooral groene bladgroente houdt het immuunsysteem gezond. Geef ook als tussendoortje en op brood groente en fruit en zo min mogelijk verpakte producten van het babyschap in de supermarkt.

MAXIMAAL 1X PER WEEK

In het eten en drinken in de oranje categorie zitten weinig bouwstoffen en vaak wel ongezonde stoffen zoals suiker, zout of slecht vet. Potjes en potgroenten bevatten wél vitaminen, maar als je ze altijd geeft leren kinderen geen verse groente eten. Dat komt doordat vers anders smaakt dan potjes.

LIEVER NIET GEVEN

In dit eten en drinken zitten bijna alleen maar slechte stoffen waardoor je kind ongezond opgroeit. Het is daarom het beste als je het eten en drinken uit de rode categorie niet geeft. Pas als kinderen weten hoe 'lekkers' smaakt (zoet, vet of zout eten) gaan ze daar om vragen. Geef dus zo lang mogelijk alleen eten en drinken uit de groene kolom.

HOEVEEL HEEFT JE KIND NODIG?

Tussen de 4 en 6 maanden gaat het om proefhapjes vaste voeding. Dit zijn 3 tot 4 theelepeltjes, 1 tot 2 keer per dag. Bijvoorbeeld geprakte groente, fruit, of wat kleine stukjes brood zonder korst. Starten met groente in plaats van fruit, kan helpen om groentesmaken beter te accepteren.

	6 t/m 7 mnd	8 t/m 11 mnd	1 t/m 3 jaar Vanaf 1 jaar max 300ml melk of zuivel per dag
7:00 uur	Borst of fles* of pap* + vitamine D	Borst of fles + halve tot 1 boterham met margarine (kuipje) + beleg OF granenpap 200 ml + vitamine D	1 Volkoren boterham met margarine + beleg + halfvolle melk (100ml) of opvolgmelk of borstvoeding + vitamine D
10:00 uur	1,5 eetlepel geprakt fruit	Half stuk fruit + water	1 stuk fruit + water/thee
12:00 uur	Borst of fles + stukjes brood	Borst of fles + 1 boterham met margarine en beleg	1 à 2 volkoren boterhammen met margarine + beleg + halfvolle melk of opvolgmelk (100 ml)
15:00 uur	Borst of fles	Cracker of soepstengel + water	Snackgroente + half stuk fruit + water
18:00 uur	1,5 eetlepel groente + 1,5 eetlepel aardappel, rijst of pasta + 1 theelepel olie/ margarine	3 tot 4 eetlepels groente + 2 eetlepels aardappels/ zilvervliesrijst/ volkoren pasta + 1 eetlepel vlees/ vis/kip/ei + 1 theelepel olie/margarine	4 eetlepels groente + 3 eetlepels aardappels/ zilvervliesrijst/ volkoren pasta + 1 à 2 eetlepels vlees/vis/kip/ei + 1 theelepel olie/margarine
19:00 uur	Borst of fles	Borst of fles	Borst of fles of ongezoete joghurt (100 ml)

*200 ml max

Meer tips en informatie vind je op www.voedingscentrum.nl

© 2014 - 2019 Floor Volker

TIPS EN WEETJES

- Voordat kinderen een nieuwe (groente-) smaak accepteren is het normaal dat ze die smaak wel 10 tot 15 keer moeten proeven op verschillende dagen. Het helpt als je kind trek heeft als je de nieuwe smaak aanbiedt.
- Soms eet je kind weinig avondeten of groente. Geef dan niets vervangends, dat zorgt er voor dat hij zijn groente de volgende keer weer weigert.
- Bij peuters helpt: betrekken bij het koken, kleine beetjes opscheppen, zelf laten eten, niet dwingen, wel prijzen, en dwars gedrag negeren.
- Zelf het goede voorbeeld geven werkt ook heel goed!
- Wist je dat gezond vet onmisbare stoffen bevat? Daarom is het vanaf 6 maanden goed om elke dag 1 tl. margarine, olie, pindakaas, avocado of vis te geven. Gefrituurd eten en dierlijk vet zijn ongezond.
- Kinderen tot 1 jaar kunnen ziek worden van honing.
- Tot 1 jaar geen zout, bouillon of sojasaus gebruiken.
- Druiven en tomaatjes halveren.
- Dagelijks rijst eten wordt afgeraden in verband met arsenicum.

Dit is een uitgave van:
Spurd
GGD Zaanstreek-Waterland