

Voedselinductieschema na 6 maanden

Dit voedselinductieschema – ontwikkeld door Stefan Kleintjes – is bedoeld voor gezonde kinderen vanaf zes maanden. Het geeft je een idee in welke volgorde je welke voedingsmiddelen kunt introduceren. Het voedselinductieschema biedt je houvast in de keuzes die je maakt.

We vinden het belangrijk om te benadrukken dat dit schema een advies is en tips geeft over wanneer je welke voedingsmiddelen kunt introduceren. Het zegt dus niet wat en hoeveel een kind 'moet' eten. Het is een rustig en kindvriendelijk schema. Dit Voedselinductieschema geeft voor alle kinderen een allergievriendelijk advies omdat de introductie van allergene voedingsmiddelen geleidelijk en volgens de nieuwste inzichten gaat niet te vroeg én niet te laat. Je geeft je kindje de tijd om te wennen aan vaste voeding. Als je dat doet volgens de inzichten en methodes die je in deze cursus het geleerd, dan gaat het vaak vanzelf en zonder problemen.

Wel of niet vegetarisch, vegan, wel of geen zuivel: jullie kunnen als ouders volledig zelf bepalen welke voedingskeuzes je voor je gezin en voor jezelf wilt maken. Dit Voedselinductieschema geeft je houvast wanneer je welk voedingsmiddel kunt introduceren.

Tip: print het schema uit en hang het op in de keuken.

	Wat	Na... maanden / jaar
drinken	moedermelk aan de borst moedermelk afgekolfd donormoedermelk kunstmatige zuigelingenvoeding	geboorte
	kruidenthee water verdund vruchtensap	11 maanden
zuivel, pap en zuivelhapjes	kwark yoghurt zuivelhapjes	7-9 maanden
groenten	aardappel aardpeer (topinamboer) amsoi andijvie artisjok asperge aubergine bleekselderij bloemkool broccoli champignons Chinese kool courgette doperwt jonge peultjes jonge sperzieboontjes jonge tuinboontjes knolselderij komkommer koolraap koolrabi meiknol	6 maanden

	Wat	Na... maanden / jaar
groenten	paddenstoelen paksoi pastinaak pompoen postelein raapstelen rabarber radijs (rettich) rammenas rode biet schorseneren snijbiet snijboon spinazie spruiten venkel waterkers witlof wortel zoete aardappel (bataat) zuurkool	6 maanden
	boerenkool maïskolf prei savooiekool spitskool ui witte en rode kool	1,5 jaar
rauwkost	komkommer tomaat sla, alle soorten paprika	6-8 maanden
fruit	abrikoos ananas appel avocado banaan druif duindoorn kers mango meloen peer perzik pruim (vers) rozenbottel stoofpeer suikermeloen	6 maanden
	citroen grapefruit mandarijn nectarine sinaasappel	9 maanden
	aalbes aardbei ananas bosbes braam framboos kiwi (groen én geel) kruisbes rode bes vlierbes zwarte bes	12 maanden

	Wat	Na... maanden / jaar
eiwitbronnen	jonge pitloze kaas	7 maanden
	mager rundergehakt lamsvlees kipfilet kalkoenfilet paardenvlees ei vis zachte Franse kaas sojakaas (tahoe) sojamelk	9-10 maanden
	varkensvlees schaal- en schelpdieren blauwe kaas sterke Franse kaas Hollandse kaas gebruiksklare vleesvervangers	1 jaar
	worst leverworst smeeworst leverpastei	3 jaar
brood en graanproducten	broodkorst (bruin en volkoren)	6 maanden
	volkorenbrood zuurdesembrood boekweitmeel en -wafel	7 maanden
	vezelrijk volkoren brood babymuesli havermout volkorenbeschuit volkorenknäckebröd	10 maanden
	ontbijtkoek roggebrood	10 maanden
	rijst (meel en wafel)	1 jaar
	rozijnen- en krentenbrood	1,5 jaar
broodbeleg	appelstroop perenstroop duindoornmoes geprakt fruit jonge kaas schijfjes fruit	7-8 maanden
	pindakaas sesampasta (tahin) amandelpasta en andere notenpasta's	9 maanden
	chocoladepasta	2 jaar
granen en pasta	gierst couscous quinoa boekweitgrutten macaroni spaghetti pasta	8-9 maanden
peulvruchten	linzen kikkererwten taugéboontjes	8-10 maanden
	bruine bonen sojakaas of tahoe peulvruchten	9-12 maanden
	tempé	1 jaar

	Wat	Na... maanden / jaar
vetten	roomboter zachte margarine	8-9 maanden
	zonnebloemolie olijfolie saffloerolie sesamolie kokosolie	9-12 maanden
	visvetten	1 jaar
zoet	honing	1 jaar
snoep	chips koek ijs chocola	2-3 jaar
zuidvruchten	ongezwavelde zuidvruchten rozijntjes	1 jaar
zout		1-2 jaar
kruiden	zacht smakende kruiden	1-2 jaar

Ruimte voor je persoonlijke aantekeningen: