**Eerste hapjes**

**Tussen de 4 en 6 maanden starten veel kinderen met oefenhapjes. Wanneer ouders aangeven dat hun kind daar aan toe is, beginnen wij er ook mee. Met deze eerste hapjes leren kinderen happen van een lepel en oefent daarmee de mondspieren. Ook went je kind zo aan nieuwe smaken.**

In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten. De melkvoeding blijft het belangrijkste tot je kind ongeveer 8 maanden oud is.

**Wat voor een oefenhapjes geven we?**Wanneer de ouders beginnen met de eerste hapjes krijgt het kind vers gepureerde groente en fruit. We beginnen met groente en fruit met een zachte smaak. Want daar went een kind makkelijker aan. In het begin zullen de hapjes helemaal glad gepureerd zijn, dit voeren we op naar grover gepureerde hapjes. Wanneer je kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.

**Losse smaken**  
Bij de eerste oefenhapjes bieden we nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Kinderen leren zo eerst wennen aan de losse smaken. Zo leren ze die beter te herkennen en waarderen. En dat is goed voor de smaakontwikkeling!

**Meer over eerste hapje**

Meer over eerste hapjes kun je lezen op [www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes](http://www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes). Ook het boek ‘Alles over gezond eten en bewegen met baby en peuter’ is een aanrader. Deze is te bestellen via [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop).

Bron: Voedingscentrum