



Lust ik wel!

van eerste hapjes tot en met
de pot mee-eten



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Inhoud

| | |
|--|-----|
| Voorafje | 5 |
| Beginnen met oefenhapjes | 9 |
| Zo maak je groente- en fruithapjes | 15 |
| Makkelijk in de diepvries | 19 |
| Recepten | |
| 4-6 maanden: | |
| Recepten voor oefenhapjes | 20 |
| Meer inspiratie voor oefenhapjes | 29 |
| 6-8 maanden: | |
| Hapjes verder uitbreiden | 33 |
| 8-12 maanden: | |
| Van groentehap naar maaltijd | 39 |
| Voor het hele gezin (vanaf 1 jaar): | |
| Met de pot mee-eten | 57 |
| Hoeveel heeft je kind nodig? | 58 |
| Ontbijt en lunch | 61 |
| Tussendoor | 87 |
| Drinken | 88 |
| Avondeten | 93 |
| Toetjes | 163 |
| Bakken en happen | 174 |
| Receptenindex | 204 |



Voorafje

Kruipen, lopen en praten leert je kind door veel te oefenen. Dat is met eten precies zo. Goed leren eten begint met verschillende smaken proeven tijdens de eerste hapjes. Groente, fruit, aardappelen, brood, rijst, pasta, peulvruchten... er is zoveel te ontdekken!

Je baby vindt misschien niet direct alles lekker maar oefening baart kunst. In dit kookboek vind je recepten voor oefenhapjes en handige tips waarmee je hapjes opbouwt tot een complete maaltijd. Met de snelle en kindvriendelijke recepten voor het hele gezin staat er straks voor iedereen wat lekkers op tafel. Veel kook- en eetplezier!

Voedingsstoffen

Als je kind gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf, dan krijgt die alle benodigde voedingsstoffen binnen, zoals eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen. Geef voldoende groente en fruit te eten en water te drinken. In plaats van vlees kun je ook peulvruchten, ongezouten noten (gemalen), tofu, tempé en ei geven. Wissel af tussen deze producten. Besmeer bruin of volkorenbrood met margarine. Zo krijgt je kind een goede start.



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 zijn vooral nodig voor de opbouw van de spieren.

Zit in: melk, yoghurt, zuivel- en vleesvervangers, peulvruchten, vis en vlees.



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.

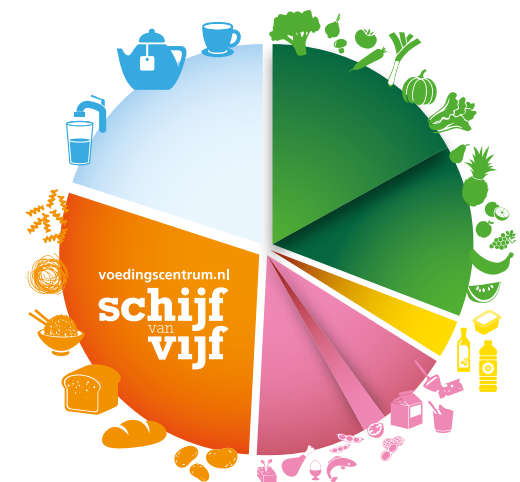
Zit in: volkorenproducten, maar ook in groente, fruit, peulvruchten, noten(pasta), zaden en pitten.



Wat is de Schijf van Vijf?

De Schijf van Vijf helpt jou en je kind om gezonder en duurzamer te eten. Wij hebben voor jullie uitgezocht welke producten goed zijn voor de gezondheid en zorgen voor genoeg energie en voedingsstoffen. We laten je ook zien hoe je duurzaam kunt eten, oftewel beter voor het milieu. Want alles wat we eten en drinken heeft impact op het milieu. Met bepaalde keuzes kun je jouw impact verlagen. Bijvoorbeeld door meer plantaardig te eten en niet te veel vlees, te letten op topkeurmerken op producten en door zo min mogelijk voedsel te verspillen.

Lees alles over de Schijf van Vijf op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf of scan de QR code.





Beginnen met oefenhapjes

wat je moet weten vanaf 4 tot 6 maanden

Kijkt jouw baby je met grote ogen aan tijdens het eten en maakt die daarbij smakkende geluiden? Dan kan het tijd zijn om met de eerste hapjes te beginnen. Een echte mijlpaal voor jou en je kind!

Start met de eerste hapjes als je kind tussen de 4 en 6 maanden oud is. Je baby moet goed rechtop kunnen zitten en slikken. We noemen het oefenhapjes omdat ze nog niet in de plaats komen van borstvoeding of flesvoeding. Deze hapjes zijn heel klein en bedoeld om je kind te leren wennen aan smaken van vaste voeding. Je kunt bijna alle gezonde producten geven, zoals groente, fruit, aardappelen, vis en pap. Een goed uitgangspunt is om te starten met 1 à 2 keer per dag 3 tot 4 lepeltjes. Bouw het langzaam op. Melkvoedingen kun je gaan vervangen vanaf dat je kind 8 maanden oud is.

Lekker veel losse smaken proeven

De eerste 2 jaar zijn erg belangrijk voor de smaakontwikkeling. Dus laat je kind vanaf de eerste oefenhapjes lekker veel verschillende dingen proeven. Geef in het begin meerdere dagen achter elkaar dezelfde losse smaak. Zo leert die de smaak beter herkennen en waarderen. Als je kind losse smaken gewend is, 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.

Dat smaakt raar

Na maandenlang melk gedronken te hebben, is vaste voeding wel even wennen. Geen zorgen als je baby iets uitspuugt, 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. Soms zal je kind wel 10 keer iets moeten proeven voordat die aan een smaak gewend is. Blijf het dus proberen.

Opbouwen: van fijn naar grof


Bij het starten met hapjes maak je ze heel fijn. Je prakt met een vork of je pureert het met een staafmixer of in een keukenmachine. Geleidelijk aan maak je het iets minder fijn. Gaat dat goed? Dan kun je kleine, zachte stukjes geven.

Bang voor verslikken?

Het kan even spannend zijn om de hapjes voor je baby langzaam grover te maken. Onze tip is: probeer het rustig uit. Als je dit geleidelijk aan grover maakt, dan is het verschil met de hapjes die hij al gewend is minder groot.



Wortel

 6 porties

• 200 gram (winter)wortel


1. Schil de wortel en verwijder het uiteinde en de wortelpunt. Snijd in stukken.
2. Kook de wortel in weinig water in 5-8 minuten gaar.
3. Pureer de wortel met een paar lepels kookvocht met een staafmixer of in een keukenmachine tot een puree.
4. Verdeel in 6 gelijke porties. Geef 1 portie aan je kind.
5. Bewaar de rest maximaal 2 dagen in de koelkast of vries in porties in.

Bewaren

Gebruik de rest van de wortel voor een broodspread. Zie het recept voor Konijnen-spread op pagina 81.



Bloemkool

 6 porties

• 200 gram bloemkool

1. Was de bloemkool en snijd de roosjes en de stronk in even grote stukken.
2. Kook de bloemkool in weinig water in 3-5 minuten gaar.
3. Pureer de bloemkool met een paar lepels kookvocht met een staafmixer of in een keukenmachine tot een puree.
4. Verdeel in 6 gelijke porties. Geef 1 portie aan je kind.
5. Bewaar de rest maximaal 2 dagen in de koelkast of vries in porties in.



Appel

 6 porties

• 1 appel

1. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in stukken.
2. Pureer de appel met een paar lepels water met een staafmixer of in een keukenmachine tot een puree.
3. Verdeel in 6 gelijke porties. Geef 1 portie aan je kind.
4. Bewaar de rest maximaal 2 dagen in de koelkast of vries in.

Variatie

Varieer met fruit. Maak bijvoorbeeld ook eens een perenhapje.



Zoete aardappel

 6 porties

• 1 zoete aardappel

1. Schil de aardappel en snijd in stukken.
2. Kook de aardappel in weinig water in 5-10 minuten gaar.
3. Pureer de aardappel met een paar lepels kookvocht met een staafmixer of in een keukenmachine tot een puree.
4. Verdeel in 6 porties. Geef 1 portie aan je kind.
5. Bewaar de rest maximaal 2 dagen in de koelkast of vries in porties in.



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 smaken gaan combineren, bijvoorbeeld aardappel met wortel, pasta met tomaat, quinoa met bonen en zilvervliesrijst met vlees of vis. Zo maak je er langzaam een volledige maaltijd van met meer structuur. Gebruik een vork om fijn te prakken of pureer grof met een staafmixer of in een keukenmachine. Vanaf 8 maanden kan deze volledige maaltijd een melkvoeding vervangen. Bekijk de recepten voor inspiratie.

Start op tijd met pinda en ei tegen allergieën

Geef je kind pinda en ei nog vóórdát die 8 maanden oud is. Dan verklein je de kans op een voedselallergie. 100% pindakaas en gebakken roerei of hardgekookt ei kun je gemakkelijk door een hapje mengen. Voor kinderen met ernstig eczeem of een voedselallergie is het belangrijk om voor de leeftijd van 6 maanden al te starten met pinda en ei. Overleg wel eerst met de (huis)arts van je kind.

| | pindakaas |  | ei |  |
|------------------|--------------|---|-------------|---|
| dag 1 | ½ theelepel | | 1 theelepel | |
| dag 2 | 1 theelepel | | 1 eetlepel | |
| dag 3 | 3 theelepels | | 2 eetlepels | |
| daarna wekelijks | 3 theelepels | | ½ ei | |

Leer je baby water drinken

In de eerste 6 maanden krijgt je baby genoeg vocht uit de melkvoeding. Hij heeft geen extra water nodig. Vanaf 6 maanden kun je ook andere drankjes aanbieden, zoals water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker.



Koolrabi met gehakt

🍴 6 porties

- 200 gram koolrabi
- 50 gram vegetarisch gehakt of mager rundergehakt
- 3 eetlepels vloeibare margarine

1. Schil de koolrabi en snijd in blokjes.
2. Kook de koolrabi en het gehakt met een beetje water in 6-8 minuten gaar.
3. Pureer de koolrabi met het gehakt met de margarine en een paar lepels kookvocht met een staafmixer of in een keukenmachine.
4. Verdeel in 6 gelijke porties. Geef 1 portie aan je kind.
5. Bewaar de rest maximaal 2 dagen in de koelkast of vries in porties in.



Snijbonen met pasta

🍴 6 porties

- 150 gram snijbonen
- 10 gram rauwe pasta of 2 eetlepels gekookte pasta
- 3 eetlepels (olijf)olie

1. Was de bonen, verwijder de puntjes en snijd de snijbonen in stukjes.
2. Kook de snijbonen in weinig water in 8-10 minuten gaar.
3. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Pureer de snijbonen en de pasta met de olie en een paar lepels kookvocht met een staafmixer of in een keukenmachine.
5. Verdeel in 6 gelijke porties. Geef 1 portie aan je kind.
6. Bewaar de rest maximaal 2 dagen in de koelkast of vries in porties in.



Courgette met rijst

🍴 6 porties

- ½ courgette
- 10 gram rijst of 2 eetlepels gekookte rijst
- 3 eetlepels vloeibare margarine

1. Was de courgette en snijd in stukjes.
2. Kook de courgette in weinig water in 5 minuten gaar.
3. Kook de rijst volgens de aanwijzingen of de verpakking.
4. Pureer de courgette met de rijst, margarine en een paar lepels kookvocht met een staafmixer of in een keukenmachine.
5. Verdeel in 6 gelijke porties. Geef 1 portie aan je kind.
6. Bewaar de rest maximaal 2 dagen in de koelkast of vries in porties in.



Zoete aardappel met doperwten

🍴 6 porties

- 1 zoete aardappel
- 250 gram doperwten
- 3 eetlepels vloeibare margarine

1. Schil de aardappel en snijd in blokjes.
2. Kook de aardappel met de doperwten in weinig water in 5-10 minuten gaar.
3. Prak de aardappel en doperwten met de margarine en een paar lepels kookvocht fijn.
4. Verdeel het mengsel in 6 porties. Geef 1 portie aan je kind.
5. Bewaar de rest maximaal 2 dagen in de koelkast of vries in porties in.

Voeg altijd 1 lepel vloeibare margarine of een andere soort olie die in de Schijf van Vijf staat toe aan een hapje. Je baby heeft deze gezonde vetten nodig.



Van groentehap naar maaltijd

vanaf 8 tot 12 maanden

Vanaf 8 maanden kun je een borstvoeding of flesvoeding vervangen door een volledige maaltijd.

Denk aan groentehapjes aanvullen met rijst en kip. Of je kunt bijvoorbeeld een wortelstamppotje maken met een stukje vis erbij. Ook prak je het eten steeds minder fijn. Je gaat in de periode van 8 tot 12 maanden door met het vervangen van enkele borst- of flesvoedingen door vaste voeding, tot je kind bij 12 maanden 3 volledige maaltijden met de gezonde pot mee-eet.

Melkvoeding vervangen


Een goede vuistregel: er is zeker een week voor nodig om een maaltijd stap voor stap zo groot te maken dat één van de melkvoedingen weggelaten kan worden. Laat je kind eerst even wennen aan de nieuwe situatie voor je een volgende melkvoeding vervangt. Hoeveel melkvoedingen je nog geeft, hangt af van je kind. Voeden op verzoek blijft het beste. Als je kind 12 maanden is, dan is 2 à 3 drie melkvoedingen per dag een goede richtlijn.

Op www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes vind je voorbeeld dagmenu's voor elke leeftijd van je kind. Of scan de QR-code voor video's over de eerste hapjes.





Pompoen met snijbonen, zalm en rijst

 4 porties

- 50 gram zilervliesrijst
- 300 gram pompoen
- 50 gram snijbonen
- 3 eetlepels vloeibare margarine
- 100 gram zalmfilet

1. Kook de zilervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Schil de pompoen en verwijder de draden en pitten. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
3. Maak de snijbonen schoon en snijd ze klein.
4. Kook de pompoen met de snijbonen in weinig water in 8 minuten gaar.
5. Verwarm de margarine en voeg de zalm en een lepel water toe. Smoor de zalm in 5 minuten gaar.
6. Prak de zalm met de rijst, pompoen en de snijbonen of pureer het grof met een staafmixer of in een keukenmachine. Voeg wat borstvoeding, opvolgmelk of kookvocht toe om het smeug te maken.
7. Verdeel in 4 gelijke porties. Geef 1 portie aan je kind.
8. Bewaar de rest maximaal 2 dagen in de koelkast of vries in porties in.

Wist je dat in vette vis, zoals zalm, belangrijke onverzadigde vetten zitten?

Deze goede vetten zitten ook in margarine en vloeibare bak- en braadproducten. Jonge kinderen krijgen vaak iets te weinig goede vetten binnen. Het advies is daarom: één keer per week vette vis, dagelijks margarine op de boterham en bakken in vloeibare bak- en braadproducten.



Met de pot mee-eten

vanaf 1 jaar

Je kind is nu 1 jaar oud en kan met de gezonde pot mee-eten. Met de recepten in dit boek weet je zeker dat er een goede maaltijd op tafel verschijnt.

Jong geleerd is oud gedaan

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

Tips voor aan de settafel

Eten met kleine kinderen is soms een uitdaging. Deze 5 tips helpen.

1. Geef het goede voorbeeld. Laat bijvoorbeeld zien dat je geniet van je maaltijd, probeer veel smaken uit en zeg dat het lekker is.
2. Eet aan tafel, lekker samen. Heb aandacht voor elkaar en maak er een gezellig moment van de dag van.
3. Laat je kind bepalen hoeveel die eet. Dwingen om meer te eten verstoort zijn natuurlijke gevoel voor verzadiging. Eén hapje proeven is ook goed. Het bord hoeft niet leeg.
4. Eet, als het lukt, voordat je kind te moe wordt.
5. Zet de televisie uit en leg de telefoon en laptop weg. Zo creëer je meer rust.



Babyhapje

Bij elk recept staat beschreven hoe je met de ingrediënten een geschikt hapje maakt voor een baby van 6 tot 12 maanden. Zo went je baby alvast aan het met de pot mee-eten.

Recepten voor het hele gezin

Deze recepten bevatten vooral producten uit 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 en met ingrediënten die kinderen vaak lekker vinden
- vaak ook een vegetarische of plantaardige variant

Receptenwijzer

De recepten zijn voor 2 volwassenen en 2 kinderen van 1-3 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.

 = bereidingstijd

 = porties/aantal personen

Liever plantaardig?

Gebruik in plaats van melk of yoghurt verrijkte sojadrink of verrijkte soja-yoghurt.

Boterham met pindakaas en banaan

🍴 2 volwassenen en 2 kinderen ⌚ 0-15 minuten

- 1 banaan
 - 4 bruine of volkoren boterhammen
 - margarine
 - 4 eetlepels 100% pindakaas
 - kaneel
1. Snijd de banaan in plakjes.
 2. Besmeer het brood met margarine en pindakaas.
 3. Beleg het brood met banaan en strooi er wat kaneel overheen.

Voedingswaarden per volwassene: 270 kcal, 13 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 16 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 5 g vezel, 10 g eiwit, 0,3 g zout



Yoghurt met nectarine en gebakken muesli

🍴 2 volwassenen en 2 kinderen ⌚ 0-15 minuten

- 1-2 eetlepel walnoten
 - 3-4 eetlepels muesli zonder toegevoegd suiker
 - 2 nectarines of perziken
 - 500-600 ml halfvolle yoghurt
1. Maal de walnoten fijn.
 2. Bak de muesli met de walnoten in een droge pan lichtbruin en krokant.
 3. Was de nectarines, verwijder de pit en snijd in blokjes.
 4. Schep de blokjes fruit door de yoghurt en verdeel dit over 4 glazen of schaaltjes.
 5. Strooi de muesli erover.

Variatie

Ook lekker met ander fruit, zoals banaan, mango of bessen.

Voedingswaarden per volwassene: 200 kcal, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 17 g koolhydraten, waarvan 12 g suikers, 2 g vezel, 9 g eiwit, 0,2 g zout



Mini sandwiches

Met vis

Met banaan

Met tomaat

Met hüttenkäse en aardbei

Met hüttenkäse en aardbei

- 1 bruine of volkoren boterham
- margarine
- 2-3 aardbeien
- 1 eetlepel hüttenkäse

1. Besmeer het brood met margarine en snijd schuin door.
2. Was de aardbeien en verwijder het kroontje.
3. Prak de aardbeien met een vork en meng de hüttenkäse erdoor.
4. Besmeer hiermee een helft van het brood.
5. Leg de andere helft erop en snijd de sandwich nog eens schuin door.

Voedingswaarden per portie: 145 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 16 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 3 g vezel, 5 g eiwit, 0,4 g zout

Met tomaat

- 1 tomaat
- tijm
- 1 bruine of volkoren boterham
- margarine

1. Was de tomaat en snijd in parten.
2. Snijd de tomaat in blokjes en breng op smaak met tijm.
3. Besmeer het brood met margarine en snijd schuin door.
4. Beleg een helft met de blokjes tomaat.
5. Leg de andere helft erop en snijd de sandwich nog eens schuin door.

Voedingswaarden per portie: 166 kcal, 9 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 2 g suikers, 3 g vezel, 4 g eiwit, 0,3 g zout, 70 g groente

Met vis

- 1-2 eetlepels tonijn op water (blik)
- 1 bruine of volkoren boterham
- margarine

1. Prak de tonijn met een vork klein.
2. Besmeer het brood met margarine en snijd schuin door.
3. Beleg een helft met de tonijn.
4. Leg de andere helft erop en snijd de sandwich nog eens schuin door.

Let bij je keuze voor een vissoort op de hoeveelheid zout. Kies de vis (uit blik) met het minste zout.

Voedingswaarden per portie: 150 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 14 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers, 2 g vezel, 10 g eiwit, 0,5 g zout

Met banaan



- 1 bruine of volkoren boterham
- margarine
- ¼ banaan

1. Besmeer het brood met margarine en snijd schuin door.
2. Prak het stukje banaan met een vork klein en besmeer hiermee een helft van het brood.
3. Leg de andere helft erop en snijd de sandwich nog eens schuin door.

Voedingswaarden per portie: 150 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 17 g koolhydraten, waarvan 5 g suikers, 3 g vezel, 4 g eiwit, 0,3 g zout



Rijst met vleesreepjes en sperziebonen

 2 volwassenen en 2 kinderen  30+ minuten



- 2 teentjes knoflook
- citroensap
- 300 gram (vegetarische) varkensvleesreepjes
- 10 gedroogde abrikozen
- 1 ui
- 600-800 gram sperziebonen
- 4 eetlepels olie
- 300-400 gram zilvervliesrijst

Snijd 2 vleesreepjes fijn en prak met 1 lepel rijst en 1 lepel sperziebonen of pureer het grof met een staafmixer of in een keukenmachine. Voeg wat borstvoeding, opvolgmelk of kookvocht toe om het smeug te maken. 

1. Pel de knoflook en pers boven een kom uit. Roer er wat citroensap door.
2. Schep de vleesreepjes erdoor en laat afgedekt in de koelkast een half uur marineren.
3. Snijd de abrikozen in reepjes.
4. Maak de ui en de sperziebonen schoon. Snijd de ui in snippers en de sperziebonen doormidden.
5. Fruit de ui in de helft van de olie glazig.
6. Voeg de rijst toe en bak mee tot alle korrels glanzen. Giet er zoveel water bij totdat de rijst net onder het water staat. Roer de abrikozen erdoor.
7. Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Voeg eventueel extra water toe.
8. Kook de sperziebonen in weinig water in 10 minuten gaar.
9. Verwarm de rest van de olie en bak hierin de gemarineerde vleesreepjes in 5 minuten gaar en lichtbruin. Meng alles door de rijst.

Voedingswaarden per volwassene: 645 kcal, 16 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 88 g koolhydraten, waarvan 20 g suikers, 13 g vezel, 30 g eiwit, 0,1 g zout, 220 g groente

Eiwrap met spinazie en tomaten

 2 volwassenen en 2 kinderen  15-30 minuten

- 8 eieren
- 100 ml halfvolle melk
- peper
- 4 eetlepels olie
- 100 gram spinazie
- 400 gram tomaten
- 600-800 gram aardappelen (gekookt)
- 15 gram verse bieslook
- 4 eetlepels zuivelspread light
- 4 bruine of volkoren boterhammen

Prak 1 stuk omelet met 2 lepels vulling of pureer het grof met een staafmixer of in een keukenmachine.

Voeg wat borstvoeding, opvolgmelk of kookvocht toe om het smeug te maken.



1. Kluts de eieren met de melk en wat peper in een kom.
2. Verhit ¼ van de olie in een pan en bak ¼ van het eimengsel op laag vuur tot een omelet.
3. Bak op dezelfde manier nog 3 omeletten.
4. Laat de omeletten afkoelen.
5. Was de spinazie, laat uitlekken en hak grof.
6. Was de tomaten en snijd ze in blokjes.
7. Snijd de aardappelen in blokjes.
8. Was de bieslook en snijd het fijn.
9. Doe de zuivelspread in een bakje en voeg er bieslook aan toe. Breng op smaak met peper.
10. Smeer op elke omelet 1 lepel zuivelspread en beleg met ¼ van de spinazie, tomaten en aardappelen. Rol elk omelet op tot een wrap.
11. Rooster het brood en serveer bij de wraps.

Voedingswaarden per volwassene: 535 kcal, 23 g vet, waarvan 7 g verzadigd vet, 54 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 8 g vezel, 23 g eiwit, 0,9 g zout, 150 g groente





Variatie

Varieer in beleg. Ook lekker met andere (gebakken) groente(restjes) en bonen.

Restjes over?

Je kunt ze de volgende dag gebruiken als basis voor een noedelsoep.

Mie met garnalen

 2 volwassenen en 2 kinderen  15-30 minuten

- 1 teentje knoflook
- ½ citroen
- 250-300 gram garnalen (gepeld, diepvries)
- 400-500 gram broccoli
- 200-250 gram volkoren mie of noedels
- 1 ui
- 1 prei
- 250 gram champignons
- 3 eetlepels olie

Snijd een paar garnalen fijn en meng dit met 1 lepel geprakte groente en 1 lepel geprakte mie of pureer het grof met een staafmixer of in een keukenmachine. Voeg wat borstvoeding, opvolgmelk of kookvocht toe om het smeug te maken.



1. Pel de knoflook en hak fijn.
2. Was de citroen, rasp de schil en pers het sap uit.
3. Meng de citroensap en -schil met de knoflook tot een marinade.
4. Roer de marinade door de garnalen en laat dit 15 minuten afgedekt in de koelkast marineren.
5. Maak de broccoli schoon. Schil eventueel de stonk en snijd de stonk en roosjes in stukjes.
6. Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de laatste 4 minuten de broccoli toe.
7. Maak de rest van de groente schoon.
8. Snijd de ui in snippers, de prei in ringen en de champignons in plakjes.
9. Verwarm de olie en roerbak hierin de groente en garnalen in een paar minuten gaar.
10. Voeg de uitgelekte mie met broccoli toe aan het groente-garnalenmengsel.

Voedingswaarden per volwassene: 560 kcal, 14 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 70 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 10 g vezel, 34 g eiwit, 1,5 g zout, 215 g groente

Variatie

Vul de pannenkoeken met de favoriete groente van je kind. Ook lekker om te vullen met tofu of peulvruchten in plaats van gehakt.

Gevulde pannenkoeken met tomaten en gehakt

 2 volwassenen en 2 kinderen  30+ minuten

- 300-400 gram volkorenmeel
- 4 eieren
- 600-800 ml halfvolle melk
- 4 eetlepels vloeibare margarine
- 2 preien
- 300-400 gram (kers)tomaten
- 200 gram vegetarisch gehakt of mager rundergehakt
- 1 eetlepel olie
- peper
- oregano of tijm

Prak 1 stuk pannenkoek met 2 lepels vulling of pureer het grof met een staafmixer of in een keukenmachine. Voeg wat borstvoeding, opvolgmelk of kookvocht toe om het smeug te maken.



1. Doe het volkorenmeel in een grote kom.
2. Maak een kuiltje in het midden en breek daarin de eieren.
3. Voeg de helft van de melk toe en klop dit tot een glad beslag. Verdun dit met de rest van de melk.
4. Laat het beslag een half uur staan en roer het nog een keer goed door. Voeg eventueel extra meel of melk toe voor een dik vloeibaar pannenkoekenbeslag.
5. Bak van het pannenkoekenbeslag 6-8 pannenkoeken in steeds een beetje margarine.
6. Houd de pannenkoeken warm.
7. Maak de prei schoon en snijd in ringen.
8. Was de tomaten en snijd klein.
9. Bak het gehakt in de hete olie rul en gaar.
10. Bak de prei mee.
11. Warm kort de tomaten mee.
12. Maak het mengsel op smaak met wat peper en oregano of tijm.
13. Verdeel het mengsel over de pannenkoeken en rol ze op.



Voedingswaarden per volwassene: 680 kcal, 20 g vet, waarvan 7 g verzadigd vet, 76 g koolhydraten, waarvan 21 g suikers, 16 g vezel, 40 g eiwit, 0,6 g zout, 225 g groente



Budgettip

In sperziebonen uit de diepvries zitten net zoveel voedingsstoffen als in verse en je kunt ze lekker lang bewaren.

Maaltijd-pastasalade met tomaat

 2 volwassenen en 2 kinderen  15-30 minuten

- 500 gram sperziebonen
- 300-400 gram volkorenpasta, zoals macaroni
- 3 bosuien
- 1-2 teentjes knoflook
- 200-250 gram tofu
- peper
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels citroensap
- Italiaanse kruiden
- ½ komkommer
- 250-400 gram (kers)tomaten
- verse peterselie en selderij

Prak een paar stukjes gebakken tofu met 1 lepel gare sperziebonen, 2-3 tomaten en 1 lepel gare pasta grof. Of pureer het grof met een staafmixer of in een keukenmachine. Voeg wat borstvoeding, opvolgmelk of kookvocht toe om het smeug te maken.



1. Maak de sperziebonen schoon, snijd in stukjes en kook ze in weinig water beetgaar.
2. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Maak de bosuien schoon en snijd in ringen.
4. Pel de knoflook en snijd klein.
5. Snijd de tofu in blokjes en bestrooi met peper.
6. Bak de tofu met de knoflook en de bosuien in de olie lichtbruin.
7. Neem de pan van het vuur en roer er de citroensap door. Breng op smaak met Italiaanse kruiden en peper.
8. Meng de tofu door de pasta en laat afkoelen.
9. Was de halve komkommer en schaf in dunne linten.
10. Was de tomaten en snijd klein.
11. Schep de sperziebonen, tomaten en komkommerlinten door de pasta.
12. Was de kruiden en snijd klein.
13. Breng de salade op smaak met de kruiden en eventueel wat citroensap en peper.

Voedingswaarden per volwassene: 520 kcal, 14 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 75 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 14 g vezel, 17 g eiwit, < 0,1 g zout, 250 g groente

Frozen yoghurt bark

🍴 2 volwassenen en 2 kinderen ⌚ 30+ minuten

- 200 gram magere Griekse yoghurt
- 100-150 gram fruit (diepvries of vers), zoals bramen, bessen en frambozen
- 25 gram noten

- Bakplaat of bakvorm
- Bakpapier

1. Bekleed een bakplaat of bakvorm die in de vriezer past met bakpapier.
2. Verdeel de yoghurt ½ centimeter dik over de bakplaat.
3. Verspreid het fruit en de noten over de yoghurtlaag en druk ze voorzichtig in de yoghurt.
4. Plaats de bakplaat in de vriezer voor minimaal 3 uur of tot het volledig stevig is.
5. Haal de yoghurt uit de vriezer en breek in stukjes.
6. Serveer direct of bewaar in een luchtdichte verpakking in de vriezer om er later van te genieten.

Variatie

Lekker met alle soorten fruit.
Vervang de noten bij jonge kinderen door 100% notenpasta.

Voedingswaarden per volwassene: 30 kcal, 1 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 2 g koolhydraten, waarvan 2 g suikers, 1 g vezel, 2 g eiwit, < 0,1 g zout





Dolfijnen en piraten

🍴 8 stuks ⌚ 0-15 minuten

- 4 bananen
- 100 gram druiven

- Zwarte viltstift
- 2 servetten

Halveer de bananen zonder te schillen.

Dolfijn

1. Was de druiven en halveer ze.
2. Snijd de steel van de banaan een stukje in.
3. Teken er oogjes voor de dolfijnen 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

6. Teken op de andere helft van de bananen een mond, oog en ooglapje voor de piraat.
7. Knip de servetten in tweeën en knoop ze om de bananen.

Voedingswaarden per stuk: 70 kcal, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 12 g suikers, 1 g vezels, 1 g eiwit, < 0,1 g zout

Mini pannenkoeken

🍴 2 volwassenen en 2 kinderen ⌚ 0-15 minuten

- 100 gram volkorenmeel
- 1½ theelepel bakpoeder
- 2 theelepel kaneel
- 1 banaan
- 2 eieren
- 2 eetlepels olie
- 1-2 appel
- 300-400 gram magere Griekse yoghurt

1. Meng het meel, bakpoeder, de kaneel, banaan en eieren tot een beslag. Voeg eventueel een scheutje melk of water toe als de consistentie te dik is.
2. Verwarm een beetje olie in de pan en schep 1 eetlepel beslag in de pan om mini pannenkoeken te creëren.
3. Bak elke kant 2-3 minuten tot de pannenkoeken gaar zijn en herhaal dit met de rest van het beslag.
4. Maak de appel schoon en snijd in blokjes.
5. Serveer de pannenkoeken met de gesneden appel en yoghurt.

Bewaren

Heb je beslag over? Vul dan een ijsblokjesvorm met het beslag. Voor gebruik haal je de ijsblokjesvorm uit de vriezer. Druk de bevroren blokjes uit de vorm op een bordje. Verwarm olie in een pan en bak de blokjes beslag op laag vuur. Duw ze voorzichtig plat met een spatel. De blokjes zijn tot 3 maanden te bewaren in de vriezer.

Voedingswaarden per volwassene: 375 kcal, 11 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 46 g koolhydraten, waarvan 23 g suikers, 6 g vezel, 20 g eiwit, 0,3 g zout



Variatie

Vervang de paprika en bosuien door groente die je nog in huis hebt. Ideaal om restjes op te maken.

Hartige eiermuffins

🍴 12 stuks ⌚ 30+ minuten

- 6 eieren
- 4 eetlepels halfvolle melk
- 4 eetlepels jonge kaas 30+ (geraspt)
- peper
- 1 paprika
- 2 bosuien

- Muffinvorm
- Papieren cakevormpjes

1. Warm de oven voor op 180 °C.
2. Plaats de cakevormpjes in de muffinvorm.
3. Klop de eieren met de melk los. Meng er de geraspte kaas door en breng op smaak met peper.
4. Maak de groente schoon. Snijd de paprika in blokjes en de bosui in ringen.
5. Vul iedere vorm met paprika en bosui en verdeel het eimengsel erover.
6. Bak de cupcakes in 15-20 minuten in de oven gaar en goudgeel. Laat ze iets afkoelen voor je ze uit de vorm haalt.

Voedingswaarden per stuk: 50 kcal, 3 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 1 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers, 0 g vezel, 4 g eiwit, 0,2 g zout, 13 g groente

Courgette-citroencake

🍴 6 plakken ⌚ 30+ minuten

- 150 gram courgette
- 1 citroen
- 120 gram gedroogde abrikozen
- 500 gram magere kwark, Griekse yoghurt of verrijkte sojayoghurt
- 1 ei
- 100 gram amandelmeel
- 100 gram (glutenvrij) havermeel
- 3 theelepels bakpoeder

- Cakevorm (1 liter)
- Bakpapier

1. Was de citroen, rasp de schil en pers het sap uit.
2. Was de courgette en rasp fijn. Pers het vocht uit de geraspte courgette.
3. Pureer 100 gram abrikozen met de helft van de kwark tot een smeulige massa.
4. Snijd de overige abrikozen in reepjes voor de garnering.
5. Warm de oven voor op 170 °C.
6. Meng het abrikozen-kwarkmengsel met het ei, de citroenrasp en courgetterasp.
7. Meng het amandel- en havermeel met de bakpoeder.
8. Meng de droge ingrediënten met de natte tot een beslag.
9. Verdeel het beslag in een met bakpapier beklede cakevorm.
10. Bak de cake 40-50 minuten in de oven. Laat de cake afkoelen.
11. Meng de overige kwark met de rest van de citroenrasp en verdeel de topping over de cake. Garneer met de achtergehouden abrikozenreepjes en eventueel extra citroenrasp of plakjes citroen.

Variatie

Liever plantaardig? Gebruik verrijkte sojayoghurt en vervang 1 ei door 100 gram sojayoghurt.

Voedingswaarden per plak: 280 kcal, 11 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 26 g koolhydraten, waarvan 15 g suikers, 6 g vezels, 15 g eiwit, 0,1 g zout, 25 g groente



Receptenindex

Recepten voor oefenhapjes

vanaf 4 tot 6 maanden

Aardbeien **31**

Appel **23**

Banaan met pindakaas **27**

Biet **30**

Bloemkool **22**

Bloemkool met ei **26**

Bonen met amandelen **26**

Broccoli **29**

Courgette **29**

Doperwtten **29**

Kikkererwtten **24**

Kousenband **24**

Mango **31**

Omelet **25**

Pastinaak **30**

Perzik **31**

Pompoen **30**

Vis **25**

Wortel **22**

Wortel met walnoten **27**

Zoete aardappel **23**

Hapjes verder uitbreiden

vanaf 6 tot 8 maanden

Biet met appel **37**

Bruine bonen met tomaat **36**

Courgette met rijst **35**

Koolrabi met gehakt **34**

Pompoen met tofu **36**

Snijbonen met pasta **34**

Vis met prei **37**

Zoete aardappel met doperwtten **35**

Van groentehap naar maaltijd

vanaf 8 tot 12 maanden

Broccoli met gekookt ei en aardappel **40**

Courgette met bruine bonen en tomaat **47**

Pompoen met snijbonen, zalm en rijst **51**

Sperziebonen met couscous en ei **52**

Sperziebonen met gehakt en aardappel **48**

Spruitjes met peer, tofu en aardappel **44**

Wortel met gestoofde vis en rijst **43**

Zoete aardappel met vis en blomkool **55**

Met de pot mee

voor het hele gezin (vanaf 1 jaar)

Ontbijt en lunch

Boterham met chiajam **66**

Boterham met pindakaas en banaan **62**

Broodwrap met biet en zuivelspread **65**

Drakenspread **82**

Fruit-muesliflip **70**

Havermoutpap met rozijnen **73**

Kabouterspread **85**

Konijnenspread **81**

Mini sandwich met banaan **79**

Mini sandwich met hüttenkäse en aardbei **78**

Mini sandwich met tomaat **78**

Mini sandwich met vis **79**

Sandwich met ei en pindakaas **69**

Wentelteeftjes met abrikozennyoghurt **77**

Yoghurt met nectarine en gebakken muesli **74**

Avondeten

Aardappelpuree met groente, vleesreepjes en champignons **114**

Appelmoes **158**

Bonenmix met tomaat en rijst **153**

Bruine bonen met groente **94**

Curry met groente, rozijnen en rijst **97**

Eierschotel met volkorenbrood **101**

Eiwrap met spinazie en tomaten **126**

Fusilli met ratatouille en noten **142**

Gebakken visstukjes met snijbonen en aardappelen **117**

Gegrilde vis met doperwtten, wortelen en aardappelpuree **121**

Gehaktrolletjes met yoghurtsaus, salade en brood **150**

Gevulde pannenkoeken met tomaten en gehakt **141**

Gevulde soep met rijst **134**

Groente- en aardappelfrietten met kipkluijjes **157**

Groente met kipstukjes en rijst **105**

Hamburger met groente en yoghurt dip **118**

Kapsalon **145**

Kleurige linzenstoof **138**

Koolraap met couscous en kikkererwtten **122**

Maaltijd-pastasalade met tomaat **161**

Maaltijdsoep met gehaktballetjes **110**

Mie met garnalen **129**

Noedels met kipstukjes **149**

Pasta met geroosterde groente en tofu **125**

Penne met groente en kipstukjes **109**

Piccolini pizza **98**

Pompoensoep met tofu en appel **106**

Vervolg receptenindex

Rijst met vleesreepjes en sperziebonen **113**

Schaapherderpastei **137**

Spaghetti met gehakt-groentesaus **102**

Stamppot spruitjes en vleesreepjes **146**

Visburgers met broccoli en
aardappelpuree **133**

Witte bonenschotel **130**

Zalm met groente en bulgur **154**

Toetjes

Aardbeienkwarewurst **168**

Frozen yoghurt bark **172**

Fruitsalade met kiwidressing **164**

Gebakken appel **167**

Mangocrème met sinaasappel **171**

Bakken en happen

Blijde bloem **178**

Broodslang **185**

Carrotcake balls **198**

Courgette-citroencake **202**

Dolfijnen en piraten **181**

Flapjacks **193**

Fruit met mangodip **186**

Fruitspiesjes met yoghurt **189**

Hartige eiermuffins **197**

Kwarktaart met mango **201**

Meloenijsjes **177**

Mini pannenkoeken **194**

Vruchtenijsjes **190**

Worteldip met groente en fruit **182**



Lust ik wel!

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.

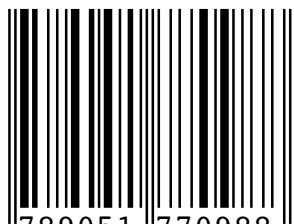
Dit kookboek begint met recepten voor de eerste hapjes. Verder staan er vooral kindvriendelijke recepten in voor het hele gezin. Want als je kind 1 jaar oud is, eet hij natuurlijk gewoon lekker met de pot mee. Als handig extraatje staat bij elke maaltijd hoe je van de benodigde ingrediënten een geschikt 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?

Volg het Voedingscentrum op:



ISBN 978-90-5177-098-8



bestelnr 1802

www.voedingscentrum.nl