100 eerste hapjes

Vink elk voedingsmiddel af als je baby het heeft geproefd. Kleur een stip in elke keer dat je het aanbiedt — nieuwe smaken hebben vaak een paar pogingen nodig.

Naam van de baby _____

Begonnen op _____

☐ geproefd ○○○ 1 · 2 · 3 keer aangeboden (melk) veelvoorkomend allergeen

Groenten 22

- ☐ Courgette ○○○
- ☐ Zoete aardappel ○○○
- ☐ Wortel ○○○
- ☐ Flespompoen ○○○
- ☐ Pompoen ○○○
- ☐ Broccoli ○○○
- ☐ Bloemkool ○○○
- ☐ Sperziebonen ○○○
- ☐ Doperwten ○○○
- ☐ Spinazie ○○○
- ☐ Boerenkool ○○○
- ☐ Rode biet ○○○
- ☐ Aardappel ○○○
- ☐ Pastinaak ○○○
- ☐ Komkommer ○○○
- ☐ Paprika ○○○
- ☐ Tomaat ○○○
- ☐ Aubergine ○○○
- ☐ Asperges ○○○
- ☐ Maïs ○○○
- ☐ Champignons ○○○
- ☐ Kool ○○○

Fruit 20

- ☐ Avocado ○○○
- ☐ Banaan ○○○
- ☐ Appel ○○○
- ☐ Peer ○○○
- ☐ Perzik ○○○
- ☐ Abrikoos ○○○
- ☐ Pruim ○○○
- ☐ Mango ○○○
- ☐ Papaja ○○○
- ☐ Blauwe bessen ○○○
- ☐ Aardbeien ○○○
- ☐ Frambozen ○○○
- ☐ Kiwi ○○○
- ☐ Meloen ○○○
- ☐ Watermeloen ○○○
- ☐ Sinaasappel ○○○
- ☐ Druiven ○○○
- ☐ Kersen ○○○
- ☐ Ananas ○○○
- ☐ Gedroogde pruimen ○○○

Granen 12

- ☐ Havermout ○○○
- ☐ Rijst ○○○
- ☐ Quinoa ○○○
- ☐ Gerst ○○○
- ☐ Gierst ○○○
- ☐ Boekweit ○○○
- ☐ Pasta (tarwe) ○○○
- ☐ Brood (tarwe) ○○○
- ☐ Couscous (tarwe) ○○○
- ☐ Polenta ○○○
- ☐ Amarant ○○○
- ☐ Tarwepap (tarwe) ○○○

Vlees en gevogelte 8

- ☐ Kip ○○○
- ☐ Kalkoen ○○○
- ☐ Rundvlees ○○○
- ☐ Lamsvlees ○○○
- ☐ Varkensvlees ○○○
- ☐ Lever ○○○
- ☐ Eend ○○○
- ☐ Konijn ○○○

Vis en zeevruchten 7

- ☐ Zalm (vis) ○○○
- ☐ Kabeljauw (vis) ○○○
- ☐ Sardines (vis) ○○○
- ☐ Forel (vis) ○○○
- ☐ Koolvis (vis) ○○○
- ☐ Garnalen (schaaldieren) ○○○
- ☐ Krab (schaaldieren) ○○○

Peulvruchten 8

- ☐ Linzen ○○○
- ☐ Kikkererwten ○○○
- ☐ Zwarte bonen ○○○
- ☐ Kidneybonen ○○○
- ☐ Witte bonen ○○○
- ☐ Tofu (soja) ○○○
- ☐ Edamame (soja) ○○○
- ☐ Hummus (sesam) ○○○

Zuivel 6

- ☐ Naturel yoghurt (melk) ○○○
- ☐ Kaas (melk) ○○○
- ☐ Cottage cheese (melk) ○○○
- ☐ Boter (melk) ○○○
- ☐ Kefir (melk) ○○○
- ☐ Ricotta (melk) ○○○

Eieren, noten en zaden 7

- ☐ Ei (ei) ○○○
- ☐ Pindakaas (pinda) ○○○
- ☐ Amandelpasta (noten) ○○○
- ☐ Cashewpasta (noten) ○○○
- ☐ Tahin (sesam) ○○○
- ☐ Chiazaad ○○○
- ☐ Hennepzaad ○○○

Kruiden en specerijen 10

- ☐ Kaneel ○○○
- ☐ Komijn ○○○
- ☐ Knoflook ○○○
- ☐ Gember ○○○
- ☐ Basilicum ○○○
- ☐ Dille ○○○
- ☐ Peterselie ○○○
- ☐ Munt ○○○
- ☐ Paprikapoeder ○○○
- ☐ Kurkuma ○○○

Honing en koemelk als hoofddrank worden voor 12 maanden niet aangeraden. Hele noten, hele druiven en andere kleine ronde voedingsmiddelen geven verstikkingsgevaar — bereid eten altijd passend bij de leeftijd. Deze lijst is alleen om bij te houden en geen medisch advies: overleg met het consultatiebureau of je kinderarts wanneer en hoe je met vaste voeding en allergenen begint.



Pudding: dagboek vaste voeding

Houd hapjes, reacties en allergenen bij op je telefoon.

Gratis in de App Store
apps.apple.com/app/id6789296295