

Voedselinvoeringschema - Kleintjesmethode



Groenten	
6 maanden	<input type="checkbox"/> Aardappel <input type="checkbox"/> aardpeer (topinamboer) <input type="checkbox"/> amsoi <input type="checkbox"/> andijvie <input type="checkbox"/> artisjok <input type="checkbox"/> asperge <input type="checkbox"/> aubergine <input type="checkbox"/> bleekselderij <input type="checkbox"/> bloemkool <input type="checkbox"/> broccoli <input type="checkbox"/> champignons <input type="checkbox"/> Chinese kool <input type="checkbox"/> Courgette <input type="checkbox"/> Doperwt <input type="checkbox"/> jonge peultjes <input type="checkbox"/> jonge sperzieboontjes <input type="checkbox"/> jonge tuinboontjes <input type="checkbox"/> knolselderij <input type="checkbox"/> komkommer <input type="checkbox"/> koolraap <input type="checkbox"/> koolrabi <input type="checkbox"/> meiknol <input type="checkbox"/> paddenstoelen (10 mnd) <input type="checkbox"/> paksoi <input type="checkbox"/> paprika <input type="checkbox"/> pastinaak <input type="checkbox"/> pompoen <input type="checkbox"/> postelein <input type="checkbox"/> raapstelen <input type="checkbox"/> rabarber <input type="checkbox"/> radijs (rettich) <input type="checkbox"/> rammenas <input type="checkbox"/> rode biet <input type="checkbox"/> schorseneren <input type="checkbox"/> snijbiet <input type="checkbox"/> snijboon <input type="checkbox"/> spinazie <input type="checkbox"/> spruiten <input type="checkbox"/> tomaat <input type="checkbox"/> sla (alle soorten) <input type="checkbox"/> venkel <input type="checkbox"/> waterkers <input type="checkbox"/> witlof <input type="checkbox"/> wortel <input type="checkbox"/> zoete aardappel (bataat) <input type="checkbox"/> zuurkool
1½ jaar	<input type="checkbox"/> boerenkool <input type="checkbox"/> maïskolf <input type="checkbox"/> prei <input type="checkbox"/> savooiekool <input type="checkbox"/> spitskool <input type="checkbox"/> ui <input type="checkbox"/> witte en rode kool <ul style="list-style-type: none"> • groenten aanbieden in hele stukken • pureren hoeft niet • gaar koken en in stukken aanbieden is een leuke manier van introduceren • groenten niet voeren of opdringen • kies groenten die je zelf ook eet • restjes groenten niet weer opwarmen

Fruit	
6 maanden	<input type="checkbox"/> abrikoos <input type="checkbox"/> ananasmeloen <input type="checkbox"/> appel <input type="checkbox"/> avocado <input type="checkbox"/> banaan <input type="checkbox"/> druif <input type="checkbox"/> duindoorn <input type="checkbox"/> kers <input type="checkbox"/> mango <input type="checkbox"/> meloen <input type="checkbox"/> peer <input type="checkbox"/> perzik <input type="checkbox"/> pruim (vers) <input type="checkbox"/> rozenbottel <input type="checkbox"/> stoofpeer <input type="checkbox"/> suikermeloen
9 maanden	<input type="checkbox"/> citroen <input type="checkbox"/> grapefruit <input type="checkbox"/> mandarijn <input type="checkbox"/> nectarine <input type="checkbox"/> sinaasappel
12 maanden	<input type="checkbox"/> aalbes <input type="checkbox"/> aardbei <input type="checkbox"/> ananas <input type="checkbox"/> bosbes <input type="checkbox"/> braam <input type="checkbox"/> framboos <input type="checkbox"/> kiwi (groen én geel) <input type="checkbox"/> kruisbes <input type="checkbox"/> rode bes <input type="checkbox"/> vlierbes <input type="checkbox"/> zwarte bes <ul style="list-style-type: none"> • vers fruit geschild en in stukken aanbieden • biologisch geteeld fruit op den duur ongeschild geven • de eerste maanden pitjes verwijderen

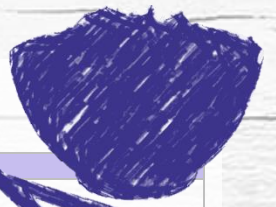


Drinken	
0 maanden	<input type="checkbox"/> moedermelk live aan de borst <input type="checkbox"/> moedermelk afgekolfd <input type="checkbox"/> donormoedermelk <input type="checkbox"/> kunstmelk
	<ul style="list-style-type: none"> • drinken live aan de borst heeft de voorkeur • als dat niet kan, gebruik een kopje • borstkinderen geen ander drinken geven dan moedermelk
11 maanden	<input type="checkbox"/> Kruidenthee <input type="checkbox"/> Water <input type="checkbox"/> verdund vruchtensap
	<ul style="list-style-type: none"> • geen frisdrank, geen babysiroop • borstkinderen geen ander drinken geven dan moedermelk

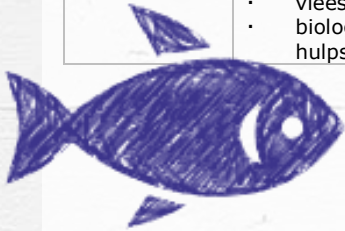
Zuivel, pap en zuivelhapjes	
7-9 maanden	<input type="checkbox"/> kwark <input type="checkbox"/> yoghurt <input type="checkbox"/> zuivelhapjes
	<ul style="list-style-type: none"> • pap is niet nodig • zolang het kindje aan de borst is, geef je zuivel met mate, alleen om te proeven

Rauwkost	
6 maanden	<input type="checkbox"/> komkommer <input type="checkbox"/> tomaat
	<ul style="list-style-type: none"> • is erg verschillend per kindje • andere rauwe groenten komen vanzelf op het menu, afhankelijk van wat je kind zelf aan geeft





Eiwitbronnen	
7 maanden	<input type="checkbox"/> jonge pitloze kaas • bij bv alleen geven om te proeven
9-10 maanden	<input type="checkbox"/> mager rundergehakt <input type="checkbox"/> lamsvlees <input type="checkbox"/> kipfilet <input type="checkbox"/> kalkoenfilet <input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> vis <input type="checkbox"/> zachte Franse kaas <input type="checkbox"/> tahoe <input type="checkbox"/> soja <input type="checkbox"/> sojamelk
1 jaar	<input type="checkbox"/> varkensvlees <input type="checkbox"/> blauwe en sterke Franse kaas <input type="checkbox"/> Hollandse kaas <input type="checkbox"/> tempé <input type="checkbox"/> gebruiksklare vleesvervangers
3 jaar	<input type="checkbox"/> worst <input type="checkbox"/> leverworst <input type="checkbox"/> smeerworst <input type="checkbox"/> leverpastei <input type="checkbox"/> paté
	• vegetarisch tot een jaar of langer is prima • vlees mag met mate, hoeft niet biologische vleeswaar bevat minder hulpstoffen



Granen en pasta	
8-9 maanden	<input type="checkbox"/> rijst <input type="checkbox"/> gierst <input type="checkbox"/> couscous <input type="checkbox"/> quinoa <input type="checkbox"/> boekweitgrutten <input type="checkbox"/> macaroni <input type="checkbox"/> spaghetti <input type="checkbox"/> pasta
	• goed gaar koken • langzaam met volkoren beginnen

Peulvruchten	
8-10 maanden	<input type="checkbox"/> linzen <input type="checkbox"/> kikkererwten <input type="checkbox"/> taugéboontjes
	• van tevoren weken en goed gaar koken
9-12 maanden	<input type="checkbox"/> bruine bonen <input type="checkbox"/> sojakaas of tahoe <input type="checkbox"/> alle peulvruchten
	• zwaarder te verteren en gasvormend

Zuidvruchten	
1 jaar	<input type="checkbox"/> ongezwavelde zuidvruchten of rozijntjes
	• eventueel weken gedroogde abrikoos mag vanaf negen maanden

Vetten	
8-9 maanden	<input type="checkbox"/> roomboter <input type="checkbox"/> zachte margarine
	• op boterham of rijstwafel smeren of in de groente verwerken
9-12 maanden	<input type="checkbox"/> plantaardige olie: zonnebloem-, olijf-, saffloer-, sesam-, kokosolie
	• te gebruiken om het eten vetter te maken: over de groente of in papvoeding
1 jaar	<input type="checkbox"/> visvetten
	• twee keer per week

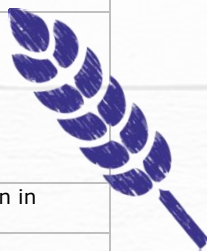
Kruiden	
1-2 jaar	<input type="checkbox"/> zacht smakende kruiden
	• met mate gebruiken • een borstkind kan makkelijk wennen aan kruiden die de moeder ook eet

Zout	
1-2 jaar	<input type="checkbox"/> zout
	• niet toevoegen zo mogelijk de varianten kiezen zonder zout

Zoet	
1 jaar	<input type="checkbox"/> honing
	• jam, hagelslag, muisjes, chocoladepasta is pure suiker; voorlopig niet

Snoep	
2-3 jaar	<input type="checkbox"/> chips <input type="checkbox"/> koek <input type="checkbox"/> ijs <input type="checkbox"/> chocola
	• zolang mogelijk niet geven

Brood en graanproducten	
6 maanden	<input type="checkbox"/> rijstwafel <input type="checkbox"/> broodkorst (bruin en volkoren) <input type="checkbox"/> rijstmeel
7 maanden	<input type="checkbox"/> volkorenbrood <input type="checkbox"/> zuurdesembrood <input type="checkbox"/> boekweitmeel <input type="checkbox"/> boekweitwafel
	• van het meel en moedermelk eventueel pap maken • moedermelk met een geprakte boterham is ook pap
10 maanden	<input type="checkbox"/> vezelrijk volkoren brood <input type="checkbox"/> babymuesli <input type="checkbox"/> havermout <input type="checkbox"/> volkoren beschuit <input type="checkbox"/> volkoren knäckebrød <input type="checkbox"/> ontbijtkoek <input type="checkbox"/> roggebrood
	<input type="checkbox"/> havermout de avond tevoren in water in de week zetten
1½ jaar	<input type="checkbox"/> rozijnen- en krentenbrood



Broodbeleg	
7-8 maanden	<input type="checkbox"/> Appel- en/of perenstroop <input type="checkbox"/> duindoormoes <input type="checkbox"/> geprakt fruit <input type="checkbox"/> jonge kaas <input type="checkbox"/> schijfjes fruit
9 maanden	<input type="checkbox"/> pindakaas <input type="checkbox"/> sesampasta (tahin) <input type="checkbox"/> amandelpasta
2 jaar	<input type="checkbox"/> chocoladepasta
	• op brood dun roomboter smeren of zachte margarine uit kuipje. roomboter bevat in tegenstelling tot margarine geen hulpstoffen • op brood hoeft niet altijd beleg