

# 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](http://www.borstvoeding.com/boeken/bij.html)



## Voedselinvoeringschema na 6 maanden

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

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

	<b>Wat</b>	<b>Na... maanden / jaar</b>
<b>groenten</b>	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 knoflook maïskolf prei savooiekool spitskool ui witte en rode kool	1,5 jaar
<b>rauwkost</b>	komkommer tomaat sla, alle soorten paprika	6-8 maanden
<b>fruit</b>	abrikoos (vers) appel avocado banaan druif duindoorn kers mango meloen peer perzik pruim (vers) rozenbottel stoofpeer	6 maanden
<b>fruit</b>	citroen grapefruit mandarijn nectarine sinaasappel	9 maanden
	aalbes aardbei ananas bosbes braam framboos kiwi (groen én geel) kruisbes rode bes vierbes zwarte bes	12 maanden

	<b>Wat</b>	<b>Na... maanden / jaar</b>
<b>eiwitbronnen</b>	ei kaas (jong pitloos)	6 maanden
	lamsvlees mager rundergehakt kaas (zacht Frans) kalkoenfilet kipfilet paardenvlees sojakaas/tahoe/tofu soja-, haver-, amandeldrink vis (mager en vet)	10 maanden
	kaas (blauw) kaas (Hollands) kaas (sterk Frans) rijstdrink schaal- en schelpdieren varkensvlees vleesvervangers	1 jaar
	leverpastei leverworst smeerworst worst	3 jaar
<b>brood en graanproducten</b>	brood(korst) (bruin, volkoren, zuurdesem)	6 maanden
	boekweit-, speltwafel meel (boekweit-, spelt-, tarwe-) volkorenbrood (spelt, tarwe, etc.) zuurdesembrood (spelt, tarwe, etc.)	7 maanden
	haverhout roggebrood volkorenbeschuit volkorenknäckebröd	10 maanden
<b>brood en graanproducten</b>	rijst (meel, wafel)	1 jaar
	brood (rozijnen-, krenten-)	1,5 jaar
<b>broodbeleg</b>	appelstroop duindoornmoes geprakt fruit jonge kaas perenstroop pindakaas (puur, niet gezoet, niet gezouten) schijfjes fruit	6 maanden
	alle notenpasta's	7 maanden
	chocoladepasta	3 jaar
<b>granen en pasta's</b>	boekweitgrutten couscous gierst macaroni pasta quinoa spaghetti	7-8 maanden
<b>peulvruchten</b>	linzen kikkererwten taugéboontjes	8-10 maanden
	bruine bonen sojakaas/tahoe/tofu peulvruchten (alle soorten)	10 maanden
	tempé	1 jaar

	<b>Wat</b>	<b>Na... maanden / jaar</b>
<b>vetten</b>	roomboter plantaardige margarine	6 maanden
	kokosolie olijfolie saffloerolie sesamolie zonnebloemolie	7-8 maanden
<b>zoet</b>	honing	1 jaar
<b>snoep</b>	chips chocola ijs koek	3 jaar
<b>zuidvruchten</b>	ongezwavelde zuidvruchten rozijnen	1 jaar
<b>zout</b>	altijd zo min mogelijk	2 jaar
<b>kruiden</b>	milde, niet houtige, groen (vers of gedroogd)	1-2 jaar
	sterke, houtige	1,5 jaar
<b>specerijen</b>	zoals: kaneel, kruidnagel, kurkuma	1,5 jaar

## RUIMTE VOOR JE PERSOONLIJKE AANTEKENINGEN