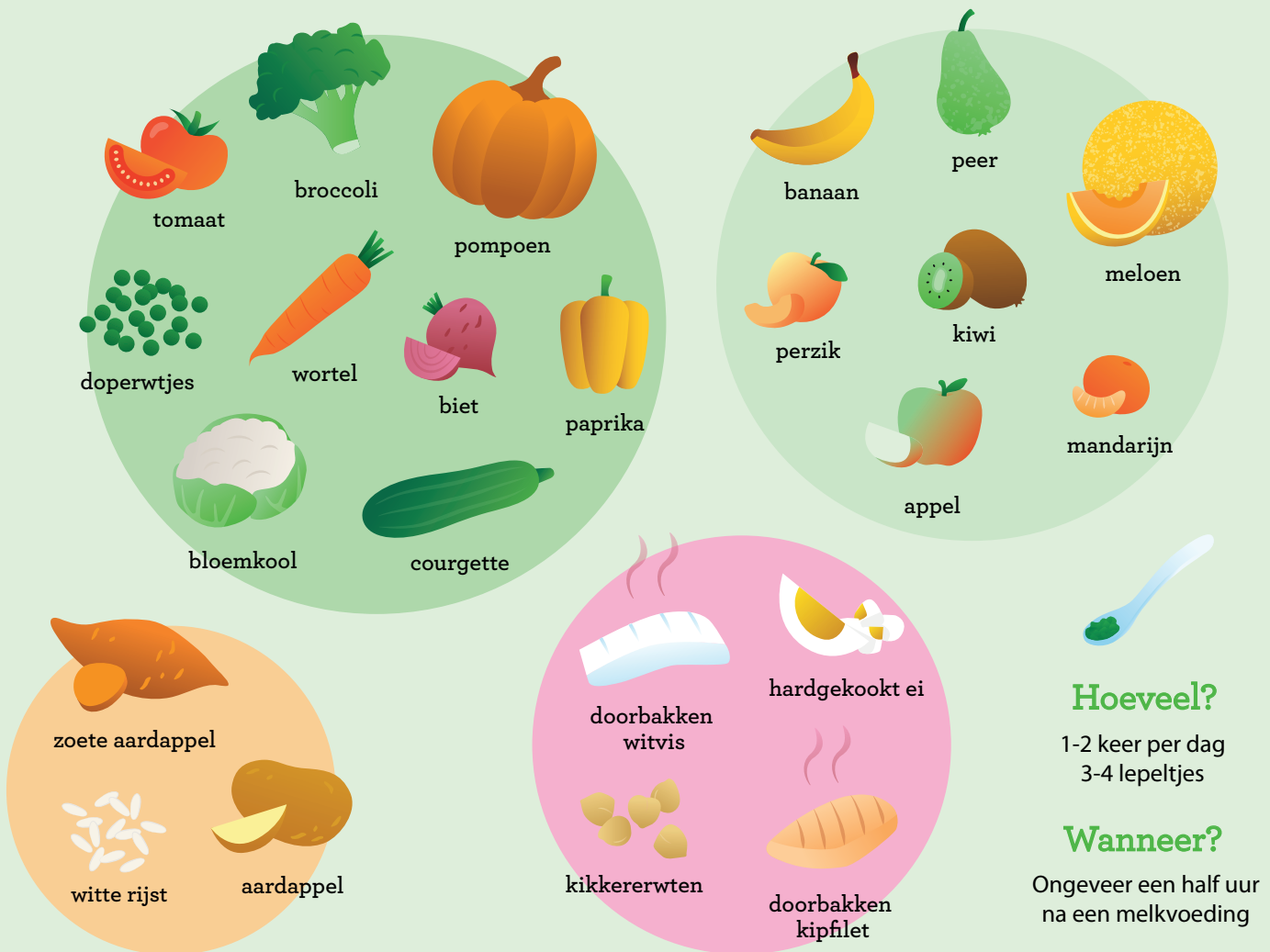


# Wat geef je je baby als oefenhapje?

Tussen de **4 en 6 maanden** kun je beginnen met het geven van oefenhapjes. Deze kleine hapjes komen nog niet in de plaats van borstvoeding of flesvoeding. Oefenhapjes geef je zodat je baby kennismakt met iets anders dan melk en oefent met het happen van een lepeltje.

Laat je baby aan zoveel mogelijk smaken wennen. Begin met losse smaken en laat een smaak meerdere keren proeven aan je baby. Je kunt alle soorten groente en fruit, maar ook andere gezonde dingen uit de Schijf van Vijf geven.

✓ Voorbeelden van geschikte producten voor je baby:



## Hoeveel?

1-2 keer per dag  
3-4 lepeltjes

## Wanneer?

Ongeveer een half uur  
na een melkvoeding

## Tips en adviezen

Maak de oefenhapjes fijn met een blender of staafmixer of prak met een vork.



Voeg een beetje water, (olijf)olie of melkvoeding toe om het lekker smeug te maken.

Het is belangrijk om af en toe 100% pindakaas en ei toe te voegen aan een oefenhapje.



## Wat geef je nog niet?



rauw vlees,  
rauwe vis en  
rauw ei



lever  
(smeer-  
worst)



alles waar  
zout aan  
toegevoegd is,  
zoals kaas



zuivel



honing

