Eibertje kiest...

baby voeding



kopen,
koken &
happenplan

De beste keuze voor je kleine baby

4-15 mnd

Eibertje kiest...

baby voeding

Kopen, koken & happenplan

Alles in huis voor je kleine baby

4-15 mnd

KOSMOS
www.kosmosuitgevers.nl

Opmerkingen bij de recepten
- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de dessertlepels van 10 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.

© 2017 Eibertje van Halteren/Kosmos Uitgevers

Auteur: Eibertje van Halteren
Vormgeving: Martijn van Baal
Opmaak: Graven13
Redactie: Trijnie Duut

Eerste druk, 2017

ISBN 978 90 215 6590 3
NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder vooraf-gaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Introductie 7
Een pannetje of een potje? 8
Is biologisch beter? 10
Nitraat 11
Waarmee mag je even wachten? 12
Voedingswaarden 14
Voedselovergevoeligheid en reflux 16
Bereiding 18
Drinken 20
Kruiden 22
Wat doe je als je baby stikt? 23

4+ de eerste hapjes 24
Tips voor een goede start 26
4+ potjes 27
4+ happenplan 41
4+ recepten 42

6+ meer variatie en structuur 50
6+ potjes 52
6+ happenplan 77
6+ recepten 78

8+ meer maaltijden, minder melk 80
Wat als je kind niet wil eten? 97
8+ potjes 88
8+ happenplan 111
8+ recepten 112

12+ met de pot mee-eten 120
12+ potjes 122
15+ potjes 138
12+ happenplan 143
12+ recepten 144

Koekjes en snacks 153
Register 159

Introductie

Het is zover. Na maanden borstvoeding en flesjes geven, gaat je baby beginnen aan vaste voeding. Voor sommigen een moment waar ze lang naar uit hebben gekeken, maar voor anderen een zoektocht naar antwoorden op veel nieuwe vragen. Je wilt het beste voor je kind en daarom ben je, waarschijnlijk zoals met al je vragen, vol goede moed op Google beland. Wat geef ik? Wat nog niet? Hoeveel? Waarin? Vanaf wanneer? Welke structuur? En zo zijn er nog honderd vragen je waar mee rondloopt. Voor je het weet zit je weer op een fout forum en lees je een heftige discussie over het wel of niet geven van aardbei en kiwi. Nog steeds ben je niet veel wijzer en vaak is de kennis die je hebt opgedaan niet juist.

En dan zijn er nog de potjes. Schappen vol blinkende kant-en-klare en vooral makkelijke potjes. Maar die zitten natuurlijk vol chemische troep en dat zou die perfecte moeder nou nooit geven. Of toch wel? Zelf heb ik ook in deze situatie gezeten en hierbij kwam mijn studie Voeding en Diëtetiek goed van pas. Ik ben voor mijn dochter (met koemelkallergie en reflux) op onderzoek uitgegaan. Ik leg je uit waarom je juist wel of niet voor een potje moet kiezen. Vervolgens kun je dan zelf, zonder dat iemand het je kwalijk neemt, op zoek gaan naar het juiste potje of recept voor je kind. En dat gaat heel eenvoudig, want ik heb bijna alle potjes bekeken en dit boek staat vol eenvoudige recepten. Nee, geen moeilijke hippe recepten, waarvoor je uren in de keuken staat. Snelle en lekkere recepten waar je als drukke ouder behoefte aan hebt.

Het geven van babyvoeding moet niet alleen lekker en gezond zijn, maar ook makkelijk.

Kies, koop en kook!

Liefs Eibertje



Een pannetje

Een potje, dat geef je je kind toch niet? Vol suiker en chemische toevoegingen. Je kunt het beter zelf maken. Toch? Er gaan veel negatieve verhalen rond over potjesvoeding, maar deze zijn vaak niet goed onderbouwd.

Er gelden strenge regels voor het maken en op de markt brengen van babyhapjes. Zo mogen er geen conserveringsmiddelen en kleurstoffen worden toegevoegd. Ook bevatten maar weinig potjes toegevoegd zout. En als er wel zout wordt toegevoegd, zit de hoeveelheid onder de wettelijk toegestane norm. Daarnaast zijn er strenge regels voor de plekken waar groenten en fruit verbouwd worden, vaak strenger dan voor verse groenten en fruit die je zelf in de winkel koopt (hoewel deze ook goed zijn).

Er zijn verschillende onderzoeken gedaan naar babyhapjes en hieruit blijkt dat de meeste potjes goede voedingswaarden hebben, soms zelfs beter dan zelfgemaakte hapjes. Nu valt of staat dit natuurlijk met de bereiding en ingrediënten van je zelfgemaakte hapje en het gekozen potje uit de supermarkt. Betekent dit dan dat je beter voor een potje kunt kiezen? Nee, maar afwisseling kan geen kwaad.

Laten we de feiten eens op een rij zetten: wat zijn de voor- en nadelen van een zelfgemaakt hapje versus een kant-en-klaar potje?

Zelfgemaakt hapje

- **+ Het is goedkoper.**
- **+ Er zitten geen onnodige ingrediënten in.**
- **+ Je kunt zelf de ingrediënten en de smaak bepalen.**
- **+ Je kunt zorgen voor een structuur die past bij de leeftijd van je kind.**
- **+ Je kunt de ingrediënten afstemmen op je eigen maaltijd.**
- **+ Passende porties betekent minder weggooien.**
- **+ Je krijgt duidelijke en pure smaken.**
- **+ Je hebt meer variatie in smaken, kleuren en geuren.**
- **+ Je kunt eenvoudig vooruitwerken.**
- **+ Het is goed voor de smaakontwikkeling.**
- **+ Het is goed voor de mondmotoriek.**
- **+ Je kunt makkelijk allergenen vermijden.**

- **− Er is een grotere kans op bacteriën bij onhygiënisch werken en bewaren.**
- **− Het kost meer tijd.**
- **− Je hebt keukenspullen nodig.**
- **− Zelfgemaakte hapjes zijn in het begin soms minder goed te verteren, omdat ze misschien minder gepureerd zijn.**
- **− Je moet meer nadenken over de ingrediënten en voedingswaarden van een maaltijd.**

# of een potje?

Kant-en-klaar potje

- ➕ Het is lang houdbaar.
- ➕ Het is minder tijdrovend.
- ➕ Het is makkelijk mee te nemen.
- ➕ Er is steeds meer keuze (biologisch en huismerken).
- ➕ Er is minder kans op bacteriën door onhygiënisch werken.
- ➕ De ingrediënten moeten aan strenge eisen voldoen.
- ➕ De voedingswaarden zijn vaak goed.

- ➖ Het is duurder.
- ➖ De structuur is snel te zacht voor de leeftijd van je kind.
- ➖ Je hebt vaak minder nodig dan in de verpakking zit, dus moet je meer weggooien.
- ➖ Er is weinig variatie in smaak.
- ➖ Er is een beperkt aanbod van vispotjes.
- ➖ Er zitten vaak meer (onnodige) ingrediënten in.
- ➖ De smaak komt vaak niet overeen met wat op het potje staat.
- ➖ Je moet goed letten op eventuele allergenen.
- ➖ Vaak wordt het hapje verdund met sappen en water en weer ingedikt met bloem en zetmeel.
- ➖ Oefenhapjes zijn vaak geen pure smaken.
- ➖ De overgang naar vast voedsel kan lastiger zijn.



Eibertje kiest...

Conclusie: maak het eten voor je baby zoveel mogelijk zelf. Dat is goed voor de smaakontwikkeling en de mondmotoriek, je kind eet makkelijker met de pot mee en het is goedkoper. Maar heb je het druk, ben je onderweg of heb je gewoon eens geen zin om iets op tafel te zetten? Maak je dan niet druk en zoek een goed hapje uit. Een potje is een prima keuze, daar hoef je je niet schuldig over te voelen.

Ben je nog niet begonnen met hapjes geven, begin dan nu met de zachte 4+-smaken. Gaat dit goed, dan ga je door met de 6+-hapjes.



Baby's die flesvoeding krijgen, gaan over op de opvolgmelk. De opvolgmelk is niet nodig voor kinderen die borstvoeding krijgen.

6+ Meer variatie en structuur

Je baby mag nu meer producten hebben en heeft deze ook steeds meer nodig. Niet alleen groenten en fruit, maar bijvoorbeeld ook granen, vlees, vis en eieren worden belangrijk. Kies voor nieuwe smaken en lekkere combinaties. Je hoeft steeds minder gebruik te maken van de staafmixer en kunt de hapjes fijnprakken met een vork. Zo krijgt het hapje meer structuur. Let er wel op dat er geen harde stukjes in zitten. Vanaf zeven maanden ga je de oefenhapjes opbouwen tot maaltijden en de melkvoedingen afbouwen.

6+ puur fruit 52
6+ fruit met yoghurt en granen 60
6+ maaltijden met varkensvlees 64
6+ maaltijden met rundvlees 65
6+ maaltijden met kip of kalkoen 69
6+ maaltijden met vis 72
6+ maaltijden vegetarisch 73
6+ happenplan 77
6+ recepten 78
6+ fruitrecepten 80
6+ groenterecepten 83

8+ fruit zonder yoghurt of koek



AH fruithapje peer, banaan, abrikoos, druif

Het toevoegen van zoveel water is echt niet nodig bij de 8+-groep. Ascorbinezuur is een vorm van vitamine C en wordt vaak toegevoegd tegen verkleuring en om de houdbaarheid te verlengen.

Ingrediënten: water, 22% perenpuree, 16% bananenpuree, 14% abrikozenpuree, 6% druivenconcentraat, rijstbloem, rijstzetmeel, antioxidant (ascorbinezuur).



AH biologisch fruithapje rode vruchten

Dit biologische hapje bestaat grotendeels uit appelpuree en water. Door er minder water en sappen in te stoppen is de zetmeel en bloem waarschijnlijk ook niet nodig. De structuur mag nu best wat grover.

BIO

Ingrediënten: 55% appelpuree, water, 8% aardbeipuree, rode druivensapconcentraat, wortelsapconcentraat, 4% framboospuree, tapiocazetmeel, rijstbloem.



AH biologisch fruithapje kiwi, aardbei en appel

Ook dit hapje is hetzelfde als die van de Etos en bevat meer kiwi dan het kiwihapje van de Jumbo.

BIO

Ingrediënten: vruchtenpuree (32% appel, 24% kiwi, 16% aardbei, 8% banaan), water, rode druivensapconcentraat, wortelsapconcentraat, tapiocazetmeel.



AH biologisch fruithapje appel, banaan

Deze heeft het meeste suiker (25 g per potje). Wel natuurlijke suikers, maar dit maakt niet uit. De sappen bevatten vaak geen belangrijke andere stoffen meer.

BIO

Ingrediënten: 33% appelpuree, 24% bananenpuree, water, 8% sinaasappelsap, 5,5% appelstukjes, 5% appelsapconcentraat, zilvervliesrijstmeel, 0,8% rozenbottelsap.



AH biologisch fruithapje mango, sinaasappel en appel

De helft van dit hapje bestaat uit appel. Ruim een kwart is water en het aandeel sinaasappel is 3,5% geconcentreerd sap. Dat wetende zijn de ingrediënten prima.

BIO

Ingrediënten: 44% appelpuree, water, 17% mangopuree, 9,5% vruchtensapconcentraat (6% appel, 3,5% sinaasappel), tapiocazetmeel.



AH biologisch fruithapje bosvruchten

Met bosvruchten bedoelen ze een appelcompote (42%) met vruchtensap (31%).

BIO

Ingrediënten: 36% appelpuree, vruchtsap (11% druif, 11% appel, 2% braam, 2% framboos, 1,5% rozenbottel), water, zilvervliesrijstmeel, 6% appelstukje, peersapconcentraat, 2% bosbespuree.

Hapje om zelf te maken

Banaan-appel-peer

2 à 3 porties
10 minuten

1 appel
1 peer
1 banaan

Schil de appel en de peer en verwijder het klokhuis. Snijd het fruit in kleine stukjes en kook het een paar minuten in 4 eetlepels water. Schil de banaan, snijd hem in stukjes en meng ze met de appel en peer. Prak of pureer tot de gewenste consistentie.



TIP

Als het fruit zacht is, hoef je het nu niet meer te koken.

12+ maaltijden met kip of kalkoen



Olvarit wortel, kalkoen, aardappel

Gemiddelde voedingswaarde, maar de hoeveelheid vet bestaat wel voornamelijk uit goede onverzadigde vetzuren. Dit hapje bevat tarwe, maar geen gluten.

Ingrediënten: 34,2% groenten (19% wortel, 6% pastinaak, 5,2% tomaat, 4% ui), 28,8% water (nodig voor bereiding), 21% aardappel, 9% kalkoen, 3,2% tarwezetmeel, 2% koolzaadolie, maïszetmeel, salie, knoflook, zwarte peper.



Olvarit tomaat, kip, rijst

In dit hapje zit wel tarwe, maar het is glutenvrij. Het bevat de meeste rijst van de kiphapjes en er is geen aardappel aan toegevoegd.

Ingrediënten: 31,2% tomaat, 19% rijst, 10,4% water (nodig voor bereiding), 10% kip, 9% wortel, 5% prei, 5% maïs, 3% rode paprika, 3% ui, 2,5% tarwezetmeel, koolzaadolie, peterselie, knoflook, oregano.



Olvarit pompoen, kip, pasta

Gemiddeld hapje. Het aandeel pompoen is nog redelijk groot, maar natuurlijk kan ook dit hapje niet zonder de wortel en tomaat.

Ingrediënten: 20% pompoen, 20% water (nodig voor bereiding), 18,2% tomaat, 15% pasta (tarwe, ei), 9% kip, 5,5% wortel, 5% pastinaak, 3,5% ui, maïszetmeel, tapiocazetmeel, koolzaadolie.



Olvarit spinazie, kip, aardappel

Weinig suiker in dit spinaziehapje en veel eiwitten en vetten. Prima voedingswaarde.

Ingrediënten: 35% aardappel, 33,4% water (nodig voor bereiding), 15% spinazie, 9% kip, 3% tarwezetmeel, 2% kaas (melk), koolzaadolie, maïszetmeel, knoflook.

Een keuze van Eibertje

Olvarit heeft verreweg de meeste potjes op de markt in de 12+ categorie.



Olvarit broccoli, kalkoen, aardappel

Een van de weinige hapjes waarin geen wortel te vinden is. Fijn! Ook heeft dit hapje een prima voedingswaarde en is er geen zout toegevoegd.

Ingrediënten: 37,5% groenten (22% broccoli, 9,5% courgette, 6% prei), 26,7% water (nodig voor bereiding), 15% aardappel, 8% kalkoen, 4,8% tarwezetmeel, 3,1% appel, 2,9% bladselderij, 2% koolzaadolie.

Hapje om zelf te maken

Vissticks met groentefriet



± 10 minivissticks
25 minuten

1 kleine wortel
½ paprika
¼ aubergine
400 g kabeljauw
1 biologisch ei
bloem
paneermeel (eventueel zelfgemaakt van broodkruim)
olijfolie
zout en peper (optioneel)
yoghurtdip (optioneel)

Was de wortel, de paprika en de aubergine en snijd ze in reepjes. Kook de wortel 10 minuten. Zet de gare wortel, de paprika en de aubergine 5-10 minuten onder de grill. Snijd ondertussen de kabeljauw in reepjes. Klop een ei los. Zet een bord klaar met bloem, een bord met het geklutste ei, een bord met paneermeel en een leeg bord. Haal de reepjes kabeljauw eerst door de bloem, dan door het ei en tot slot door het paneermeel en leg ze op het lege bord. Zet een hoge braadpan op het vuur met een dun laagje olijfolie erin en bak de vis gaar en rondom bruin. Haal uit de pan en serveer met de groentefrietjes. Bestrooi de groenten eventueel met een heel klein beetje zout en wat peper.
Lekker met een yoghurtdip.

Voor alle kersverse ouders van Nederland!

Een bijzonder moment: de eerste hapjes voor je kleine baby. Wat geef je wel en wat nog niet?

Eibertje kiest babyvoeding helpt je bewust te kiezen, of je nu zelf kookt of een potje geeft. Met de grote potjestest zie je per leeftijd precies wat er in de meest bekende potjes zit. Zo maak je de beste keuze. Daarnaast vind je lekkere receptjes om zelf te maken – dat is makkelijker dan je denkt. Samen met de handige happenplannen, heb je zo alles in huis voor je kleine baby!

Eibertje van Halteren is voedingsdeskundige en auteur van bestsellers *Eibertje kiest...* en *Eibertje kiest meer,* de handige keuzehulp voor een gezonde keuze in de supermarkt.



© Margriet Hoekstra Fotografie



De grote potjestest
Makkelijke receptjes
Handige happenplannen

9 789021 565903 >
www.kosmosuitgevers.nl

KOSMOS
NUR 440
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen