

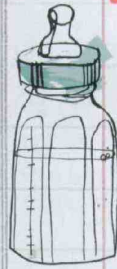
Wat krijgt je

**BENIEUWD
WAAROM KALIUM,
CALCIUM EN
FOSFOR ZO GOED
ZIJN VOOR JE KIND?
KIJK DAN OP DE
VOLGENDE PAGINA.**



• ENERGIE ++ (VOORAL FRUITSUIKER) • VITAMINE B ++ • VITAMINE C + • VEZELS + • KALIUM ++ • CALCIUM +/- • FOSFOR +

• BANAAN (100 GRAM)



• ENERGIE ++ • VITAMINE C + • VITAMINE D + • VITAMINE K + • CALCIUM ++ • NATRIUM +

• FLESVOEDING (OPVOLGMEEL)



• CALCIUM +/- • NATRIUM +/- • KALIUM +/- • FOSFOR +/- • MAGNESIUM +/-

• GLAS THEE ZONDER SUIKER



• ENERGIE ++ • ANTISTOFFEN TEGEN ZIEKTES ++ • VITAMINE C + • CALCIUM ++ • NATRIUM +

• BORSTVOEDING



• ENERGIE + (VOORAL FRUITSUIKER) • VITAMINE B +/- • VITAMINE C ++ • VEZELS +/- • NATRIUM +/- • KALIUM + • CALCIUM + • CALCIUM + • CALCIUM + • MAGNESIUM +/-

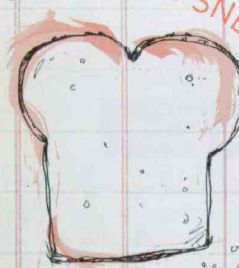
• POTJE FRUIT (4 MAANDEN) (1/3 FRUIT, 1/3 OVERIGE STOFFEN)



• ENERGIE + (VOORAL FRUITSUIKER) • VITAMINE C - • NATRIUM +/- • KALIUM + • CALCIUM +/- • MAGNESIUM +/-

• GLAS DIKSAP (EEN DEEL DIKSAP, VIER DELEN WATER)

SNEETJE WITBROOD (35 GRAM)



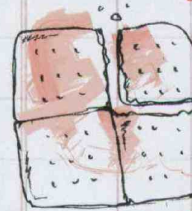
• ENERGIE + • VITAMINE B + • IJZER + • CALCIUM + • Natrium + • KALIJM +/- • FOSFOR +/- • MAGNESIUM +/- • JODIUM + • VEZELS +

GLAS APPELSIENTJE GROEIFRUIT APPEL



• ENERGIE + (VOORAL FRUITSUIKER) • VITAMINE B + • VITAMINE C + • IJZER + • CALCIUM +/- • Natrium +/- • KALIJM + • MAGNESIUM +/- • FOSFOR +/-

LIGA IJERSTE STAPJES



• ENERGIE + • VITAMINE B + • IJZER + • CALCIUM + • Natrium +/- • KALIJM +/- • FOSFOR + • MAGNESIUM +/- • VEZELS +/-

POTJE SPINAZIE, RUNDVLEES, AARDAPPELEN (2/3 BRODENTE, VLEES, AARDAPPEL, 1/3 OVERIGE STOFFEN)



• ENERGIE ++ • VITAMINE B +/- • VITAMINE C +/- • FOLIUMZUUR ONBEKEND • IJZER ONBEKEND • CALCIUM ONBEKEND • VEZELS + • NITRAAT +/- • MAGNESIUM +/-

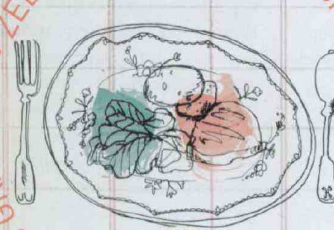
BABY BINNEN?

SOEPSTENJEL



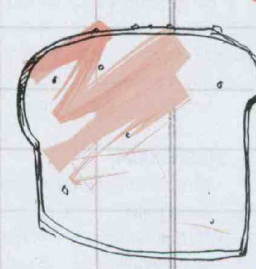
• ENERGIE +/- • Natrium + • VITAMINE C + • VEZELS +/-

ZELFBEREIDE MAALTIJD SPINAZIE, RUNDVLEES, AARDAPPELEN (200 GRAM)



• ENERGIE ++ • VITAMINE B + • VITAMINE C + • FOLIUMZUUR ++ • IJZER ++ • CALCIUM + • VEZELS + • NITRAAT +

SNEETJE TARMEBROOD (35 GRAM)



• ENERGIE + • VITAMINE B ++ • IJZER ++ • Natrium ++ • KALIJM +/- • CALCIUM +/- • FOSFOR + • MAGNESIUM +/- • JODIUM +/- • VEZELS ++

MEER OVER... energie

Voeding levert energie. Het is eigenlijk de brandstof voor ons lichaam. Om precies te zijn, zit er energie in eiwitten, koolhydraten (die bestaan uit suiker en zetmeel) en vetten. Vitamines en mineralen leveren namelijk niet direct energie. Voedingsmiddelen waar veel suiker in zit en weinig andere bouwstoffen, denk aan limonade, leveren snel energie omdat het lichaam van je baby de suiker snel opneemt. Deze energie is echter van korte duur, bovendien zijn vooral suikerhoudende dranken echte dikmakers. Wil je dat je kind langduriger energie krijgt, let er dan op dat er ook vezels, zetmeel, eiwitten of vetten in zitten.

DE MAGISCHE 7

Het belangrijkste voor baby's tot één jaar is dat ze leren om verschillende smaken te proeven. Pas vanaf één jaar gaan kinderen met de pot mee-eten. Het geeft niet als je baby iets niet meteen lekker vindt. 'Baby's moeten alles zeven keer proeven voordat ze het gaan waarderen. Dat werkt ook als je volwassen bent', legt voedingsdeskundige Suzan Tuinier van het Vitamine Informatie Bureau uit.

Vezels, vitaminen, mineralen



MEER OVER... MINERALEN

IJZER

- zorgt voor de transport van zuurstof in het bloed.
- zit bijvoorbeeld in vlees en volkorenbrood.

KALIUM

- doet hetzelfde in je lichaam als natrium.
- zit in groente, fruit, aardappelen, vlees, brood en melk.

CALCIUM

- helpt bij de opbouw en het onderhoud van de botten en het gebit.
- zit naast borstvoeding en opvolgmelk ook in melkproducten zoals yoghurt.

MAGNESIUM

- zorgt voor de opbouw van botten en lichaamseiwit.
- zorgt voor de overdracht van zenuwprikkels en het samen-trekken van spieren, zoals de hartspier.

- zit in brood, graanproducten, groente, melk, melkproducten en vlees.

NATRIUM

- heeft je baby nodig voor het evenwicht van de vocht-huishouding.
- is ook belangrijk voor het regelen van de bloeddruk.
- komt van nature in vrijwel alle voedingsmiddelen voor.
- moet je kind niet te veel krijgen omdat de nieren van baby's tot één jaar nog niet voldoende zijn ontwikkeld. Geef hem dus bijvoorbeeld niet te veel soep-stengels, daar zit namelijk veel zout in.
- (lees: zout) in het eten van je baby is dus niet nodig.

FOSFOR

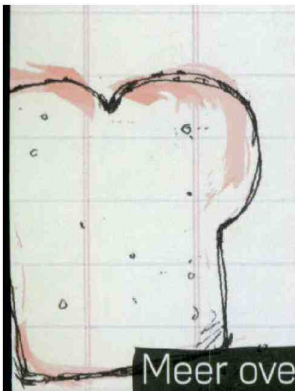
- zorgt samen met calcium voor stevige botten en tanden.
- zit in melk, melkproducten, kaas, vis en vlees.

JODIUM

- zorgt voor een goede groei, de ontwikkeling van het zenuwstelsel en de stofwisseling.
- brood en broodvervangers, vleesproducten, keukenzout en keukenzoutvervangers mogen verrijkt zijn met jodium.

NITRAAT

- zit vooral in spinazie.
- is niet direct schadelijk, maar kan tijdens het opwarmen en bewaren veranderen in nitriet. Nitriet kan in grote hoeveelheden wel schadelijk zijn. Geef je baby daarom niet vaker dan twee keer per week nitraatrijke groente, zoals andijvie, bietjes, bleek-selderij, paksoi, postelein, sla, spinazie, snijbiet en venkel.
- zit minder in potjes, omdat die groenten altijd in de zomer geogost worden.



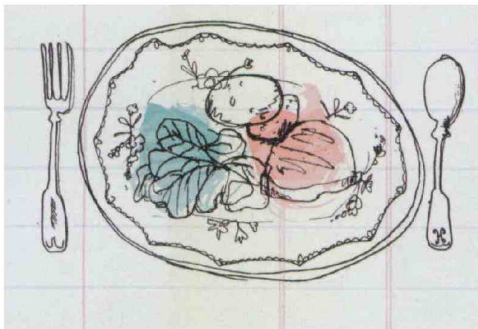
Meer over... VEZELS

- goed voor de stoelgang, ze gaan zowel diarree als verstoppingen tegen.
- geven een verzadigd gevoel.
- zitten vooral in fruit, groente en bruin brood.



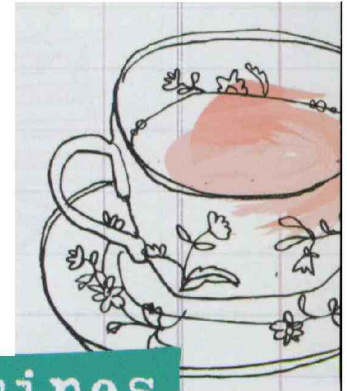
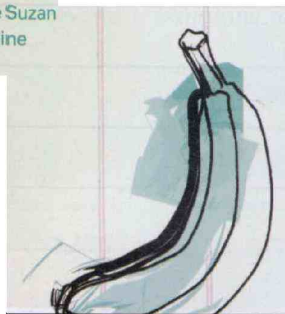
Prijs? Niet belangrijk

'Moeders vinden bepaalde kenmerken van voeding belangrijker voor hun baby dan voor zichzelf. Ze vinden dat babyvoeding gezond en gevarieerd, lekker, vers, veilig, natuurlijk en suikerarm moet zijn. De prijs en acties of aanbiedingen vinden moeders minder belangrijk dan voor hun eigen voeding', stelt onderzoekster Elvi van Wijk van de Wageningen Universiteit.



MOEITE MET SPRUITJES

Baby's spugen bittere smaken uit. Dat is een logische reactie, omdat vergif ook bitter smaakt. Ze doen dat eigenlijk uit zelfbescherming. Dat is dus de reden dat baby's meer moeite hebben met spruitjes en witlof', vertelt voedingsdeskundige Suzan Tuinier van het Vitamine Informatie Bureau.



Meer over... vitamines

VITAMINE B (er zijn maar liefst acht verschillende: B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11 en B12)

- is nodig voor de groei en een goede werking van het lichaam.
- is nodig voor energie, het zenuwstelsel en de aanmaak van witte en rode bloedcellen.
- zit onder meer in groene groenten, zoals broccoli, andijvie en spinazie. Maar ook in brood, vlees en aardappelen.
- Aan liga worden vitamines en mineralen toegevoegd, zoals vitamine B, ijzer en calcium.

VITAMINE C

- zorgt ervoor dat ijzer uit voeding beter wordt opgenomen.
- speelt een belangrijke rol bij het op peil houden van de weerstand.
- zit vooral in citrusfruit, kiwi's, bessen, aardbeien, aardappelen en koolsoorten zoals spruitjes.

- Aan een potje banaan wordt vitamine C toegevoegd. De werking van deze kunstmatige vitamine C is hetzelfde als de werking van natuurlijke vitamine C.

VITAMINE D

- zorgt dat calcium en fosfor goed uit de voeding worden opgenomen.
- zorgt daarmee indirect voor sterke botten en tanden tijdens de groei.
- wordt toegevoegd aan margarine en halvarine.
- zit van nature in vette vis, zoals zalm, haring en makreel.

Tip: om te voorkomen dat vitamines verloren gaan, kun je groenten het beste niet te lang koken en daarbij weinig water gebruiken.

Smaakontwikkeling

'Baby's die beginnen met de eerste fruit- en groentehapjes en om de dag iets anders krijgen, accepteren op latere leeftijd sneller nieuwe smaken. Voor de smaakontwikkeling is het dus goed om vaak iets anders te geven, terwijl het voor het voorkomen van allergieën juist weer beter is om drie dagen lang hetzelfde te geven', zegt onderzoekster Coraline Barends van Wageningen Universiteit. ■