

# Stappenkaart Groentehapjes

## in 10 stapjes! **vanaf 4 maanden**











Wist je dat je iets 10 keer moet proeven om de smaak te leren kennen? Dat is ook zo voor baby's. Voor je baby is het goed om minimaal 10 keer een (groente) smaak te proeven. De beste manier om kennis te maken met groente is met oefenhapjes.

- Start met zachte, zoete groenten zoals pompoen, wortel of bloemkool.
- Kleine hapjes zijn genoeg om je baby te laten wennen aan de smaak.
- Laat je baby eerst wennen aan losse smaken. Begin met één (groente) smaak. Herhaal de smaak een aantal keer achter elkaar (bijvoorbeeld 3 keer wortel). Wissel daarna van smaak, anders gaat het vervelen.

Je kunt de stappenkaart gebruiken als hulpmiddel. Zet elke keer als je baby een groente proeft een vinkje op de kaart. En blijf afwisselen in smaak.



Ga ook na 10 keer proeven door met groente. Veel plezier!

 wortel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 bloemkool	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 pompoen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 broccoli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 boontjes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 aubergine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 courgette	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 spinazie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 tomaat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 paprika	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Meer tips lees je op de achterkant.  
Heb je nog vragen? Neem contact  
op met je jeugdverpleegkundige.  
Of stel je vraag via [ouderchat.nl](https://www.ouderchat.nl).

# Groentekaart

## Start met oefenhapjes

Vanaf 4 maanden kan je baby naast melk gaan wennen aan vaste voeding: de oefenhapjes.

Geef bijvoorbeeld een lepeltje fijngeprakte groente.

Het gaat niet om hoeveelheid, start met een paar theelepels op een dag.

Baby's kunnen op deze manier snel wennen aan de geur, kleur en smaak van groenten. Elk soort groente is geschikt voor baby's.

Laat je baby tenminste 10 keer een groente proeven. Zo leert je baby stap voor stap de groente te herkennen en lekker te vinden. Je kunt het beste starten met zachte smaken zoals pompoen, wortel of bloemkool.

Gaat het goed? Maak dan ook groentehapjes van andere groentesoorten.

### Leren eten van een lepel

Baby's moeten leren eten van een lepel. Dit kan lastig zijn in het begin, omdat dit anders is dan drinken.

Als je baby het eten uitspuugt, betekent dit niet dat je baby het niet lekker vindt.

Het is belangrijk dat je baby rechtop zit en goed kan slikken.

### Hieronder de uitleg over de groentehapjes in 10 stapjes.



#### Hapjes klaar maken

- Maak de groenten goed schoon met water.
- Snijd de groenten klein.
- Kook de groenten gaar, tot ze lekker zacht zijn. Doe er geen zout, peper en olie bij.
- Pureer (of stamp) de gare groenten tot het zacht en glad is.

#### Hapjes invriezen

- Laat de gepureerde groenten goed afkoelen.
- Doe de groenten in een ijsklontjes bakje.
- Doe er een plastic zakje overheen en schrijf daar de datum op.
- Vries de groenten in. De groente is in de vriezer 3 maanden houdbaar.

#### Hapjes geven

- Heb je de groentehapjes ingevroren? Doe het groentehapje in een bakje en zet deze in warm (niet kokend) water. Elk blokje is één oefenhapje. Geef deze in kleine hapjes aan je baby.
- Start met 1 of 2 blokjes groente op een dag. Begin met een paar verschillende (groente)smaken. Herhaal deze een aantal dagen achter elkaar. Bijvoorbeeld de ene dag wortel, de andere dag bloemkool. Probeer na een week ook andere groenten.
- Met de stappenkaart hou je bij hoeveel keer je baby een groente al heeft geproefd. Ga ook na 10 keer door met het geven van die groente. Is je baby aan alle losse (groente)smaken gewend? Dan kun je groenten mengen met elkaar of met iets anders, zoals aardappels of vlees.

Voor meer informatie en recepten ga je naar:  
<https://www.voedingscentrum.nl/oefenhapjes>

Bekijk op youtube de miniserie  
**Eerste hapjes voor mijn baby**



Groentehapjes  
in 10 stapjes is  
een initiatief van



gezonde jeugd  
gezonde toekomst



Zaanstreek-Waterland