



## Starten met duurzame vaste voeding

Een baby is gemiddeld vanaf de leeftijd van zes maanden – zowel motorisch als wat betreft de ontwikkeling van de darmen – klaar voor een nieuwe stap. Hierbij speelt de keuze van voedsel en hoe het te bereiden een belangrijke rol in de duurzaamheid. Met de komst van een baby denken veel ouders zorgvuldig na over de impact van gezonde voeding voor hun baby. Net die duurzame voeding blijkt ook het gezondst te zijn.

### Hoe je keuze laten beïnvloeden?



- Lokaal en biologisch: eigen tuin/terras, plaatselijke bioboer, zelfplukboerderij, voedselpakket, lokaal gekweekte groenten uit biowinkel, lokaal en/of biologisch gekweekte groenten uit supermarkt
- Extra voordeel: lokaal gekweekte groenten en fruit: meer voedingsstoffen (gezonder) en meer smaak
- Seizoensgebonden: bevatten meer vitaminen, mineralen, sporenelementen; kijk op seizoensgroetenkalender,
- Fairtrade (boeren in het zuiden krijgen een eerlijk loon): ⚠️ loopt niet altijd samen met biologisch geteeld
- Beperkt gebruik van dierlijke producten
- Zo weinig mogelijk bewerkingen: gezonder en duurzamer
- Rapley-methode: vanaf leeftijd van 6 maanden aanbieden van stukjes vast voedsel. Baby controleert eetgebeuren en krijgt ruimte om zelf, op eigen tempo smaken, geuren, kleuren en texturen te leren ontdekken. Minder bereidingen nodig.
- Huisbereide papjes: besparing afval: potjes, deksels, vervoer van en naar winkel
- Voorkomen van verpakkingsafval: glas, keramiek, roestvrij staal zijn duurzaam en gezonder: bevatten geen hormoonverstorende stoffen (bijv BPA's)



### Websites

[www.labelinfo.be](http://www.labelinfo.be)

<http://www.evavzw.be/pagina/gezonde-veggie-voeding-voor-babys>