



LUST IK WEL!

van eerste hapjes tot alles wat de pot schaft



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Copyright © 2021, Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag.

1e druk september 2018

2e druk februari 2019

3e druk januari 2020

4e druk oktober 2021

ISBN 978 90 5177 090 2

NUR 440

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland.

Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.
Voedingscentrum - eerlijk over eten

Het Voedingscentrum informeert consumenten over - en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.





INHOUD

VOORAFJE	5
BEGINNEN MET OEFENHAPJES	8
ZO MAAK JE GROENTE- EN FRUITHAPJES	12
MAKKELIJK IN DE DIEPVRIES	14
RECEPTEN VOOR OEFENHAPJES	16
MEER INSPIRATIE VOOR OEFENHAPJES	20
HAPJES VERDER UITBREIDEN	22
VAN GROENTEHAP NAAR MAALTIJD	25
MET DE POT MEE	33
ONTBIJT EN LUNCH	34
AVONDETEN	52
TOETJES	113
FEEST	120
ONDERWEG	132
RECEPTENINDEX	134



VOORAFJE

Kruipen, lopen en praten leert je kind door te oefenen. Dat is met eten precies zo. Je kunt je kind helpen bij zijn smaakontwikkeling. Het begint natuurlijk met de eerste hapjes. Laat je kind zoveel mogelijk verschillende smaken proeven. Groente, fruit, aardappelen, brood, rijst, pasta, peulvruchten... er is zoveel te ontdekken! Niet alles zal je kind meteen lekker vinden, maar oefening baart kunst. Dit kookboek begint met recepten voor oefenhapjes. Verder staan er vooral snelle én kindvriendelijke recepten in voor het hele gezin. Want als je kindje een jaar oud is, eet hij gewoon lekker met de gezonde pot mee. Veel kookplezier!

ENERGIE VOOR TIEN

Spelen op een kleed, rollen op de grond, kruipen, staan, klimmen, rennen en leren fietsen. Je kind beweegt de hele dag. Dat kost een hoop energie en die haalt hij uit eten.



Koolhydraten geven je kind brandstof om te denken en te bewegen.

Zit in: graanproducten zoals brood en pasta, maar ook in aardappels en peulvruchten zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen.



Vetten geven je kind energie, maar leveren ook vitamines, zoals A, D en E.

Zit in: margarine en olie, vis, noten en bijvoorbeeld avocado.



Eiwitten heeft hij vooral nodig voor de opbouw van de spieren. Zit in: melk, yoghurt maar ook vlees, vis en peulvruchten.



Vitamines en mineralen zijn nodig om alle organen goed te laten werken. En om goed te groeien. Zit in: groente en fruit, maar ook in vis en margarine.



Vezels geven je kind een vol gevoel.

Bovendien zijn ze goed voor de stoelgang. Zit in: volkorenproducten, maar ook in groente, fruit, peulvruchten en noten.



“Als je kind gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf, dan krijgt hij alle voedingsstoffen binnen die goed voor hem zijn, zoals eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen. Geef voldoende groente en fruit en geef water te drinken. Wissel af met vis, vlees en/of vleesvervangers, zoals ei, ongezouten noten en peulvruchten. En besmeer zijn bruine of volkoren boterham met margarine. Zo geef je je kind een goede start.”

Iris Groenenberg, Expert Voeding en Gezondheid bij het Voedingscentrum.

BEGINNEN MET OEFENHAPJES

Alles wat je moet weten vanaf 4 tot 6 maanden

Smakt je baby met zijn lippen en staart hij je met grote ogen aan als hij jou ziet eten? En kan hij rechtop zitten en goed slikken? Dan wordt het tijd voor de eerste hapjes. Een echte mijlpaal voor jou en je kind!

Fathia, moeder van Hana (1)

"Hana kreeg met ruim 4 maanden haar eerste oefenhapje. We begonnen met banaan en dat was een regelrechte hit. Aan haar enthousiaste lijfje was te merken dat ze het echt heerlijk vond. Maar na een paar dagen toch weer gestopt. Ik gaf ook borstvoeding en vond het fijn om nog even de rust in te bouwen. Daarom rond 5 maanden weer gestart met wortel en dat ging helemaal goed!"

Tussen 4 en 6 maanden kun je het beste beginnen met oefenhapjes. We noemen dit oefenhapjes, omdat het nog niet in de plaats komt van borstvoeding of flesvoeding. Deze hapjes zijn echt bedoeld om je kind te leren wennen aan vaste voeding. Je kunt bijna alle gezonde producten geven, zoals groente, fruit, aardappelen, vis en pap. Een goed uitgangspunt is om te starten met een of twee keer per dag 3 tot 4 lepeltjes. Je kunt het langzaam opbouwen, totdat je vanaf 8 maanden echt melkvoedingen gaat vervangen.

DAT SMAAKT 'RAAR'

Na maandenlang melk gedronken te hebben, is vaste voeding wel even wennen. Maak je niet te druk als je baby iets uitpuugt, of een heel gek gezicht trekt. Dat hoort bij het wennen aan de smaak, de structuur van het eten en de lepel in zijn mond.

OPBOUWEN: VAN FIJN NAAR GROF

In het begin geef je een paar lepeltjes per dag. Je prakt het hapje heel fijn met je vork of je pureert het in de keukenmachine of met de staafmixer. Geleidelijk aan maak je het iets minder fijn. Nog later kun je kleine, zachte stukjes geven. Snijd snoeptomaatjes of druiven doormidden. Zo kan je kind zich er niet in verslikken. Noten kun je het best in de vorm van pindakaas of notenpasta geven of fijnmalen.

WENNEN AAN LOSSE SMAKEN

Laat je kind eerst wennen aan losse smaken en geef in het begin meerdere dagen achter elkaar dezelfde smaak. Zo leert hij die beter herkennen en waarderen. Als je kind gewend is aan de losse smaken kun je voor de afwisseling smaken gaan combineren. Lekker is dan bijvoorbeeld appel met perzik, aardbei met banaan, kiwi met peer, wortel met pompoen, ontvelde tomaat met courgette en bloemkool met broccoli.



WAT GEEF JE?

Groente en fruit

Groente en fruit is goed om mee te beginnen. Begin met een zachte smaak, zoals banaan, peer, meloen, bloemkool, wortel of broccoli.

Pasta, aardappel en rijst

Je baby kan als hapje ook pasta, aardappel of rijst proberen. Maal het wel goed fijn of prak het goed fijn met een vork. Geef in het begin, witte pasta, witte rijst en eventueel als je pap wilt geven, af en toe wat pap van rijstebloem. Witte soorten bevatten minder vezels dan volkorenpasta of zilvervliesrijst. De darmen van je kind wennen zo rustig aan vezels in de voeding. Gaat dat goed, stap dan geleidelijk over op volkorenpasta en zilvervliesrijst.

Vlees, vis en ei

Bouw het langzaam op en begin met zachte smaken zoals witvis of kip. Je kind hoeft niet iedere dag vlees of vis te eten, je kunt prima afwisselen met andere producten. Maal het wel heel fijn met de staafmixer of blender.

Brood

Geef je kind pas brood zonder korst als je kind aan oefenhapjes gewend is en ook al wat grovere hapjes kan eten. Doop het brood eventueel in moedermelk of flesvoeding om het wat zachter te maken. Vanaf 7 maanden kun je brood met korst geven. Begin met licht bruinbrood en ga dan over op volkorenbrood. Er hoeft geen beleg op. Besmeren met een beetje margarine uit een kuipje kan wel. Later kun je brood beleggen, bijvoorbeeld met pinda-kaas zonder toegevoegd zout of suiker, plakjes banaan of zuivelspread.

VEGA-KID?

Wil je je kind vegetarisch laten eten? Zorg er dan wel voor dat je het vlees goed vervangt, zodat je kind voldoende eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12 binnenkrijgt. Kies bijvoorbeeld voor ei, tempé, tofu en peulvruchten, zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen. Een stukje vis is ook een goede vervanger voor vlees, mocht je dat wel (soms) willen geven.

ZO MAAK JE GROENTE- EN FRUITHAPJES.

vanaf 4 tot 6 maanden

De beste groente- en fruithapjes maak je gewoon zelf. Met deze handige tips maak je in een handomdraai meerdere lekkere hapjes tegelijk klaar. Als je baby daar niet van smult!

GROENTEHAPJES MAKEN

1. Was de groente goed onder stromend water.
2. Maak de groente schoon. Verwijder bijvoorbeeld bruine of beschadigde bladeren.
3. Kook de groente zonder zout in een paar lepels water gaar. Kijk op: voedingscentrum.nl/kooktijd voor de ideale kooktijden van groente.
4. Prak de groente heel fijn of pureer de groente als je baby net is begonnen met oefenhapjes. Kan je baby na een tijdje de heel fijngeprakte hapjes goed eten? Dan kun je de hapjes geleidelijk minder fijn maken. Bouw het langzaam op.

FRUITHAPJES MAKEN

1. Was het fruit goed onder stromend water of schil het. Appels, peren en kiwi's kun je beter schillen.
2. Prak het fijn met een vork. Hard fruit zoals appels kun je beter eerst 2 minuten koken.

MEERDERE HAPJES TEGELIJK MAKEN

In het begin zijn de hapjes voor je kind heel klein. Elke keer een apart hapje maken kost

tijd. Maak daarom een aantal porties tegelijk en vries een gedeelte in. Dan kun je ze ontdooien wanneer je ze nodig hebt. Lekker makkelijk!

Dat doe je zo:

- Maak de hapjes klaar.
- Laat ze eerst helemaal afkoelen. Zet de pan met eten in een grote bak koud water op het aanrecht of vul de gootsteen met koud water en zet de pan er in.
- Verdeel de gepureerde groente of fruit in gelijke porties. Zet 1 portie apart voor je kind.
- Bewaar 1 portie afgedekt in de koelkast voor de volgende dag.
- Verpak de overige hapjes in diepvrieszakjes of -doosjes en sluit ze goed af. Je kunt ze ook in een ijsblokjeshouder doen, maar sluit ze wel goed af. Er zijn ook ijsblokjeshouders met deksel te koop. Schrijf erop wat erin zit en de datum. Of gebruik etiketten die geschikt zijn voor de diepvries.
- Stop ze in de vriezer. De hapjes zijn 3 maanden houdbaar.

Milena, moeder van Misha (6 maanden) en Alain (5)

"Toen we Alain zijn eerste hapjes gaven, was hij daar niet bepaald van onder de indruk. Bij Misha is dat helemaal anders, die keek met 3 maanden het eten al uit onze handen! Dus zodra het kan zijn we gestart met hapjes, dat was met 4 maanden. Eigenlijk lust ze alles. Ze is vooral gek op aardbeien. Bij ieder hapje maakt ze een genietend 'mmmmm' geluidje. Heerlijk om je kind te zien genieten van eten!"



NIET TE HEET!

Controleer altijd de temperatuur van het hapje voordat je het aan je kind geeft. Laat het afkoelen tot lauwwarm en proef een klein beetje.

HYGIËNISCH WERKEN

Baby's en jonge kinderen zijn gevoeliger voor voedselinfecties. Werk daarom zo hygiënisch mogelijk. Zo geef je bacteriën geen kans:

- Was voor je begint altijd je handen.
- Werk met schone messen, snijplanken, pannen en lepels.
- Gebruik schone bakjes om in te vriezen.

ONTDOOIEN

Laat voor het gebruik het hapje goed ontdooien. Dat kan in de magnetron of afgedekt in de koelkast. Het opwarmen van het hapje kan ook in een schaalje in een pannetje met heet water (au bain-marie) of in de flessenwarmer.

1 eetlepel gepureerd fruit of groente (ongeveer 1 ijsblokje) doe je 20-30 seconden in de magnetron op ongeveer 750 Watt. Roer na de helft van de tijd het hapje goed door.



RECEPTEN VOOR OEFENHAPJES

Begin met zachte smaken. En geef 1 losse smaak per keer.
Zo kan je baby de smaak beter herkennen.



Wortels over?
Maak een wortelspread voor op brood. Zie het recept voor 'Konijnenspread' op pagina 46.

WORTELHAPJE

Voor 6 porties

200 gram wortels

1. Schrap de wortels en verwijder het uiteinde en de wortelpunt. Snijd ze in stukken.
2. Kook de wortels met een paar lepels water in 5-8 minuten gaar.
3. Pureer de wortels met een paar lepels kookvocht in een keukenmachine of met een staafmixer. Voeg eventueel nog wat kookvocht of water toe.
4. Verdeel de gepureerde wortels in 6 gelijke porties. Geef 1 portie aan je kind.
5. Bewaar 1 portie afgedekt in de koelkast voor de volgende dag. Vries de rest in.



BLOEMKOOLHAPJE

Voor 6 porties

200 gram bloemkool

1. Verdeel het stuk bloemkool in roosjes. Snijd de stonk in even grote stukjes als de roosjes. Was de bloemkool goed.
2. Kook de bloemkool in een bodempje water in 3 minuten gaar.
3. Pureer de bloemkool met een paar lepels kookvocht in een keukenmachine of met een staafmixer.
4. Verdeel de gepureerde bloemkool in 6 gelijke porties. Geef 1 portie aan je kind.
5. Bewaar 1 portie afgedekt in de koelkast voor de volgende dag. Vries de rest in.



APPELPUREE

Voor 6 porties

1 appel (Elstar, Red Delicious, Cox Orange)

1. Schil de appel en snijd hem in parten. Verwijder het klokhuis.
2. Pureer de parten appel met een lepel water in een keukenmachine of met een staafmixer. Voeg eventueel een beetje sinaasappelsap toe tegen het bruin kleuren.
3. Verdeel het in 6 gelijke porties. Geef 1 portie aan je kind.
4. Bewaar 1 portie afgedekt in de koelkast voor de volgende dag. Vries de rest in.



ZOETE AARDAPPEL

Voor 6 porties

1 zoete aardappel

1. Schil de zoete aardappel en was hem. Snijd de aardappel in stukken van 5 cm.
2. Kook de zoete aardappel in een bodempje water in 5 minuten gaar.
3. Pureer de stukken aardappel met een paar lepels kookvocht in een keukenmachine of met een staafmixer of prak het met een vork fijn. Voeg eventueel nog wat kookvocht of water toe.
4. Verdeel de gepureerde aardappel in 6 porties. Geef 1 portie aan je kind.
5. Bewaar 1 portie afgedekt in de koelkast voor de volgende dag. Vries de rest in.



KOUSENBAND

Voor 6 porties

200 gram kousenband

1. Snijd de puntjes van de kousenband. Was de bonen goed. Snijd de kousenband in stukjes.
2. Kook de bonen in een bodempje water in 15 minuten gaar.
3. Pureer de kousenband met een paar lepels kookvocht in een keukenmachine of met een staafmixer of prak het met een vork fijn. Voeg eventueel nog wat kookvocht of water toe.
4. Verdeel de groente in 6 porties. Geef 1 portie aan je kind.
5. Bewaar 1 portie afgedekt in de koelkast voor de volgende dag. Vries de rest in.



PERENPUREE

Voor 6 porties

1 stevige handpeer (geen stoofpeer)

1. Schil de peer.
2. Rasp hem en voeg eventueel een beetje sinaasappelsap toe tegen het bruin kleuren.
3. Verdeel de geraspte peer in 6 gelijke porties. Geef 1 portie aan je kind.
4. Bewaar 1 portie afgedekt in de koelkast voor de volgende dag. Vries de rest in.



Kousenband lijkt op een lange sperzieboon en wordt vooral gebruikt in de Surinaamse keuken.

HAPJES VERDER UITBREIDEN

vanaf 6 tot 8 maanden

Met oefenhapjes heeft je kind kunnen wennen aan verschillende smaken en het happen van een lepel. En vanaf 6 maanden heeft je kind vaste voeding ook echt nodig naast de borstvoeding of flesvoeding (opvolgmelk). Als je kind gewend is aan de losse smaken kun je meer gaan combineren met bijvoorbeeld een gare aardappel, pasta, quinoa, zilvervliesrijst, vlees, vis of peulvruchten om er zo langzaam een volledige maaltijd van te maken met meer structuur. Vanaf 8 maanden kan deze volledige maaltijd een melkvoeding vervangen. Bekijk de recepten voor inspiratie.



WITLOF MET AARDAPPEL

Voor 6 porties

- 1 kleine aardappel
- 2 dunne struikjes witlof

1. Schil de aardappel en snijd hem in blokjes.
2. Kook de blokjes aardappel 4 minuten in een bodempje water.
3. Was de struikjes witlof. Snijd het witlof in smalle repen. Doe het witlof bij de aardappel en laat het nog 3 minuten verder gaar koken.
4. Pureer de aardappel met het witlof met een paar lepels kookvocht in een keukenmachine of met een staafmixer of prak het met een vork tot een puree.
5. Verdeel het witlof met aardappel in 6 gelijke porties. Geef 1 portie aan je kind.
6. Bewaar 1 portie afgedekt in de koelkast voor de volgende dag. Vries de rest in.



KOOLRABI MET GEHAKT

Voor 6 porties

- 1 kleine koolrabi
- 50 gram rauw, ongekruid rundergehakt
- 2 theelepels vloeibare margarine

1. Schil de koolrabi en snijd hem in blokjes.
2. Breng in een pannetje een bodempje water aan de kook.
3. Doe de koolrabi in de pan en verkruimel het gehakt erbij. Kook de koolrabi met het gehakt in ongeveer 6 minuten gaar.
4. Pureer de koolrabi en gehakt met de margarine en een paar lepels kookvocht in een keukenmachine of met een staafmixer of prak alles met een vork klein.
5. Verdeel de groente met vlees in 6 porties. Geef 1 portie aan je kind.
6. Bewaar 1 portie afgedekt in de koelkast voor de volgende dag. Vries de rest in.



SNIJBOONTJES MET PENNE

Voor 6 porties

150 gram snijbonen

10 gram rauwe penne of 2 eetlepels

gare penne of andere pasta

1. Snijd de puntjes van de snijbonen. Was de bonen goed.
2. Snijd de snijbonen in stukjes.
3. Kook de snijbonen in een bodempje water in 10 minuten gaar.
4. Kook de penne volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
5. Pureer de snijbonen en de gare pasta met een paar lepels kookvocht in een keukenmachine of met een staafmixer of prak het met een vork fijn. Voeg eventueel nog wat kookvocht of water toe.
6. Verdeel het mengsel in 6 porties. Geef 1 portie aan je kind.
7. Bewaar 1 portie afgedekt in de koelkast voor de volgende dag. Vries de rest in.



COURGETTE MET RIJST

Voor 6 porties

½ courgette

2 eetlepels gare witte rijst

1. Was het stuk courgette en snijd het in stukjes.
2. Kook de courgette in een bodempje water in 5 minuten gaar.
3. Pureer de courgette met de gare rijst en een paar lepels kookvocht in een keukenmachine of met een staafmixer.
4. Snijd het in kleine stukjes die je vervolgens met een vork prakt.
5. Verdeel de courgette met rijst in 6 porties. Geef 1 portie aan je kind.
6. Bewaar 1 portie afgedekt in de koelkast voor de volgende dag. Vries de rest in.



BRUINE BONEN- HAPJE

Voor 8 porties

1 kleine pot of klein blik bruine bonen
zonder toegevoegd zout

(uitlekgewicht ca. 250 gram)

2 tomaten

1. Doe de bruine bonen in een zeef. Spoel de bonen onder stromend water goed af.
2. Was de tomaten en snijd ze in stukken.
3. Pureer de bonen met de stukken tomaat in een keukenmachine of met een staafmixer of prak het met een vork fijn.
4. Verdeel de gepureerde bonen in 8 porties. Verwarm een portie onder voortdurend roeren in een pannetje of op 600 Watt 20 seconden in de magnetron. Geef dit aan je kind.
5. Bewaar 1 portie afgedekt in de koelkast voor de volgende dag. Vries de rest in.

POMPOENRIJST MET ZALM

Voor 4 porties

50 gram zilvervliesrijst

stuk pompoen van ongeveer 300 gram

50 gram snijbonen, een paar sperziebonen

of een stukje paprika

1 theelepel vloeibare margarine

100 gram zalmfilet

1. Breng 250 ml water met de zilvervliesrijst aan de kook. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.
2. Schil het stuk pompoen, gebruik hiervoor eventueel een dunschiller. Verwijder de draden en pitten. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

3. Maak de andere groente schoon en snijd het klein.
4. Kook de pompoenblokjes met de andere groente in een bodempje water in 8 minuten gaar.
5. Verwarm de margarine in een klein pannetje en smoor hierin de zalm in 5 minuten gaar.
6. Prak of pureer de groente en maak het een beetje smeùig met wat kookvocht.
7. Meng de groentepuree met de rijst.
8. Verdeel de zalm in stukjes en roer ze door de groenterijst.
9. Verdeel het in 4 gelijke porties.





SPERZIEBOONTJES MET COUSCOUS EN EI

Voor 4 porties

2 eieren

200 gram sperziebonen

40 gram volkoren couscous

1. Kook de eieren hard.
2. Maak de sperziebonen schoon en snijd ze in stukjes.
3. Kook de sperziebonen in een bodempje water in 5 minuten gaar.
4. Breng 150 ml water aan de kook. Doe de couscous in een kom en schenk het water erover. Laat de couscous 5 minuten afgedekt wellen.
5. Pel de eieren en snijd ze klein.
6. Prak de sperziebonen met de eieren grof en meng de couscous erdoor.
7. Verdeel het in 4 gelijke porties.

In plaats van volkoren couscous kun je ook volkoren bulgur of zilvervliesrijst gebruiken.

**JONG GELEERD IS
OUD GEDAAN**

Ook hele kleine kinderen kunnen al helpen met koken. Geef ze een klein taakje, zoals tomaatjes wassen of een eitje pellen. Dat kunnen kinderen vaak al vanaf 2 jaar.



MET DE POT MEE

van 1 tot 4 jaar

Je kind is nu 1 jaar oud en kan met de gezonde pot mee-eten. Er breekt een nieuwe fase aan. Je kind gaat zelf leren eten en drinken en ontdekt steeds meer wat hij lekker vindt. Met de recepten in dit boek weet je zeker dat hij een goede maaltijd op zijn bordje krijgt.

RECEPTEN VOOR HET HELE GEZIN

Alle recepten voldoen aan de Schijf van Vijf en zijn bedoeld voor het hele gezin.


Andere bonuspunten:

- geen of heel weinig zout
- gevarieerd
- eenvoudig te maken met ingrediënten die je gemakkelijk kunt krijgen
- met ingrediënten die kinderen vaak lekker vinden

RECEPTENWIJZER

- De recepten zijn voor 2 volwassenen en 2 kinderen van 1 en 3 jaar. Het kan zijn dat de hoeveelheden te veel of te weinig zijn voor jouw gezin. Hoeveel jullie nodig hebben, hangt af van de leeftijd van je kind(eren), maar ook van de eetlust. Heb je jonge kinderen of kleine eters? Kies dan de laagste hoeveelheid die vermeld staat bij het recept. Bijvoorbeeld 250-400 gram prei. Kies dan 250 gram.
- De voedingswaarde onder het recept is voor 1 volwassen persoon. We hebben hiervoor gekozen omdat de hoeveelheid die kleine kinderen eten sterk varieert. Wil je weten waar de hoeveelheden voor de kinderen op gebaseerd zijn? Bekijk dan de tabel op pagina 133.
-  = vegetarisch hoofdgerecht
-  = babyhapje
Bij elk recept staat beschreven hoe je met de ingrediënten een geschikt hapje maakt voor een baby van 9 tot 12 maanden. Zo went je baby alvast aan het met de pot mee-eten.
-  = bereidingstijd

FRUIT-MUESLIFLIP

 0-15 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

6 gedroogde abrikozen of pruimen

1 peer

2 kiwi's

5 eetlepels muesli zonder suiker

500 ml halfvolle yoghurt


1. Was het gedroogde fruit en snijd het in stukjes.
2. Maak het verse fruit schoon en snijd het in stukjes.
3. Schenk wat van de yoghurt in 4 hoge glazen. Verdeel er wat muesli over, dan een laagje gedroogd fruit en een laagje vers fruit. Herhaal dit nog een keer.



Voedingswaarde voor een volwassene: 280 kcal, 8 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 40 g koolhydraten, waarvan 26 g suikers, 6 g vezel, 10 g eiwit, 0,2 g zout



HAVERMOUTPAP MET ROZIJNEN

 0-15 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

[600-750 ml halfvolle melk](#)

[40-60 gram havermout](#)

[2-3 eetlepels rozijnen](#)

[kaneel](#)


1. Breng de melk met de havermout aan de kook. Kook de havermout op laag vuur in 4 minuten gaar. Roer regelmatig.
2. Was de rozijnen in een zeef en kook ze de laatste minuut mee.
3. Schenk de pap in 4 kommen en stuf er wat kaneel over.

Voedingswaarde voor een volwassene: 210 kcal, 5 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 30 g koolhydraten, waarvan 19 g suikers, 2 g vezel, 10 g eiwit, 0,2 g zout



Ook lekker zonder een nacht te wachten. De havermout hoeft maar een paar minuten te koken in de melk.

OVERNIGHT OATS MET FRUIT

 30+ minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

60-75 gram havermout

500-600 ml halfvolle melk

150-200 gram fruit, bijv. aardbeien, perzik, meloen, (diepvries) bessen of frambozen

100-200 ml halfvolle yoghurt of melk

handje noten, bijvoorbeeld walnoten of pecannoten

1. Doe de havermout in een kom en roer de melk erdoor. Dek de schaal af en laat de havermout een nacht in de koelkast staan.
2. Maak het fruit schoon en snijd het klein.
3. Verdun de pap met de yoghurt of de rest van de melk.
4. Verdeel het over 4 kommen en schep het fruit erop.
5. Maal de noten fijn of breek ze in kleine stukjes en strooi ze erover.

Voedingswaarde voor een volwassene: 210 kcal, 5 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 30 g koolhydraten, waarvan 19 g suikers, 2 g vezel, 10 g eiwit, 0,2 g zout



Elke, moeder van
Norah (5) en Lene (3)

"Wij eten 's avonds eigenlijk te laat voor jonge kinderen. Als wij koken, mogen Norah en Lene even televisie kijken met een eigen schaalijtje waarin wat te snacken zit. Denk aan worteltjes, tomaatjes, paprika, stukjes avocado, een soepstengel. Elke dag iets anders."



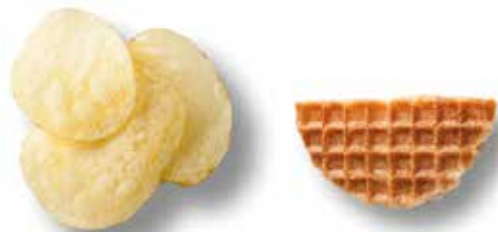
Berry, vader van Sam
(bijna 3) en Evelien (1)

"Sam is dol op fruit en laat zich graag verrassen. Een appel in stukjes en een gepelde mandarijn in een bakje bijvoorbeeld, dat is vaak al genoeg."

IETS EXTRA'S

Geef je dreumes of peuter tussendoor alleen producten uit de Schijf van Vijf zoals fruit, groente of wat volkorenbrood. Er is een groot aanbod aan kinderkoekjes, snoepjes of sapjes voor tussendoor. De meeste van deze tussendoortjes voor kinderen zijn niet gezond. Als je toch een keer een (kinder) koekje, snoepje of handje chips geeft, pas de portie dan aan. Omdat je kind zoveel kleiner

is dan jij, past een kleinere portie beter. Bijvoorbeeld een stukje stroopwafel, een klein glaasje appelsap of een paar chipjes.



TUSSENDOOR

Er is zoveel om uit te kiezen als je je kind iets kleins tussendoor wil geven. Het schap in de supermarkt ligt vol met tussendoortjes gericht op kinderen. Welk tussendoortje je kunt geven? Kies iets kleins uit de Schijf van Vijf. Dan krijgt je kind meteen goede voedingsstoffen binnen.

- Groente, zoals (gehalveerde) snoeptomaatjes, plakjes komkommer. Of een vrolijk bekertje met reepjes wortel en paprika en een dipsausje op basis van yoghurt.
- Fruit, zoals stukjes appel met een beetje kaneel, verschillende soorten meloen, een leuk bakje met bosbessen of druiven (gehalveerd).
- Geroosterde reepjes volkorenbrood
- Mueslibolletje.

KROKANTE REEPJES

Rooster een paar sneetjes volkorenbrood goudbruin en laat het afkoelen. Snijd het brood in smalle repen en bestrooi ze eventueel met wat kruiden, bijvoorbeeld Italiaanse kruiden of pizzakruiden. Om op te knabbeln of lekker bij de soep.

Meer ideeën voor geschikte tussendoortjes voor je kind vind je op voedingscentrum.nl/tussendoor1-3

SOEPSTENGELS EN CRACKERS

Het kauwt zo lekker weg, een soepstengel of een crackertje.

Er zitten meestal weinig calorieën in, maar ook niet veel vezels. Erg voedzaam zijn ze dus niet. In de volkoren variant zitten iets meer vezels: deze kun je beter geven.

*Doormidden!
Snijd rond en zacht eten zoals druiven en snoeptomaatjes in de lengte doormidden. Anders zou je kind zich kunnen verslikken.*



“Het is beter om fruit te eten dan te drinken. Als je kind fruit drinkt, bijvoorbeeld appelsap of knijpfruit, dan voelt hij minder snel dat hij vol zit. Zo krijgt hij ongemerkt veel suiker en dus calorieën binnen.”

*Iris Groenberg,
Expert Voeding en Gezondheid
bij het Voedingscentrum*

*Sita, moeder van Isa★,
Steef (3) en Joep (6 maanden)*
“Steef was meteen erg dol op tomaat en yoghurt. Hij eet als tussendoortje wel eens een tomaat uit de hand, net zoals een appel.”

Rozijnen en krentjes zijn gedroogd fruit en dat valt binnen de Schijf van Vijf. Houd de portie klein, want in gedroogd fruit zit best veel suiker.



ZOUT

Kies producten waar geen of weinig zout aan is toegevoegd, of kies voor een variant waar minder zout in zit. Op het etiket kun je zien hoeveel zout erin zit.

LEKKER IN DE AARDE

Heb je een moestuintje? Laat je kind lekker meehelpen met planten, aanharken, water geven en plukken. Zo leert hij hoe groente en fruit groeit. Of hang een kweekbakje op het balkon en laat je kind zien wat er gebeurt. Jouw kleine avonturier is vast niet bang voor vieze handen!

AVONDETEN

Een goede warme maaltijd vult de maag en geeft je een voldaan gevoel. Dat geldt ook voor je kind. Wat kun je je kind allemaal geven? Vrijwel alles wat jij ook eet, alleen dan wat minder. Aan taaaaafel!

Variëren met groente, aardappelen, peulvruchten, pasta, rijst, vlees, vis en vleesvervangers is een slimme zet. Zo krijgt je kind zo veel mogelijk verschillende voedingsstoffen binnen. En hij went aan verschillende smaken.

OP ZOEK NAAR STRUCTUUR

Soms kan het een zoektocht zijn om de ideale hoeveelheden voor jouw gezin te weten te komen. Kinderen eten niet iedere dag evenveel. Ze vinden iets niet lekker of ze zijn moe, waardoor ze weinig eten. Of ze eten juist meer dan je had verwacht en er is te weinig. Dat hoort echt bij deze fase. Als kinderen ouder worden, komt er vaak meer structuur in.

Accepteer dat je niet altijd goed kunt voorspellen hoeveel je kind eet. Probeer te ontdekken wat werkt voor jouw gezin. Misschien wat vroeger eten of juist later? En gebruik de vriezer: altijd handig als je eten over hebt, of weinig tijd hebt om te koken.

Jij bepaalt wat je kind eet, je kind bepaalt hoeveel.

In de tabel op pagina 125 kun je zien hoeveel je kind nodig heeft.



Louise, moeder van
Noralyne (3) en
Anne-Claire
(3 maanden)

"Noralyne eet het liefst met haar handen. Ze eet ook het liefst grote stukken groente, zoals broccoli. Ik laat haar meestal maar gaan, dat bestek komt wel. Soms knoeit ze natuurlijk, maar het is ook zo weer schoongemaakt."

Elja, moeder van
Sophie (2)

"Sophie is geen geweldige eter. De eerste groente- en fruithapjes gingen heel goed. Vanaf dat ze een jaar of 1 was heeft ze mijn geduld op de proef gesteld. Er waren dagen dat ik mij afvroeg of ze ooit normaal ging eten. Soms weigerde ze ook maar iets te proeven. Inmiddels gaat het eten heel goed en heb ik wel geleerd dat het niet veel zin heeft om op je kop te gaan staan. Zo lang je geduld hebt en zelf rustig blijft, gaan kinderen vanzelf (weer) normaal eten."

MAALTIJDSOEP MET GROEN EN BONEN

V

🕒 0-15 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

- 1 courgette
- 2 theelepels kerriepoeder
- 2 eetlepels olie
- ¼ groentebouillontablet met minder zout
- 2 theelepels geraspte citroenschil
- 150-250 gram diepvroesdoperwtjes
- 100-150 gram diepvriestuinbonen
- 1 grote pot bruine bonen
- 1 klein bruin stokbrood
- 15 blaadjes basilicum
- 40-50 gram zachte geitenkaas

1. Maak de courgette schoon en snijd hem in halve plakjes. Bak de courgette met de kerrie in een soeppan in de hete olie.
2. Voeg 600 ml water met het stukje bouillontablet, de geraspte citroenschil, de doperwtjes en de tuinbonen toe en kook de groente in een paar minuten gaar.
3. Laat de bruine bonen in een vergiet uitlekken en spoel ze af. Roer de bonen door de soep en laat de soep nog een paar minuten koken.
4. Snijd het stokbrood in sneetjes.
5. Was de blaadjes basilicum en knip ze klein.
6. Strooi aan tafel wat basilicum en verkruimelde geitenkaas over de soep. Geef het stokbrood erbij.


Pureer wat van
de soep graf.
Geef er eventueel een
korstje brood bij.

SOEP OVER?

Dat kun je prima invriezen. Laat de soep na bereiding eerst snel afkoelen. Zet de pan bijvoorbeeld in een bak koud water of ijs. Je kunt het 3 maanden in de vriezer bewaren.




Voedingswaarde voor een portie soep met 4 sneetjes stokbrood: 660 kcal, 10 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 90 g koolhydraten, waarvan 9 g suikers, 25 g vezel, 200 g groente, 35 g eiwit, 1,4 g zout



SPAANSE EIERSHOTEL MET VOLKORENBROOD



 15-30 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

½ Spaanse peper

2 eetlepels olie

1-1½ zak ratatouille roerbakmix

(totaal ongeveer 600 gram)

gerookt paprikapoeder

8 sprietjes bieslook

6 eieren

8 volkoren boterhammen


*Prak een lepel groente met een half
tot heel eitje grof. Geef er een paar
reepjes brood bij.*

1. Maak het stukje peper schoon en snijd het in reepjes.
2. Verwarm de olie in een (hapjes)pan en bak hierin de roerbakgroente met de reepjes peper kort.
3. Maak de groente op smaak met gerookt paprikapoeder.
4. Was het bieslook en knip dit klein.
5. Maak in de groente 6 holletjes en breek hierin de eieren.
6. Strooi het bieslook over de eieren.
7. Laat de eieren met een deksel op de pan ongeveer 10 minuten helemaal stollen.
8. Rooster het brood en snijd het in repen of driehoekjes en geef het erbij.

Voedingswaarde voor een volwassene: 570 kcal, 25 g vet, waarvan 7 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 10 g vezel, 30 g eiwit, 175 g groente, 1,9 g zout

EIEREN BEWAREN


Eieren kun je het beste bewaren in een doos in de koelkast. Zo hebben ze het minste te lijden van temperatuurswisselingen in de keuken.



Prak een lepel
saus met een
lepel spaghetti.



SPAGHETTI MET GEHAKT-GROENTESAUS

 15-30 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 stengel bleekselderij
- 2 wortels
- 1 dunne courgette
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram mager rundergehakt
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- 2 theelepels gedroogde oregano
- 200-250 gram volkoren spaghetti
- 10 blaadjes basilicum
- 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

1. Pel de ui en de knoflook en snijd in snippers.
2. Was de bleekselderij en snijd de stengel in smalle reepjes.
3. Was de wortels en snijd ze in plakjes.
4. Was de courgette. Snijd de steelaanzet eraf

en halveer in de lengte. Snijd de helften in de lengte nog een keer door. Snijd de stukken in smalle stukjes.

5. Verwarm de olie in een braadpan. Doe het gehakt erbij en bak het gaar en rul.
6. Bak de tomatenpuree, de ui, de knoflook, de bleekselderij en de wortels 5 minuten mee.
7. Voeg de stukjes courgette, de tomatenblokjes en de oregano toe en breng de saus aan de kook.
8. Laat de saus 20 minuten zacht pruttelen met een deksel op de pan.
9. Kook de spaghetti in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
10. Was de basilicum en knip het klein.
11. Maak de saus op smaak met de basilicum.
12. Schep de saus door de spaghetti en geef de geraspte kaas voor de volwassenen erbij.

Voedingswaarde voor een volwassene: 690 kcal, 25 g vet, waarvan 8 g verzadigd vet, 65 g koolhydraten, waarvan 15 g suikers, 10 g vezel, 45 g eiwit, 200 g groente, 0,9 g zout

KNOEIBOEL?

Wordt spaghetti een knoeiboel aan tafel? Penne, macaroni of fusilli is makkelijker om te prikken.




Elke, moeder van Norah (5) en Lene (3)

"Norah en Lene drinken thuis water, dat zijn ze van kleins af aan gewend. Dat is nooit een probleem geweest. Bij anderen mogen ze wel limonade of sap. In een restaurant bestellen we meestal een water en een appelsap, dan krijgen ze beide een glas half-half. Ik heb het zelf geproefd, dat is zoet genoeg."



NASI GORENG MET KOMKOMMERSALADE

 30+ minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

200-250 gram zilvervliesrijst

1 limoen

eventueel ½ Spaanse peper

150 gram hamlap

2 eetlepels olie

300-400 gram groente zoals ui, prei,

witte kool, taugé

½ theelepel laospoeder

½ theelepel gemberpoeder

½ theelepel koenjit

½ theelepel koriander (ketoembar)

1 teentje knoflook

2-3 eieren

2-3 eetlepels halfvolle melk

1 eetlepel vloeibare margarine

½-1 komkommer

5 takjes selderij

1 eetlepel sojasaus met minder zout

1. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat de rijst afkoelen.
2. Boen de limoen onder stromend water schoon en rasp de buitenkant van de schil eraf.
3. Pers 1 helft van de limoen uit.
4. Maak het stukje peper schoon en snijd het heel fijn.
5. Snijd het vlees in blokjes en meng er wat limoenschil, limoensap en de fijngesneden peper door. Laat het afgedekt in de koelkast 1 uur marineren.
6. Verwarm 1 eetlepel olie in een braadpan of wok en bak hierin het vlees in een paar minuten gaar en bruin. Schep het vlees uit de pan en houd het apart.
7. Voeg de rest van de olie toe en roerbak de groente zoals ui, prei en kool hierin met de specerijen in een paar minuten gaar.
8. Pers het teentje knoflook erboven uit.
9. Klop de eieren met de melk los.
10. Verwarm de margarine in een koekenpan en bak hierin van de eieren een omelet goed gaar.
11. Meng de rijst door de groente en laat het gerecht al omscheppend heet worden. Voeg de laatste minuut eventueel taugé toe.
12. Was de komkommer, halveer hem in de lengte en snijd de helften in smalle repen. Maak de komkommer op smaak wat limoensap en klein geknipte selderij.
13. Maak de nasi op smaak met wat geraspte limoenschil en limoensap.
14. Rol de omelet op en snijd hem in repen.
15. Schep het vlees en een beetje sojasaus door de nasi van de volwassenen.
16. Geef de nasi voor de kinderen met reepjes omelet.
17. Meng de rest van de omelet door de rest van de nasi. Geef de komkommersalade erbij.




Kook een beetje groente zoals een lepel preiringen en wat kool in een bodempje water gaar. Prak er een stukje omelet en een lepel gare zilvervliesrijst door.

Jonge kinderen kunnen kiemgroenten, zoals taugé, beter niet rauw eten. Door kiemgroenten 5 seconden onder te dompelen in kokend water of ze mee te bakken met de maaltijd, gaan eventuele bacteriën dood.

Voedingswaarde voor een volwassene: 630 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 80 g koolhydraten, waarvan 12 g suikers, 9 g vezel, 35 g eiwit, 175 g groente, 1,3 g zout

COUSCOUS MET DADELS EN GEMARINEERDE KIP

 15-30 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

1 citroen

200-250 gram kipfilet

1 theelepel geraspte citroenschil

1 gedroogd chilipepertje

¼ (kippen)bouillontablet met minder zout

200-250 g volkoren couscous

250 gram prei

1-2 winterwortels

2 eetlepels olie

6-8 dadels

2 bosuitjes

1. Boen de citroen onder stromend water schoon. Rasp wat van de schil af.
2. Pers een halve citroen uit.
3. Snijd de kipfilet in smalle reepjes.
4. Maak een marinade van 1 eetlepel citroensap, 1 theelepel geraspte citroenschil en het verkruidde chilipepertje en schep dit door de kip.
5. Laat de kip 10 minuten afgedekt in de koelkast staan.

Voedingswaarde voor een volwassene: 565 kcal, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 75 g koolhydraten, waarvan 24 g suikers, 15 g vezel, 35 g eiwit, 175 g groente, 0,3 g zout



Bak een paar reepjes kip zonder marinade in een beetje olie gaar en bruin. Bak wat prei en wortel mee tot het gaar is. Snijd het vlees en de groente fijn en meng er een lepel gewelde couscous door.

DADELS


De meeste dadels die je in Nederland koopt, zijn gedroogd. Ze zitten in een bakje of zakje en ze zijn bruin. Gedroogde dadels kun je 6-9 maanden bewaren in een afgesloten bakje op een koele, donkere plaats.

6. Breng 250-300 ml water aan de kook en los het stukje bouillontablet erin op.
7. Doe de couscous in een schaal en schenk er de kokende bouillon op.
8. Meng alles goed en laat de couscous 5 minuten afgedekt wellen.
9. Maak de groente schoon.
10. Snijd de prei in ringen en schaaft de wortel in dunne linten.
11. Verwarm de olie in een braadpan en bak hierin de kip aan alle kanten bruin. Bak de prei en de wortel mee gaar.
12. Snijd de halve citroen in parten.
13. Ontpit de dadels en snijd ze in de lengte in vieren.
14. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze klein.
15. Meng de dadels en de bosuitjes door de couscous en schep het kip-groentemengsel erop.
16. Geef de parten citroen erbij.





KLEURIGE LINZENSTOOF

 15-30 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

stuk pompoen van 300-400 gram

1 winterwortel (150-200 gram)

1 ui

3-4 tomaten

stukje gemberwortel (ter grootte van ½ duim)

1 sinaasappel

150-200 gram rode linzen

2 eetlepels olie

1 theelepel komijnzaad

½ theelepel gemalen koriander

mespunt kaneel

1 dunne prei

5 takjes koriander of peterselie

100 ml halfvolle yoghurt

eventueel 1 theelepel sumak (gemalen rode bessen met pittige zure smaak)

1. Was de pompoen goed en verwijder de draden en pitjes. Snijd hem in blokjes.
2. Maak de winterwortel schoon en snijd hem in plakken. Pel de ui en snijd hem klein.
3. Was de tomaten en snijd ze in parten.
4. Schil het stukje gemberwortel en rasp het.

Voedingswaarde voor een volwassene: 480 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 18 g suikers, 20 g vezel, 20 g eiwit, 175 g groente, 0,2 g zout



5. Was de sinaasappel goed en snijd met een dunschiller een reep van de schil. Snijd dit in fijne reepjes.
6. Was de linzen in een zeef en laat ze uitlekken.
7. Verwarm de olie en fruit hierin de ui met de geraspte gember, het komijnzaad, de koriander en wat kaneel.
8. Voeg de pompoen, de wortel, de tomaten en de linzen toe met 100 ml water en breng dit aan de kook.
9. Kook de groente en de linzen in 15 minuten gaar. Voeg nog wat water toe als het te droog is.
10. Maak de prei schoon en snijd het in ringen.
11. Schil de sinaasappel dik en snijd het vruchtvlees in stukjes.
12. Roer de prei, de stukjes sinaasappel en de reepjes sinaasappelschil door het linzen-groentemengsel en stoof nog een paar minuten.
13. Was de koriander en knip het klein.
14. Meng de koriander en eventueel wat sumak door de yoghurt. Geef dit bij de linzenstoof.

TIP

Sommige supermarkten verkopen ook stukjes pompoen, uit de koeling of de diepvries. Handig als je maar een deel wil gebruiken of als je weinig tijd hebt om te koken.



Bak een beetje gehakt in 1 theelepel vloeibare margarine gaar en rul. Bak 2 in stukjes gesneden tomaten kort mee. Geef er reepjes brood bij.

GEHAKTROLLETJES MET YOGHURTSAUS, SALADE EN BROOD



15-30 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

2 sjalotjes

8 takjes koriander

250-300 gram lams- of rundergehakt

2 theelepels gemalen komijn (djinten)

½ theelepel gemalen piment

mespunt gemalen cayennepeper

1 (kleine) komkommer

150-200 ml halfvolle (Turkse) yoghurt

3-5 tomaten

8 takjes peterselie

citroensap

1 bruin Turks brood

1. Pel de sjalotjes en snijd ze heel fijn.
2. Was de koriander en knip het klein.
3. Maak het gehakt aan met 1 sjalot, de helft van de koriander en de specerijen. Vorm er rolletjes van en laat ze afgedekt in de koelkast opstijven.
4. Was de komkommer.
5. Rasp 1/3 deel van de komkommer grof boven een kom.
6. Klop de yoghurt en de rest van de koriander erdoor.
7. Snijd de rest van de komkommer in blokjes.
8. Was de tomaten en snijd ze in blokjes.
9. Was de peterselie en knip het klein.
10. Meng de blokjes komkommer, de tomaten, de peterselie en de rest van de sjalot en maak het op smaak met citroensap.
11. Rooster de gehaktrolletjes in een hete grillpan in ongeveer 8 minuten gaar en bruin.
12. Snijd het brood in punten en geef het met de salade en de saus bij het vlees.

Voedingswaarde voor een volwassene: 540 kcal, 20 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 9 g suikers, 8 g vezel, 35 g eiwit, 200 g groente, 1,6 g zout

BEWAARTIP


Rauw gehakt dat je over hebt, kun je bakken in de pan. Je kunt gebakken gehakt 2 dagen afgedekt bewaren in de koelkast. Invriezen kan ook, dan is het 3 maanden houdbaar.





BONENMIX MET TOMAAT EN RIJST

V

 15-30 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

100-150 gram zilvervliesrijst

1 ui

1 teentje knoflook

300-400 gram kousenband of sperziebonen

2-3 tomaten

2 eetlepels olie

1 eetlepel tomatenpuree zonder toegevoegd zout

½ theelepel piment

½ theelepel piment

1 laurierblad

1 grote pot bruine bonen

6 takjes selderij

1. Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Pel de ui en de knoflook en snijd het klein.
3. Maak de kousenband schoon en snijd de bonen in stukjes.
4. Was de tomaten en snijd ze in parten.
5. Fruit de ui en de knoflook zacht in de olie. Bak de tomatenpuree kort mee.
6. Voeg de tomaten, de kousenband, het piment en het laurierblad toe.
7. Schenk er 200 ml water bij en breng het geheel aan de kook. Kook de groente 15 minuten.
8. Spoel de bruine bonen af in een zeef en laat ze uitlekken.
9. Doe de bruine bonen bij de groente en stoof het geheel nog 10 minuten.
10. Was de selderij en knip de blaadjes klein.
11. Meng de selderij door de bonen en geef de rijst erbij.

Voedingswaarde voor een volwassene: 640 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 85 g koolhydraten, waarvan 12 g suikers, 30 g vezel, 25 g eiwit, 175 g groente, 1,3 g zout



Prak twee lepels gare groente met bruine bonen grof. Meng er een lepel gare zilvervliesrijst door.

BEWAARTIP

Knoflook bewaar je het beste op een koele, droge plek zoals een keukenla. Je kunt het ongeveer 2 maanden bewaren.



TOETJES

Een schaaltje yoghurt of kwark, wat fruit...
Als je graag een toetje op tafel zet na de maaltijd,
dan zijn deze tips vast iets voor jou.

ZALIGE ZUIVEL

Een schaaltje magere of halfvolle yoghurt of kwark is een goede keus. Daarin zit eiwit en calcium, wat goed is voor sterke botten en tanden. 300 milliliter zuivel per dag is voldoende. Dat is bijvoorbeeld een schaaltje yoghurt van 150 milliliter en een bekertje melk van 150 milliliter. Als je kind 2 keer melk drinkt op een dag, dan is een zuiveltoetje niet nodig.

KINDERTOETJES UIT DE SUPERMARKT

Speciale kindertoetjes uit de supermarkt: je kent ze vast. Met vrolijke kleuren, dieren of met tekenfilmfiguren erop. Als je die wel eens koopt, dan is het goed om op het etiket te kijken wat erin zit. Want vaak zit er best veel suiker en dus calorieën in zo'n toetje.

MAG JE KIND GEEN MELKPRODUCTEN?

Gewone yoghurt kun je vervangen voor soja-yoghurt met toegevoegd calcium en vitamine B12. Er bestaat ook andere plantaardige yoghurt, bijvoorbeeld van amandel, rijst, noten, haver en kokos. Die kunnen nogal verschillen in vet, suiker en calorieën. Kijk goed op het etiket en vergelijk verschillende soorten met elkaar.

Tarik, vader van Mehmet (3)
en Rachida (4)

"Een toetje hoort erbij bij ons. Meestal is het een mix-en-match-toetje. We zetten fruit op tafel, een pak yoghurt en soms een bakje met gemalen noten of rozijnen. Iedereen pakt waar hij zin in heeft."

Fruitvriendjes

Fruit is een perfecte afsluiter na de warme maaltijd. Aardbeien, banaan, bosbessen, stukjes peer, mango of perzik: kies wat jouw kind lekker vindt en varieer. En verras hem af en toe met een onbekend stuk fruit.








Vervang eventueel de gestampte muisjes
of de vanillesuiker door 1 theelepel anijszaadjes.

AARDBEIENKWARK

 0-15 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

400 gram aardbeien

2 theelepels gestampte muisjes of 1 zakje vanillesuiker

300 ml magere kwark

1. Maak de aardbeien schoon. Houd er 4 achter voor garnering.
2. Snijd de rest in stukjes. Gebruik eventueel een staafmixer.
3. Meng de aardbeien en de gestampte muisjes of de vanillesuiker door de kwark.
4. Verdeel over 4 schaalpjes en garneer met de achtergehouden aardbeien.

Voedingswaarde voor een volwassene: 85 kcal, 2 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet,
10 g koolhydraten, waarvan 11 g suikers, 1 g vezel, 5 g eiwit, 0,1 g zout

SUPERTRAKTATIES

Met groente en fruit kun je alle kanten op. Maak paddenstoelen, vlinders, vuurpijlen, draken, hondjes of een mooie fruittaart: voorbeelden genoeg op internet.

VOOR DE KOEKIEMONSTERS

Met een set uitsteekvormen kun je minikoekjes maken in een leuke vorm. Een sterretje van stroopwafel of een hartje van ontbijtkoek of eierkoek bijvoorbeeld.

STICKERS, BOEKJES, BELLENBLAAS EN ZANDVORMPJES...

Niet-eetbare traktaties zijn natuurlijk altijd goed! Op voedingscentrum.nl/trakteren vind je nog meer leuke traktatie-ideeën.

FEEST

Slingers, ballonnen en cadeautjes: het is feest! Ook hapjes, drankjes en traktaties horen erbij. Waarmee maak jij iedereen blij?

VROLIJKE VLINDERS

Voor 8 traktaties/ 45 kcal per portie

8 houten knijpers

viltstift op waterbasis in een kleur

passend bij chenille draad

1 zwarte stift

8 stukjes chenille draad van ongeveer 10 cm

(dit zijn pijpenragers, verkrijgbaar bij o.a. knutsel winkels)

200 gram blauwe en witte druiven

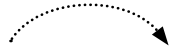
8 matze volkoren crackers (50 gram)

8 kleine plastic zakjes met

zipsluiting

1. Kleur de knijpers met de viltstift.
2. Teken met de zwarte stift 2 oogjes op de knijper.
3. Was de druiven en dep ze droog.
4. Halveer de druiven in de lengte.
5. Breek de crackers in stukjes.
6. Vul het zakje eerst aan een kant met de druiven, 'zip' het zakje voor de helft dicht en draai de chenille draad eromheen.
7. Vorm de voelspriet door de uiteindes van de draad naar binnen te rollen.
8. Vul de andere helft met de stukjes matze en sluit het zakje.
9. Klem de wasknijper op het zakje.



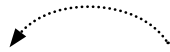


MENEERTJE MELOEN

Voor 8 traktaties / 5 kcal per stuk

1 schijf watermeloen van ongeveer 2 cm dik
ijsstokjes (of prikkers met een stompe punt)

1. Snijd de schijf watermeloen in 8 puntjes.
2. Maak met een mes een inkeping ter grootte van het ijsstokje.
3. Schuif het ijsstokje in de meloenschil.



BLIJE BLOEM

Voor 8 traktaties / 5 kcal per stuk

1 schijf (water)meloen van ongeveer 2 cm dik of 3 kiwi's
8 prikkers met stompe punt
stevig groen papier om blaadjes uit te knippen of
8 groene lintjes van 10 cm lang
uitsteekvormpje in de vorm van bloem
eventueel een halve grapefruit of meloen om de prikkers
in te steken

1. Steek uit het stuk meloen met het uitsteekvormpje 8 bloemen. Of schil de kiwi's, snijd ze in plakken en steek daar vormpjes uit.
2. Knip blaadjes uit papier of knoop een stukje lint aan de prikker.
3. Prik het fruit erbovenop.
4. Steek de prikkers eventueel in een halve grapefruit of stuk meloen.



DOLFIJNEN & PIRATEN

Voor 8 stuks / 60 kcal per stuk

4 bananen

trosje druiven

zwarte viltstift

2 servetjes

Halveer de bananen.

Dolfijn:

1. Was de druiven en halveer ze.
2. Snijd de steel van de banaan een stukje in.
3. Teken er oogjes voor de dolfinen op.
4. Schuif een halve druif in de ingesneden steel.
5. Doe een paar druifjes in bakjes of bekertjes en plaats de halve bananen erin.

Piraat:

1. Teken op de andere helft van de bananen een mond, oog en ooglapje voor de piraat.
2. Knip de servetjes in tweeën en knoop ze om de bananen.

Lisette, moeder van Fabian (1)

"Toen Fabian 1 jaar werd wilde ik graag iets gezonds trakteren. Het werden zandvormpjes in de vorm van fruit, gevuld met doorgesneden druifjes."



RECEPTENINDEX

RECEPTEN VOOR OEFENHAPJES

vanaf 4 tot 6 maanden

Aardbeienpuree **21**
Appelpuree **17**
Banaan met noten **19**
Bloemkool met ei **18**
Bloemkoolhapje **16**
Broccolihapje **20**
Courgettehapje **20**
Doperwtjespuree **20**
Gestoofde vis **18**
Kousenband **17**
Mangomoos **21**
Omelet **18**
Pastinaakpuree **20**
Perenpuree **17**
Perzikipuree **21**
Pompoenhapje **20**
Wortelhapje **16**
Wortelhapje met walnoten **19**
Zoete aardappel **17**

HAPJES VERDER UITBREIDEN

vanaf 6 tot 8 maanden

Bruine bonenhapje **23**
Courgette met rijst **23**
Koolrabi met gehakt **22**
Snijboontjes met penne **23**
Witlof met aardappel **22**




VAN GROENTEHAP NAAR MAALTIJD

vanaf 8 tot 12 maanden

Bietjes-appelmoes **29**
Broccoli met gekookt ei en aardappel **29**
Courgette met bruine bonen en tomaat **31**
Pompoenrijst met zalm **26**
Sperzieboontjes met couscous en ei **27**
Sperzieboontjes met rundertartaar en aardappel **31**
Spruitjes met peer, aardappel en tofu **30**
Wortels met gestoofde vis en rijst **30**
Zoete aardappel met vis **28**

MET DE POT MEE

van 1 tot 4 jaar

Aardappelpuree met groente, vlees en
paddenstoelen **68**
Aardbeienkwark **117**
Appelmoes **107**
Blijde bloem **122**
Bonenmix met tomaat en rijst **103** 
Bonensoep met kruidentopping **79** 
Bruine bonen met groente **54** 
Couscous met dadels en gemarineerde kip **74**
Couscous met gegrilde vis en groente **94**
Dolfijnen & Piraten **123**
Flapjacks **129**
Fruit met mangodip **125**
Fruit-muesliflip **36**
Fruitsalade met cranberrydressing **114**

Fruitspiesjes met zomerfruit **126**
 Fusilli met ratatouille en noten **93** 
 Gebakken appel **115**
 Gegrilde vis met doperwtjes en worteltjes en aardappelpuree **73**
 Gehaktrolletjes met yoghurtsaus, salade en brood **100**
 Groente- en aardappelfrietten met kipkluijjes **109**
 Hamburger met groente en yoghurt dip **71**
 Havermoutpap met rozijnen **37**
 Italiaanse kip met groente en rijst **60**
 Kalkoencurry met groente, rozijnen en rijst **55**
 Kip met noedels in de wok **99**
 Kippensoep met rijst **84**
 Kleurige linzenstoof **89** 
 Kruidnootjes **130**
 Maaltijd-pastasalade met tomaatjes **110** 
 Maaltijdsoep met gehaktballetjes **64**
 Maaltijdsoep met groen en bonen **56** 
 Makkelijke minisandwiches
 met banaan **45**
 met hüttenkäse en aardbei **44**
 met tomaat **44**
 met vis **45**
 Mangocrème **118**
 Meneertje meloen **122**
 Mie met chiligarnalen **81**
 Nasi goreng met komkommersalade **67**
 Overnight oats met fruit **39**
 Paasmannetjes **131**
 Pasta met geroosterde groente en tofu **76** 

Penne met groente-kipmix **63**
 Quinoa met groen en geel **90** 
 Schaapherderpastei **87**
 Spaanse eierschotel met volkorenbrood **57** 
 Spaghetti met gehakt-groentesaus **58**
 Stampot spruitjes met vleesreepjes **97**
 Superspreads voor op brood
 Drakenspread **47**
 Kabouterspread **47**
 Konijnenspread **46**
 Visburgers met broccoli en aardappelpuree **83**
 Vissticks met snijboontjes en aardappelen **70**
 Vrolijke vlinders **120**
 Vruchtenijsjes **127**
 Wentelteefjes met abrikozenmoes **41**
 Witte bonenschotel **82** 
 Worteldip met groente en fruit **124**
 Yoghurt met fruit en pitten **119**
 Yoghurt met nectarine en gebakken muesli **40**
 Zalm met groente en bulgur **104**
 Zomerse erwtjessoep **61**

LUST IK WEL!

van eerste hapjes tot alles wat de pot schaft

Kruipen, lopen en praten leert je kind door te oefenen. Dat is met eten precies zo. Laat je kind zoveel mogelijk verschillende smaken proeven. Niet alles zal je kind meteen lekker vinden, maar oefening baart kunst.

Dit kookboek begint met recepten voor de eerste hapjes. Verder staan er vooral kindvriendelijke recepten in voor het hele gezin. Want als je kind een jaar oud is, eet hij natuurlijk gewoon lekker met de pot mee. Als handig extraatje staat bij elke maaltijd hoe je van de benodigde ingrediënten een geschikt hapje maakt voor een baby van 6 tot 12 maanden.

Ook geeft het boek antwoord op vele vragen van jonge ouders. Wat geef ik als ontbijt, hoe houd ik het gezellig aan tafel, zijn soepstengels een verantwoord tussendoortje en is appelsap nu wel of niet goed voor mijn kind?

ISBN 9 789051 770902



bestelnr 1802

voedingscentrum.nl