

Voedselinleiding schema

Stap voor stap naar vaste voeding

vanaf
6
maanden

De eerste hapjes!

Tip

Zorg dat je kleine rechtop zit en houd een oogje in het zeil. Snijd fruit en groente in kleine stukjes, of pureer het, zeker voor gladde en ronde producten.



Groenten

andijvie
aubergine
bimi
bleekselderij
bloemkool
broccoli
champignons
courgette
doperwt
knolselderij



Groenten

koolraap
koolrabi
pastinaak
peultjes
pompoe
pompoe
postelein
raapstelen
rabarber
radijs



Groenten

rettich
rode biet
romanesco
snijbiet
snijboon
tuinboontjes
venkel
waterkers
wortel
zoete aardappel
zuurkool



Fruit

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



Granen

fijn volkoren brood
pap



Broodbeleg

appelstroop
geprakte groente
geprakt fruit
jam
100% notenpasta
roomboter



Drinken

kruidenthee
water

vanaf
9
maanden

Je kleine krijgt meer keuze.

Tip

Geef iets grotere stukjes en prak eventueel, afhankelijk van de ontwikkeling van de tandjes



Groenten

asperges
kikkererwt
komkommer
linzen
paprika



Groenten

sla
sperziebonen
spinazie
spliterwt
tomaat



Fruit

citroen
kaki
kersen
mandarijn
olijven
passievrucht
sinaasappel



Vis & Vlees

ei
kalkoen
kip
rundergehakt
witvis



Granen

aardappel
boekweit
couscous
rijstwafel
spelt
volkoren pasta
zilvervliesrijst



Kruiden

basilicum
bieslook
dille
marjolein
peterselie



Broodbeleg

zelfgemaakte hummus
tahin



Drinken

-

vanaf
12
maanden

Met de pot mee-eten!

Tip

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



Groenten

adukibonen
bruine bonen
champignons
kidneybonen
witte bonen
zwarte bonen



Fruit

aardbeien
ananas
blauwe bessen
bosbessen
dadels
frambozen



Fruit

granaatappel
kiwi
papaya
vijgen



Vis & Vlees

-



Granen

grof volkoren brood
havermoutpap
luchtige cracker



Kruiden

kaneel
oregano
nootmuskaat
selderij



Broodbeleg

honing



Drinken

amandeldrank
haverdrank
kokosdrank
rijstdrank



Zuivel

(volle) melk
griekse yoghurt
kwark
yoghurt

Voedselintroductie schema

Stap voor stap naar vaste voeding

vanaf
18
maanden

Texturen worden uitdagender.

Tip

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



Groenten

boerenkool
cavolo nero
chinese kool
groene kool
maïs
paksoi
palmkool
prei
rode kool
savooiekool
spitskool
spruiten
witte kool
zwarte kool



Fruit

-



Vis & Vlees

schaal en schelpdieren



Vetten

-



Granen

muesli



Kruiden

kerrie
paprikapoeder



Broodbeleg

-



Drinken

vruchtensap
aangelengd met water



Zuivel

-

vanaf
24
maanden

Houd vol met het gezonde voedingspatroon!

Tip

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



Groenten

-



Fruit

-



Vis & Vlees

-



Vetten

-



Granen

roggebrood
volkoren soepstengels



Kruiden

-



Broodbeleg

zuivelspread



Drinken

diksap



Zuivel

feta
hüttenkase
mozzarella
witte kaas

vanaf
36
maanden

YAY! het microbioom is opgebouwd!

Tip

Vanaf nu mag je eventueel ook iets geven wat niet in dit schema staat. Varieer dagelijks en zorg voor een evenwichtig voedingspatroon



Groenten

-



Fruit

-



Vis & Vlees

gerookte kip
makreel
vleesvervangers
worst



Vetten

-



Granen

beschuitjes
krentenbollen



Kruiden

anijs
peper
venkel
zoethout
zout



Broodbeleg

filet americain
hagelslag
leverworst
ossensorst
smeerkaas
worst



Drinken

groene thee
limonade
zwarte thee



Zuivel

harde kaas
schimmelkaas