



Handige
tips!

Groentehapjes in 10 stapjes!

Adviezen voor het consultatiebureau



Het introduceren van vaste voeding

Vanaf de leeftijd van 4 maanden (= 17 weken), als kind en ouders eraan toe zijn, kan vaste voeding worden geïntroduceerd. Dit dient als kennismaking met nieuwe smaken. Het gaat om kleine 'oefenhapjes' (dus een paar lepeltjes).

Doel van het materiaal 'Groentehapjes in 10 stapjes':

- Een aanknopingspunt hebben om tijdens het 3/4-maanden consult het gesprek over gezonde voeding aan te gaan.
- Ouders helpen met de eerste oefenhapjes van hun kind.
- Een aanknopingspunt hebben om tijdens het 5/6-maanden consult wederom het gesprek over gezonde voeding aan te gaan.

Voor wie is het bedoeld?

Als GGD/CJG kan je zelf kiezen of je het materiaal aan iedereen meegeeft of niet. Je kunt er ook voor kiezen om het materiaal mee te geven aan ouders die een steuntje in de rug kunnen gebruiken.

Hoe gebruik ik het?

Het materiaal kan helpen om het gesprek over gezonde voeding aan te gaan. Je kunt het natuurlijk ook na afloop van de afspraak meegeven. Leg hierbij altijd even uit hoe ouders het kunnen gebruiken:

Voor de smaakontwikkeling is het belangrijk dat je baby minimaal 10 keer een groente (smaak) proeft. Zo leert je baby stap voor stap groente te herkennen en lekker te vinden.

- Het gaat om kleine oefenhapjes (1 à 2 keer per dag 3 tot 4 lepeltjes), naast de melkvoeding. Het zijn geen maaltijden.
- De oefenhapjes kunnen zelf worden gemaakt. Groente koken, pureren (met een vork) en af laten koelen.
- De oefenhapjes kan je van te voren maken. Bewaar de oefenhapjes in het meegeleverde houdertje. Je kunt ze het beste in de vriezer bewaren. Tip: haal de oefenhapjes bijtijds uit de vriezer.
- Begin met zachte en zoete groenten zoals wortel, bloemkool en pompoen.
- Wissel smaken af. Bijvoorbeeld eerst 3x wortel, daarna 3x bloemkool etc.
- Bied een smaak $\geq 10x$ aan. Na het proeven van een smaak, kan je deze aanvinken op de stappenkaart. Als het kind gewend is aan de losse smaken, kan je de smaken combineren.
- Houd vol, ook als je kind het eten soms uitspuugt.

Hoe ziet het vervolg eruit?

Tijdens het 5/6-maanden consult kan je vragen hoe het met de oefenhapjes is gegaan. Vanaf zes maanden (= 26 weken) wordt bijvoeding gegeven als hapje(s) naast volledige melkvoeding. Op de website van het Voedingscentrum kan je voorbeelden vinden over de eerste hapjes (vanaf 6 maanden).

www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes

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



gezonde jeugd
gezonde toekomst

