

de
kleine
keuken



**Voedingsschema voor
baby's vanaf 6 maanden**



de Kleine Keuken is opgericht door Kirsten Toeset. Toen ze moeder werd, kwam ze erachter dat wat in het babyschap staat, geen garantie voor 'gezond' is. En daarom ging ze als levensmiddelentechnoloog zelf aan de slag. "Omdat elk hapje boordevol voedingsstoffen moet zitten!"

Inmiddels maakt de Kleine Keuken met veel toewijding de voedzaamste baby- en kindervoeding. Wat we daarmee bedoelen?

Eten gemaakt van biologische, pure ingrediënten zoals volkoren granen, fruit, groente, peulvruchten en noten. Voedingsstoffen die kinderen echt nodig hebben om gezond op te groeien. Zonder onnodige toevoegingen en ongezonde vetten. Onze producten voldoen aan de babykwaliteitseisen en we maken ze zo duurzaam mogelijk. We willen namelijk dat alle kinderen gezond en energiek opgroeien.

Met ons motto 'Grote veranderingen beginnen klein', helpen we ouders en verzorgers bij het maken van de beste voedingskeuzes voor hun kinderen. Want de gezondheid van kinderen staat in onze hele bedrijfsvoering op nummer 1.

Voedingsschema

Hieronder vind je een voedingsschema voor de allerkleinsten, die gaan beginnen met vaste voeding. Zo weet jij wat je in de eerste maanden met een gerust hart aan je kleine kunt geven. Op de pagina erna vind je 2 voorbeeld menuutjes voor deze leeftijd.



6,7,8
maanden

De eerste hapjes!

Tip

Zorg dat je kleine rechtop zit en houd een oogje in het zeil.



Groenten

aardappel
andijvie
aubergine
bimi
bleekselderij
bloemkool
broccoli
champignons
courgette
doperwten
knolselderij



Groenten

koolraap
koolrabi
pastinaak
peultjes
pompoen
postelein
raapstelen
rabarber
radijs
rettich
rode biet



Groenten

romanesco
snijbiet
snijboon
tuinboontjes
venkel
waterkers
wortel
zoete aardappel
zuurkool



Fruit

abrikoos
ananas
appel
avocado
banaan
druiven
meloen
nectarine
peer
perzik
pruim



Peulvruchten

linzen



Granen

lichtbruin brood
pap



Broodbeleg

100% pindakaas
geprakt eitje
geprakt fruit
geprakte groente
hummus (zonder zout)
notenpasta
(room)boter



Drinken

kruidenthee
flesvoeding
moedermelk
water

6,7,8
maanden

Voorbeeld dagmenu's

Elk kindje is anders; eet- en drinkbehoeften kunnen per kind verschillen, ook al hebben ze dezelfde leeftijd. Dit kun je als ouder het beste zelf inschatten voor je kleine. Deze menu's geven een indicatie.



Dagmenu 1

07:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

11:00 uur

Warme maaltijd

2 el gekookte wortel, 1 gekookt aardappeltje, 1/2 hard gekookt eitje. Alles geprakt met 1 tl olie

14:00 uur

Fruithapje

2 el geprakte banaan

14:30 uur

Borstvoeding of flesvoeding

18:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

evt. met wat stukjes lichtbruin brood besmeerd met (room)boter

22:30 uur

Borstvoeding of flesvoeding



Dagmenu 2

06:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

9:00 uur

Fruithapje

3 el geprakte meloen
+ bekertje water of lauwe thee

11:30 uur

Brood

1 snee lichtbruin brood met (room)boter
en beleg + melkvoeding

14:30 uur

Brood

Stukjes lichtbruin brood
+ bekertje water/lauwe thee

17:00 uur

Warme maaltijd

2 el pompoen, 1 el couscous, 2 el linzen, 1 tl olie, evt. bekertje water

18:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

Deze producten uit ons assortiment zijn speciaal ontwikkeld voor de allerkleinsten.

Verse voeding is altijd het beste. Maar als je je kleine een tussendoortje wilt geven, dan vind je hieronder ook goede opties. Wist je trouwens dat ons broodbeleg voor meer dan 72% van groente en fruit is gemaakt? Al deze producten kun je dus zonder zorgen aan je kleine geven.



6+
maanden

30% minder suiker
zonder toegevoegde suikers

100% groente, fruit en haver



6+
maanden

100% fruit en kruiden

zonder theïne



6+
maanden

bron van vezels

zonder toegevoegde suikers

>83% fruit en groenten



6+
maanden

>72% groenten en fruit

bron van vezels

zonder toegevoegde suikers



6+
maanden

bron van vezels

met volkoren tarwe

zonder palmvet



7+
maanden

zonder toegevoegde suikers

bron van vezels

met linzen & quinoa

Check onze website voor ons hele assortiment.



de_kleine_keuken



dekleinekeuken



dekleinekeuken.com

Vragen? Mail naar hallo@dekleinekeuken.com