



Voedselinroductieschema vanaf zes maanden ©Peer Voedingadvies

Datum :
Naam kind :
Geboortedatum :

Ouder(s) :
Telefoonnummer :



Categorie	Voeding	Wanneer	Opmerkingen
Drinken	moedermelk live of afgekolfd, nanny care zuigelingenvoeding, biologische zuigelingenvoeding, donormoedermelk, water	0 maanden	<ul style="list-style-type: none"> Moedermelk vanuit de borst of vanuit een kopje (eventueel een fles, liever niet) Water aanbieden in een klein kopje
	kruidenthee (rooibos, celestial seasonings), vers vruchtensap verdund met water	9 mnd	<ul style="list-style-type: none"> Geef geen diksap/ babysiroop of andere 'fris' drankjes en sapjes met suiker
Pap, zuivel en zuivelhapjes	pap (6 mnd), kwark, yoghurt (7-9 mnd)	6-9 mnd	<ul style="list-style-type: none"> Als je kindje aan de borst is is zuivel alleen om te proeven Kies zuivel gemaakt van schapen en geitenmelk
Groenten	aardappel, aardpeer (topinamboer), amsoi, andijvie, artisjok, asperge, aubergine, bleekselderij, bloemkool, broccoli, champignons, Chinese kool, courgette, doperwt, peultjes, sperzieboontjes, tuinboon- tjes, knolselderij, komkommer, koolraap, koolrabi, meiknol, paddenstoelen (10 mnd), paksoi, paprika, pastinaak, pompoen, postelein, raap-stelen, rabarber, radijs (rettich), rammenas, rode biet, schorseneren, snijbiet, snijboon, spinazie, spruiten, tomaat, sla (alle soorten), venkel, waterkers, witlof, wortel, zoete aardappel (bataat), zuurkool	6 mnd	<ul style="list-style-type: none"> Groenten aanbieden in hele stukken heeft de voorkeur boven pureren Kies groenten die je zelf ook eet
	boerenkool, maïs, prei, savooiekool, spitskool, ui, witte en rode kool	1 1/2 jaar	
Rauwkost	bleekselderij, komkommer, paprika, tomaat	6-8 mnd	<ul style="list-style-type: none"> Je kindje geeft zelf aan wanneer het hier aan toe is Rauwkost is zwaarder te verteren dan gare groenten
Fruit	abrikoos, ananasmeloen, appel, avocado, banaan, druif, duindoorn, kers, mango, meloen, peer, perzik, pruim, rozenbottel, stoofpeer, suikermeloen	6 mnd	<ul style="list-style-type: none"> Vers fruit geschild in en stukken aanbieden Biologisch fruit op den duur ongeschild geven De eerste maanden pitjes verwijderen
	citroen, grapefruit, mandarijn, nectarine, sinaasappel	9 mnd	

Categorie	Voeding	Wanneer	Opmerkingen
	aalbes, aardbei, ananas, bosbes, braam, framboos, kiwi, kruisbes, rode bes, vlierbes, zwarte bes	12 mnd	
Eiwit bronnen	jonge geiten of schapen kaas	7 mnd	
	mager rundergehakt, lamsvlees, kipfilet, kalkoenfilet, paardenvlees, ei, vis, zachte Franse kaas, tahoe, soja, sojamelk	9-10 mnd	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetarisch tot een jaar of langer is prima • Vlees mag met mate, hoeft niet
	Schaal- en schelpdieren, blauwe en sterke Franse kaas, andere Hollandse kaas, tempé, gebruiksklare vleesvervangers	1 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • Biologische vleesvervangers bevatten vaak minder hulpstoffen
	worst, leverworst, smeerworst, leverpastei, paté	2 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • Biologische vleeswaar bevat minder hulpstoffen
Brood en andere graan en meelproducten	rijstwafel, broodkorst (bruin en volkoren), rijstmeel	6 mnd	<ul style="list-style-type: none"> • Korst om op te sabbelen • Rijstmeel voor het maken van pap met moedermelk, water of kunstvoeding
	volkorenbrood, zuurdesembrood, boekweitmeel, boekweitwafel	7 mnd	<ul style="list-style-type: none"> • Van het meel en moedermelk eventueel pap maken • Moedermelk met een geprakte boterham is ook pap
	vezelrijk volkoren brood, muesli, havermout, volkoren beschuit, volkoren knäckebrød, roggebrood	10 mnnd	<ul style="list-style-type: none"> • Havermout de avond van te voren in water in de week zetten
	rozijnen- en krentenbrood, volkoren honing ontbijtkoek	1 1/2 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • Is suikerrijk en rozijnen/krentenbrood is zwaar om te verteren
Broodbeleg	appelstroop, perenstroop, duindoornmoes, geprakt fruit, jonge geiten- en schapenkaas, schijfjes fruit	7-8 mnd	<ul style="list-style-type: none"> • Besmeer brood met roomboter
	pindakaas, sesampasta (tahin), amandelpasta, jam van 100% fruit	9 mnd	
	chocoladepasta, hagelslag, vruchtenhagel, jam, muisjes, kokosbrood en ander suikerrijk beleg	3 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • Uitzonderingsvoeding

Categorie	Voeding	Wanneer	Opmerkingen
Deegwaren	zilvervliesrijst, gierst, couscous, quinoa, boekweit, grutten, volkorenpasta	8-9 mnd	<ul style="list-style-type: none"> • Goed gaar koken • Langzaam met volkoren beginnen, niet te grote hoeveelheden in één keer
Peulvruchten	linzen, kikkererwten, mungbonen, taugéboontjes	8-10 mnd	<ul style="list-style-type: none"> • Van tevoren weken en goed gaar koken
	bruine bonen, aduki bonen, zwarte bonen, kiende bonen, sojakaas of tahoe, peulvruchten	9-12 mnd	<ul style="list-style-type: none"> • Zwaarder te verteren en gasvormend
	tempé	1 jaar	
Vetten	roomboter,	8-9 mnd	<ul style="list-style-type: none"> • Op boterham of rijstwafel smeren, of in groente hapje verwerken
	plantaardige olie: zonnebloem-, olijf-, saffloer-, sesam-, lijn-, hennep-, walnoot-, kokosolie	9-12 mnd	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruiken om het eten vetter te maken: over de groente in groentehapje of door de pap
	visvetten	1 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • 2 keer per week
Zoet	honing (koud geslingerd)	1 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • Uitzonderingsvoeding
Snoep	chips, koek, ijs, chocola, drop, snoepgoed	3 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • Zolang mogelijk niet geven!
Zuidvruchten	ongezwavelde zuidvruchten; rozijnen, abrikozen, dadels, vijgen	1 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • Geweekt zijn zuidvruchten makkelijker te verteren
Zout	keukenzout, zeezout etc	1-2 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • Voeg geen zout toe
Kruiden	zacht smakende kruiden: afhankelijk van de reactie van je kindje, scherpe kruiden (na 1 1/2 jaar)	1-2 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • Met mate gebruiken • Een borst gevoed kind kan makkelijker en eerder wennen aan kruiden die de moeder ook eet

Tip om te lezen

Eten voor de Kleintjes, Stefan Kleintjes, kinderdiëtist, Kosmos, 8ste druk 2011

