

ik **Oei,**
groei!



Alles over...
eerste hapjes



www.oeiikgroei.nl

Vijf keer proberen

Vraag je je af wat de beste voeding voor je kindje is? Hieronder hebben we een checklist met verschillende soorten voeding die je kunt proberen. Je kunt achter elke voeding 5 keer een smiley zetten als je kindje het lekker vindt en een boos gezichtje als hij of zij het vies vindt. Waarom 5? Omdat je baby 5 tot 10 pogingen nodig heeft om te weten of hij of zij iets lekker vindt of niet. Dus heb geduld en natuurlijk veel plezier en eet smakelijk!

Groente

Bloemkool	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Broccoli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wortels	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doperwten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spinazie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zoete aardappelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Courgette	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pompoen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sperziebonen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asperges	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pastinaak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aubergine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Fruit

Banaan	○	○	○	○	○
Aardbeien	○	○	○	○	○
Appel	○	○	○	○	○
Peer	○	○	○	○	○
Kiwi	○	○	○	○	○
Druiven	○	○	○	○	○
Kersen	○	○	○	○	○
Mango	○	○	○	○	○
Perzik	○	○	○	○	○
Frambozen	○	○	○	○	○
Avocado	○	○	○	○	○
Blauwe bessen	○	○	○	○	○
Pruimen	○	○	○	○	○
Abrikoos	○	○	○	○	○
(Water)meloen	○	○	○	○	○
Ananas	○	○	○	○	○

Granen

Rijst	○	○	○	○	○
Volkoren pasta	○	○	○	○	○
Havermout	○	○	○	○	○
Quinoa	○	○	○	○	○
Gerst	○	○	○	○	○

Proteïnen

Bonen	○	○	○	○	○
Vis	○	○	○	○	○
Kip	○	○	○	○	○
Eieren	○	○	○	○	○
Kalkoenvlees	○	○	○	○	○
Rundvlees	○	○	○	○	○
Varkensvlees	○	○	○	○	○
Tofu	○	○	○	○	○
Notenboter (pindakaas)	○	○	○	○	○

Smaakmakers

Bouillon	○	○	○	○	○
Knoflook	○	○	○	○	○
Kaneel	○	○	○	○	○
Rozemarijn	○	○	○	○	○
Basilicum	○	○	○	○	○
Munt	○	○	○	○	○
Citroen	○	○	○	○	○
Limoen	○	○	○	○	○
Gember	○	○	○	○	○

Melkproducten

Kaas	○	○	○	○	○
Yoghurt	○	○	○	○	○

Beter even wachten met...

koemelk, honing, broodbeleg als smeerkaas en leverworst, zout.

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eerste-hapjes

8 tips op een rij

- Zet niet iedere dag een nieuwe smaak op het menu van je baby. Wacht 3-5 dagen voor je weer iets nieuws introduceert.
- Stoom het eten. Zo blijven er zoveel mogelijk vitamines en mineralen bewaard.
- Kies voor biologisch. Beter. Gezonder. Lekkerder.
- Zorg dat echt alle bacteriën dood zijn door het eten goed te verhitten. Met name bij dierlijke producten is dit belangrijk.
- Maak je een hapje klaar, vries het overige in ijsblokjesvormpjes in. Zo heb je binnen no-time een voorraad die je ook nog eens heerlijk kunt combineren.
- Het eerste hapje is om te wennen aan eten... Geef je baby de tijd om te wennen aan die lepel in zijn mond, de hele andere structuur dan die van de melk en de nieuwe manier van slikken.
- Voeg geen zout toe aan het eten van je baby.
- Eet de regenboog. Zorg dat jij en je baby iedere week alle kleuren van de regenboog binnenkrijgen. Iedere kleur van groente bevat zijn eigen unieke, gezonde voedingsstoffen voor het lichaam.

ik Oei, groei!



Is jouw baby soms extra Hangerig, Huilerig en Humeurig? Dan is de kans groot dat hij of zij in een sprongetje zit. Welke sprongetjes maakt je baby precies en wat kun jij doen? Oei, ik groei! helpt je daarbij met het best verkochte babyboek én de best verkochte baby-app ter wereld.

Benieuwd naar onze overige producten? Kijk dan op oeiikgroei.nl.

Oei, ik groei!

dr. Hetty van de Rijt, dr. Frans X. Plooi, Xaviera Plooi

Prijs € 32,99 ISBN 978 94 6404 124 8

**MIJN
KRAAM
SHOP.NL**

*Alle producten voor
de eerste kraamweken!*



MIJNKRAAMSHOP.NL

De beste producten voor borstvoeding,
moeder- & babyverzorging en de
goedkoopste kraampakketten.

www.oeiikgroei.nl