

Wist u dat...

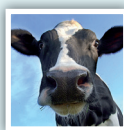
het wetenschappelijk is bewezen dat een voedselallergie kan worden voorkomen door een kind op jonge leeftijd producten met pinda en ei te geven? Voor alle kinderen geldt dat zij vanaf 4 maanden hiermee kunnen starten. Dit is extra belangrijk voor kinderen met eczeem of kinderen uit families waar veel allergie voorkomt.

- 1 Begin met het aanbieden van kleine hoeveelheden van elk nieuw voedingsmiddel, ongeveer 1-2 theelepels om te proeven.
- 2 Bied twee tot drie keer per dag vaste voeding aan, bijvoorbeeld 1x fruithap, 1x groentehap en 1x brood of een babykoekje.
- 3 Indien een voedingsmiddel goed verdragen wordt, dit 2x per week blijven geven gedurende minimaal 1 jaar.

Baby's van 0-4 maanden alleen borstvoeding en/of flesvoeding.

Leeftijd vanaf 4 maanden

Probeer in deze periode zo gevarieerd mogelijk voedingsmiddelen aan te bieden om de smaakontwikkeling van het kind optimaal te beïnvloeden.



Koemelk

Koemelk of producten met koemelk. Bijv. pap, pannenkoeken, koekjes, kaas, yoghurt, vla, smeerkaas, boter.



Groenten/aardappelen

Aardappel, andijvie, asperge, aubergine, avocado, biet, bloemkool, broccoli, courgette, doperwt, koolrabi, paksoi, pastinaak, peulvruchten, pompoen, snijboon, sperzieboon, spinazie, tomaat, venkel, witlof, wortel, zoete aardappel enz. Begin met het aanbieden van gepureerde zachte groenten en aardappelen zoals wortel, courgette, bloemkool en broccoli.



Graanproducten

Tarwe, mais en/of haver, spelt/haver. Bijv. broodkorst, soepstengel, fijne granen, havermout.



Fruit

Aardbei, abrikoos, appel, banaan, braam, bes, druif, framboos, kers, kiwi, mandarijn, mango, meloen, mineola, nectarine, peer, perzik, pruim, sinaasappelt.



Ei

Verwerkt in producten/gerechten. Een ei moet goed verhit zijn, dus of gebakken of hardgekookt. **Start introductie: Dag 1: ½ eetlepel roerei door 100 gram groenten. Dag 2: 2 eetlepel roerei door 100 gram groenten.**



Pinda (Geef baby's en jonge kinderen geen hele pinda's)

Producten met pinda. **Start introductie: Dag 1: 1 theelepel pindakaas door 100 gram groenten. Dag 2: 1 eetlepel pindakaas door 100 gram groenten.** Indien pinda's goed verdragen worden producten die pinda bevatten blijven geven. **Bijv. pindakaas, satésaus enz.**



Noten (Geef baby's en jonge kinderen geen hele noten)

Hazelnoot, cashew, pistache, amandel, walnoot, pecan, paranoot, macadamia. Indien noten goed verdragen worden producten blijven geven die noot bevatten, **bijv. hazelnootpasta, pesto met cashew of pijnboompitten, amandelspijs, baklava met noten, gemengde notenpasta.**



Sesamzaad en pijnboompitten

Sesamzaadjes of pijnboompitjes. **Sesam op broodkorsten of als tahinpasta. Pijnboompitten: in pesto en in salade dressing.**



Vis (incl. schaal- en weekdieren)

Alle soorten behalve rauwe vissen. **Garnalen, witvis, zalm, kroepoek, trassi (garnalenpasta).**



Vlees

Kip, rundvlees, varkensvlees, kalkoen, lamsvlees. **Pureren door groentehap.**



Soja

Sojayoghurt/dessert. **Sojavla, sojamelk, vleesvervangers.**

Heeft u vragen?

Neem dan contact op met uw
behandelaar of diëtist.