



Voedingstips

voor het eerste jaar

VOL
HANDIGE
TIPS



EN MET
LEKKERE
TRAKTATIES

Ons assortiment



Probeer ze
allemaal



INHOUDSOPGAVE



De eerste hapjes
Voedingsschema 4 en 5 maanden

Tips & tricks 4 tot 5 maanden

Voedingsschema 6 en 7 maanden

Tips & tricks 6 en 7 maanden

Voedingsschema 8 en 9 maanden

Tips & tricks 8 en 9 maanden

Voedingsschema 10 tot 12 maanden

Tips & tricks 10 tot 12 maanden

Traktaties

Voedingsschema

Wat gaat de tijd snel! Jouw kleine bengeltje is al **4 of 5 maanden** en dat betekent: oefenen met hapjes! Jouw kleintje kan dit nog een beetje spannend vinden, dus voel vooral even aan wat fijn is! We helpen je graag tijdens deze spannende en leuke periode!



Wist je dat wij ook een voedingsdeskundig team hebben? Zij helpen je graag met alle voeding gerelateerde vragen! Dus weet je eventjes niet wat je het beste aan je mini kunt geven? Zij staan voor je klaar, zelfs in de avonduren en in het weekend. Ze zijn te bereiken op: 0800-5555550. Of scan de QR-code.

START



ONTBIJT 7-8 UUR
Borstvoeding op verzoek.



VOOR HET SLAPEN GAAN 19-20 UUR
Borstvoeding op verzoek.

TUSSENDOORTJE 9-10 UUR

Een oefenhapje, 3-4 lepeltjes per keer, als je baby daaraan toe is. Bijvoorbeeld een paar lepels geprakte bloemkool, wortel of courgette.



Tip!

Probeer een aantal dagen/weken achter elkaar dezelfde groente te geven, zo went jouw kleintje aan de smaak!



4 & 5 maanden



LUNCH 11-12UUR

Borstvoeding op verzoek.



Begin met groentehapjes, gedurende drie of vier weken. Daarna kun je starten met fruithapjes. Het is ook goed om met pure smaken te starten (dus niet mengen), zo went jouw kleintje nog sneller aan de smaken.



AVONDETEN 17-18 UUR

Borstvoeding op verzoek.

Daarnaast een groentehapje, 3 tot 4 lepeltjes per keer, als je baby daaraan toe is. Bijvoorbeeld een paar lepels geprakte bloemkool, wortel of courgette.



TUSSENDOORTJE 15-16 UUR

Borstvoeding op verzoek.



*Borstvoeding is de beste voeding voor je kindje



Meer tips & tricks?
Neem eens een kijkje op onze Instagram:
[@organix.nederland](https://www.instagram.com/organix.nederland)

Tips & Tricks

4 & 5 maanden



Je start met het geven van oefenhapjes als je baby tussen de 4 en 6 maanden is. Maakt hij steeds smakkende geluidjes? Kijkt hij het eten uit je mond? Dan kan het tijd zijn. Met oefenhapjes went je kind aan nieuwe smaken. Verder leert je kindje happen van de lepel en oefent zo de mondspieren.



Als je kindje begint met de oefenhapjes, kun je je kindje zachte hapjes geven zoals peer, pompoen, avocado of bloemkool. Maar geef maar één smaak per keer. Je kan het hapje fijnprakken met een vork.



Ben je gestart met oefenhapjes? Maak je geen zorgen als je kindje de oefenhapjes niet doorslikt. Het gaat er vooral om dat het kindje kennis maakt met nieuwe smaken. Door het in hun mond te hebben, proeven ze de nieuwe smaken al.



Als je kindje gewend is om pure smaken te eten, kun je, vanaf 6 maanden, smaken gaan combineren. Je kunt bijvoorbeeld een **100% biologisch knijpfruitje van Organix** aanbieden.

Voedingsschema

Je kleintje is nu **6 of 7 maanden** en dat betekent... verder oefenen met hapjes! Gepureerde mango in je haar en broccoli afgesmeerd aan de muur: je mini is aan het ontdekken! We helpen je graag op deze smakelijke ontdekkingsreis.

Wist je dat wij ook een voedingsdeskundig team hebben? Zij helpen je graag met alle voeding gerelateerde vragen! Dus weet je eventjes niet wat je het beste aan je mini kunt geven? Zij staan voor je klaar, zelfs in de avonduren en in het weekend. Ze zijn te bereiken op: 0800-5555550. Of scan de QR-code.



START



ONTBIJT 7-8 UUR

Geef borstvoeding op verzoek, of kies voor **opvolgmelk***. En wist je dat Organix ook biologische opvolgmelk heeft? Goed voor jouw kindje en voor de wereld! De hoeveelheid opvolgmelk is afhankelijk van de leeftijd van je baby. Check hoeveel jouw mini nodig heeft in het handige schema achter op de verpakking van **Organix biologische opvolgmelk stage 2**.



VOOR HET SLAPEN GAAN

Borstvoeding of opvolgmelk*.

Organix opvolgmelk is biologisch én de verpakking is bijna helemaal recyclebaar. Goed voor de aarde, goed voor jouw baby.



AVONDETEN 17- 18 UUR

Geef er een losse broodkorst bij om lekker op te sabbelen. Bouw dit gedurende een aantal weken op, en geef je kindje steeds grotere stukjes.



6 & 7 maanden

LUNCH 11-12 UUR

Borstvoeding of opvolgmelk*, bijvoorbeeld **Organix biologische opvolgmelk stage 2**.

Vanaf zes maanden kun je brood introduceren bij je baby. Geef bijvoorbeeld lichtbruin brood in kleine stukjes zonder korst.

Geef er een losse broodkorst bij om lekker op te sabbelen. Bouw dit gedurende een aantal weken op, en geef je kindje steeds grotere stukjes.



WIST JE DAT...

Voor alle baby's is het advies: geef pinda en ei vóór de leeftijd van 8 maanden. Hiermee kun je de kans op voedselallergieën verkleinen. Zodra je kind gewend is aan groente- en fruithapjes, kun je pindakaas of ei aan deze hapjes gaan toevoegen.



TUSSENDOORTJE 15-16 UUR

Borstvoeding of opvolgmelk*, bijvoorbeeld **Organix biologische opvolgmelk stage 2**.

Vul aan met wat kleingesneden stukjes fruit of gekookte groente om je kindje te laten wennen aan andere bereidingen van smaken die ze al kennen. Ben je een keertje onderweg? Gooi dan van tevoren alvast een zakje **Melty Carrot Puffs** in je tas, en je hebt alsnog een lekker en verantwoord tussendoortje voor je kleintje. Wedden dat ze daar wel even druk mee zijn?



*Borstvoeding is de beste voeding voor je kindje



Meer tips & tricks?
Neem eens een kijkje op onze Instagram:
[@organix.nederland](https://www.instagram.com/organix.nederland)

Tips & Tricks

6 & 7 maanden



Vanaf 6 maanden kun je de oefenhapjes verder uitbreiden. Dit kan je doen door bijvoorbeeld seizoen groente en -fruit te geven. Variëren wordt zo heel makkelijk.



Om de kans op voedselallergieën bij je baby te verkleinen, kan je verschillende soorten voedsel, waaronder pindakaas en ei aanbieden. Het advies is om ze voor 8 maanden aan te bieden. Dit advies geldt voor kindjes die geen allergische klachten hebben en zodra je kindje aan de oefenhapjes gewend is.



Om je kindje langzaam te laten wennen aan grovere stukjes eten kun je nu de oefenhapjes wat minder fijn maken. Blijf er wel altijd bij. Zo kun je meteen ingrijpen als er iets niet goed gaat.



Geef bijvoorbeeld als het ontbijt een beetje pap. Of geef je kleintje voor lunch een stukje lichtbruin brood. Snij de korst er af en maak er kleine stukjes van.

Voedingsschema

Je baby'tje is inmiddels alweer **8 of 9 maanden**, de tijd vliegt! Op deze leeftijd bouw je af naar 3 melkvoedingen per dag en wordt het groente hapje uitgebreid naar een avondmaaltijd.



Wist je dat wij ook een voedingsdeskundig team hebben? Zij helpen je graag met alle voeding gerelateerde vragen! Dus weet je eventjes niet wat je het beste aan je mini kunt geven? Zij staan voor je klaar, zelfs in de avonden en in het weekend. Ze zijn te bereiken op: 0800-5555550. Of scan de QR-code.



ONTBIJT 7-8 UUR

Borstvoeding of opvolgmelk*, bijvoorbeeld **Organix biologische opvolgmelk stage 2.**

Wist je dat...

..je op deze leeftijd kunt beginnen met het oefenen met drinken uit een bekertje?

..je bij het avondeten vlees ook kunt vervangen door een eetlepel roerei?



VOOR HET SLAPEN GAAN

Borstvoeding of opvolgmelk*, bijvoorbeeld **Organix biologische opvolgmelk stage 2.**





8 & 9 maanden



TUSSENDOORTJE 9-10 UUR

Een fruithapje. Bijvoorbeeld een geprakte banaan, een fijngeмаakte peer of een **100% biologisch knijpfruitje van Organix**.



LUNCH 11-12UUR

Borstvoeding of opvolgmelk*, bijvoorbeeld **Organix biologische opvolgmelk stage 2**.

Plus een boterham met margarine en beleg naar keuze. Bijvoorbeeld fruit of groentespread, hüttenkäse of pindakaas.



TUSSENDOORTJE 15-16 UUR

Stukjes fruit of bijvoorbeeld stukjes brood. Je kunt je kleintje ook kennis laten maken met nieuwe smaken! Probeer bijvoorbeeld **Apple Rice Cake Clouds**.



AVONDETEN 17- 18 UUR

Warme maaltijd van ongeveer 1 eetlepel gekookt vlees, vis of vleesvervanger (fijngeмаakt). 3 eetlepels kleingesneden of geprakte groente zoals, worteltjes, courgette, spinazie of bloemkool en 2 eetlepels aardappelen, rijst of pasta.



Yum!

*Borstvoeding is de beste voeding voor je kindje



Meer tips & tricks?
Neem eens een kijkje op onze Instagram:
[@organix.nederland](https://www.instagram.com/organix.nederland)

Tips & Tricks

8 & 9 maanden



De meeste kindjes van deze leeftijd krijgen te weinig vet binnen. Een tip hiervoor is om bij de lunch bijvoorbeeld te kiezen voor roomboter of margarine als broodbeleg. Om het lekker zoet te maken kan je ook nog een geprakte banaan op de boterham smeren.



Vaak vinden kindjes het leuk om vanaf nu sommige dingen zelf te doen. Dus bijvoorbeeld zelf de lepel vasthouden. Dat kan een geklieder worden, maar het is wel goed voor zijn ontwikkeling!



Om een makkelijke verhouding aan te houden bij de warme maaltijd kan je de volgende verdeling aanhouden: drie lepels groente, 2 lepels aardappelen en 1 lepel vlees.



Je kan nu al beginnen met je kindje laten drinken uit een open beker. Eet zo veel mogelijk op vaste momenten. Ook is het goed als je samen met je kleine aan tafel eet.

Voedingsschema

Groeit jouw kleine ook net als kool?! Heel goed, voor je het weet eet 'ie helemaal met de pot mee! Met de nodige uitzonderingen, want heel eerlijk, die spruitjes zijn ook niet zo heel lekker toch? Wij helpen je graag met een handig voedingsschema om jouw kleine te laten wennen aan nog meer smaken!

Wist je dat wij ook een voedingsdeskundig team hebben? Zij helpen je graag met alle voeding gerelateerde vragen! Dus weet je eventjes niet wat je het beste aan je mini kunt geven? Zij staan voor je klaar, zelfs in de avonduren en in het weekend. Ze zijn te bereiken op: 0800-5555550. Of scan de QR-code.



START



ONTBIJT 7-8 UUR

Een boterham met margarine en beleg naar keuze. Bijvoorbeeld fruit, groentespread, pindakaas of appelstroop.

En borstvoeding of opvolgmelk*, bijvoorbeeld **Organix biologische opvolgmelk stage 3**.

VOOR HET SLAPEN GAAN 19-20 UUR

Borstvoeding of opvolgmelk*, bijvoorbeeld **Organix biologische opvolgmelk stage 3** is biologisch én de verpakking is bijna helemaal recyclebaar. Goed voor jouw baby, goed voor de aarde.



TUSSENDOORTJE 9-10 UUR

Fruit, prak bijvoorbeeld een banaan of geef een stukje peer. Let er wel op dat de peer zacht is. Of probeer een Organix fruithapje vanaf 6 maanden.



10 & 12 maanden

17



LUNCH 11-12 UUR

Een boterham met margarine en beleg naar keuze. Bijvoorbeeld fruit, groentespread, zuivelspread, hummus of smeerkaas.

En daarnaast borstvoeding of opvolgmelk*, bijvoorbeeld **Organix biologische opvolgmelk stage 3**.

Delicious!



Geen tijd om fruit te prakken of ga je op pad met je kleintje? Dan zijn **Organix knijpfruitjes** erg handig om mee te nemen. Ze zijn gemaakt van 100% biologisch fruit en bevatten geen toegevoegde suikers. Dit maakt het een verantwoord tussendoortje.

Je kunt hiervoor de 6+ maanden knijpzakjes gebruiken. Zodra je kleine boef al gewend is of, één jaar oud is kun je deze kennis laten maken met het 12+ maanden assortiment, die nieuwe smaakcombinaties en texturen bevatten.



TUSSENDOORTJE 15-16 UUR

Groente, fruit of een **Organix knijpfruitje 6+ maanden**. Je kan ook jouw kleintje kennis laten maken met andere producten van Organix, zoals de **Melty Veggie Sticks**! Dit is namelijk een fijne snack om zelf eten te stimuleren.

AVONDETEN 17-18 UUR

Warme maaltijd van ongeveer 1 eetlepel gekookt vlees, vis of vleesvervanger in stukjes. 3 eetlepels fijngesneden groente zoals worteltjes, doperwtjes of bloemkool en 2 eetlepels aardappelen, rijst of pasta.

Toetje

Eventueel een schaaltje halfvolle yoghurt.



Tussendoortjes van Organix
Melty Veggie Sticks en Carrot Sticks.
Dit zijn verantwoorde groentesnacks in handige zakjes zonder onnodige toevoegingen.



*Borstvoeding is de beste voeding voor je kindje



Meer tips & tricks?
Neem eens een kijkje op onze Instagram: @organix.
nederland

Tips & Tricks

10 tot 12 maanden



Om het maken van tussendoortjes leuker te maken voor jou, maar ook voor je kindje, kan je vragen of je kind mee wil helpen. Dit stimuleert zelfstandigheid en vergroot het plezier in eten.



Je kindje kan nu alle maaltijden mee eten. Ontbijt lunch en avondeten. Wel is het belangrijk voor je kindje dat er nog geen zout aan het eten toegevoegd wordt. Het kan zijn dat je kindje moeite heeft met grotere stukjes, dit kan je dus het beste geleidelijk doen.



Als je kindje moeite heeft met het leegeten van zijn bordje, probeer dan een keer de maaltijd op een bord of bakje waar vakjes in zitten te serveren. Dit stimuleert meer om het te proeven.



Zoek je nog naar een lekker en makkelijk toetje voor je kindje? Probeer dan eens een schaaltje halfvolle yoghurt.

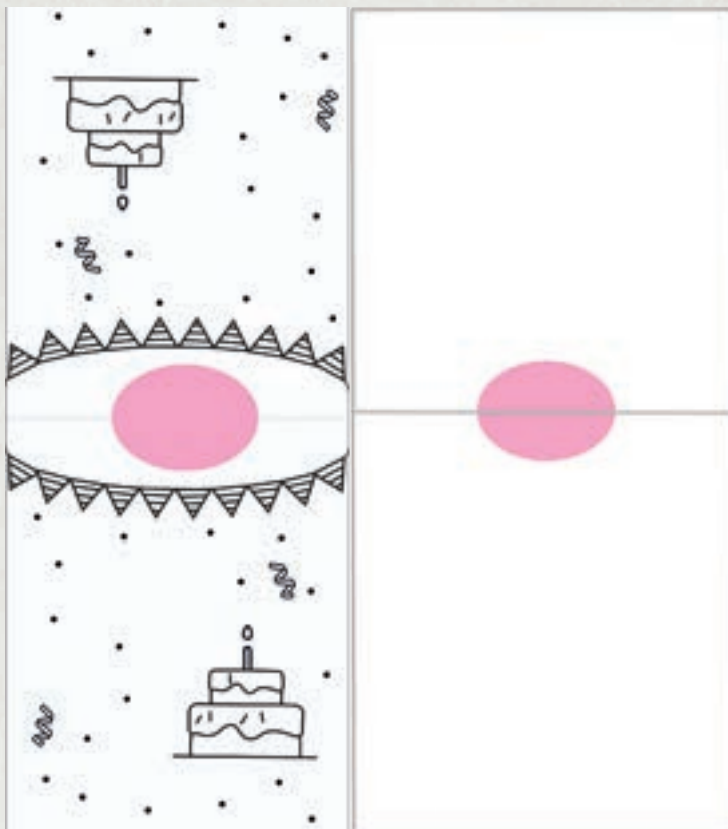
KNIJPFRUIT WIKKELS



Instructies



1. Haal wat lekkere Organix knijpfruitjes bij de supermarkt.
2. Meet af hoe groot je de wikkels wil hebben. De Organix knijpfruitjes op het voorbeeld hebben al een uitknipvel dus dat is lekker makkelijk.
3. Scan de QR-code om het uitknipvel te downloaden en te printen. Of ga naar Organix.nl.
4. Schrijf de naam en leeftijd van je kindje op het vel. Wees lekker creatief! Of kijk af van het voorbeeld op de vorige pagina.
5. Knip de wikkel uit.
6. Vouw het papier om bij de middellijn en knip het gekleurde ovaal uit.
7. Haal de dop van het knijpzakje door het ovale gat heen. Maak de zijkanten van de wikkel vast met een plakbandje.



En je bent klaar. Smullen maar!



SCAN ME

APPELMANNETJES





Instructies Organix Appelmannelletjes

1. Koop het aantal appels dat je nodig hebt (ook leuk, een pluktuin!).
2. Print dit papier en knip de gezichtjes zorgvuldig uit.
3. Plak de papiertjes met een beetje honing op de appels.
4. Vergeet niet om de papiertjes te verwijderen voordat je de appel opeet!

PS: Is de traktatie voor jonge kindjes? Zorg dan dat je de appel in kleine stukjes snijdt en eventueel de schil verwijderd voordat je ze geeft, en blijf altijd in de buurt terwijl je kindje eet.



SCAN ME

ORGANIX SCHAAPMANDJE



Instructies

1. Haal wat lekkere rijstwafels bij de supermarkt.
PS: De Apple Rice Cakes Clouds zijn een mooi maatje én hebben een leuk kleurtje.
2. Pak de rijstwafeltjes per stuk in met folie.
3. Teken met een watervaste stift de snuit en de ogen erop of print een leuk design van het lievelingsdier van je kindje uit, op een A4 vel. Hieronder lees je hoe:

Design printen:

Print het uitknipvel door de QR-code onderin te scannen of door naar organix.nl te gaan. Print deze op A4 papier uit. Knip alle onderdelen uit en plak ze met lijm op het wafeltje.

Design tekenen:

Teken met een watervaste stift een leuk design op de met folie bedekt rijstwafeltje. Knip uit gekleurd papier oortjes uit naar keuze. Of print deze met het uitknipvel op Organix.nl.

En je bent klaar. Smullen maar!



SCAN ME

Organix

Veel
plezier



met
snacken

