

Altijd al alles willen weten over bijvoeding en de Kleintjesmethode?

Koop dan ook de bestseller:
Eten voor de kleintjes, kleintjes van 0-4 jaar leren zelf eten



te bestellen op:
www.borstvoeding.com/boeken/bij.html



Kleintjes van 0 - 4 jaar leren zelf eten



Voedselintroductieschema na 6 maanden

Naam en geboortedatum kind	Naam moeder	Telefoon moeder	Naam vader	Telefoon vader

	Wat	Na... maanden / jaar
drinken	moedermelk aan de borst moedermelk afgekolfd donormoedermelk kunstmatige zuigelingenvoeding	geboorte
	kruidenthee water verdund vruchtensap	11 maanden
zuivel, pap en zuivelhapjes	kwark yoghurt zuivelhapjes	7-9 maanden
groenten	aardappel aardpeer (topinamboer) amsoi andijvie artijok asperge aubergine bleekselderij bloemkool broccoli champignons Chinese kool courgette doperwten jonge peultjes jonge sperzieboontjes jonge tuinboontjes knolselderij komkommer koolraap koolrabi meiknol	6 maanden

	Wat	Na... maanden / jaar
groenten	paddenstoelen paksoi pastinaak pompoen postelein raapstelen rabarber radijs (rettich) rammenas rode biet schorseneren snijbiet snijboon spinazie spruiten venkel waterkers witlof wortel zoete aardappel (bataat) zuurkool	6 maanden
	boerenkool maïskolf prei savooiekool spitskool ui witte en rode kool	1,5 jaar
rauwkost	komkommer tomaat sla, alle soorten paprika	6-8 maanden
fruit	abrikoos anasmeloen appel avocado banaan druif duindoorn kers mango meloen peer perzik pruim (vers) rozenbottel stoofpeer suikermeloen	6 maanden
	citroen	9 maanden
fruit	grapefruit mandarijn nectarine sinaasappel	9 maanden
	aalbes aardbei ananas bosbes braam framboos kiwi (groen én geel) kruisbes rode bes vlierbes zwarte bes	12 maanden

	Wat	Na... maanden / jaar
eiwitbronnen	jonge pitloze kaas	7 maanden
	mager rundergehakt lamsvlees kipfilet kalkoenfilet paardenvlees ei vis zachte Franse kaas sojakaas (tahoe) sojamelk	9-10 maanden
	varkensvlees schaal- en schelpdieren blauwe kaas sterke Franse kaas Hollandse kaas gebruiksklare vleesvervangers	1 jaar
	worst leverworst smeerworst leverpastei	3 jaar
brood en graanproducten	rijstwafel broodkorst (bruin en volkoren) rijstmeel	6 maanden
	volkorenbrood zuurdesembrood boekweitmeel boekweitwafel	7 maanden
	vezelrijk volkoren brood babymuesli havermout volkorenbeschuit volkorenknäckebröd	10 maanden
brood en graanproducten	ontbijtkoek roggebrood	10 maanden
	rozijnen- en krentenbrood	1,5 jaar
broodbeleg	appelstroop perenstroop duindoornmoes geprakt fruit jonge kaas schijfjes fruit	7-8 maanden
	pindakaas sesampasta (tahin) amandelpasta	9 maanden
	chocoladepasta	2 jaar
granen en pasta	rijst gierst couscous quinoa boekweitgrutten macaroni spaghetti pasta	8-9 maanden
peulvruchten	linzen kikkererwten taugéboontjes	8-10 maanden
	bruine bonen sojakaas of tahoe peulvruchten	9-12 maanden
	tempé	1 jaar

	Wat	Na... maanden / jaar
vetten	roomboter zachte margarine	8-9 maanden
	zonnebloemolie olijfolie saffloerolie sesamolie	9-12 maanden
	visvetten	1 jaar
	zoet	honing
snoep	chips koek ijs chocola	2-3 jaar
zuidvruchten	ongezwavelde zuidvruchten rozijntjes	1 jaar
zout	zout met mate	1-2 jaar
kruiden	zacht smakende kruiden	1-2 jaar

Ruimte voor je persoonlijke aantekeningen