



WAT KUN JE BETER NIET GEVEN AAN JE KIND?

Voor kinderen vanaf 4 maanden tot 1 jaar.

GEEF NIET

WAAROM NIET

VLEES, VIS, SCHAAL- EN SCHELDPDIJREN EN EIEREN

Rauw vlees en producten van rauw vlees, zoals carpaccio, ossenworst, filet américain, of niet-doorbakken tartaar.

Rauwe schaal- en schelpdieren. Rauwe of voorverpakte gerookte vis zoals sushi en gerookte zalm.

Rauwe eieren en producten met rauwe eieren, zoals zelf-gemaakte mayonaise of tiramisu (uit de supermarkt zijn deze producten wel veilig).

Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.

Lever.

Dit bevat veel vitamine A.

BROODBELEG EN HONING

Liversmeerworst of leverpaté.

Dit bevat veel zout, verzadigd vet en vitamine A. Een teveel daarvan kan schadelijk zijn voor kinderen.

Smeerkaas en gewone kaas.

Dit bevat veel verzadigd vet en zout. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan.

Honing.

Honing kan besmet zijn met een bacterie waar kinderen tot 1 jaar erg ziek van kunnen worden.

MELK EN MELKPRODUCTEN

Gewone melk.

Gewone zuivel bevat veel eiwit en weinig ijzer.

Chocolademelk en zuiveldranken met een zoete smaak, zoals Fristi en Yoki.

Deze dranken heeft je kind niet nodig. Ze bevatten veel suiker.

Magere of halfvolle yoghurt.

Vanaf 8 maanden kan een beetje als toetje wel, zolang borstvoeding of opvolgmelk maar de grootste melkbron blijft.

ZOETE KINDERTOETJES

Alle zoete kindertoetjes, zoals kinderkwark, vruchtenyoghurt of vla.

Deze toetjes bevatten veel suiker.

DRINKEN

Alle zoete dranken, zoals (vruchten)sap, diksap, aanmaaklimonade en (light) frisdrank.

Deze dranken bevatten veel suiker. en zijn slecht voor het gebit. Ook went je kind hierdoor aan een zoete smaak.

ZOUT

Toegevoegd zout.

De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan.

Kant-en-klaarmaaltijden met toegevoegd zout.

Producten hebben vaak al veel smaak van zichzelf. Het is niet nodig om hier zout aan toe te voegen.

Je kind kan deze producten wel eten als je ze goed verhit.

Tot 8 maanden geef je alleen kleine stukjes brood en geen hele boterham. Als je iets op brood wil doen naast margarine wit een knipje, geef dan bijv. zuivelspread, notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker, groente of fruit.

In plaats van gewone melk kun je borstvoeding of opvolgmelk geven.

Geef je kind water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker.

Kijk voor meer informatie op:

www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes

eerlijk over eten
Voedingscentrum