

# INHOUD

VOORWOORD VAN EEN MAMA 7

WAAR KAN IK JE MEE HELPEN? 8

VAN BUIK TOT BABY 10

Smaak ontstaat in de buik 13

Smaakontwikkeling van een baby 13

Van moedermelk tot bijvoeden 14

Wat mag mijn baby eten tot 1 jaar? 16

Dagmenu's vanaf 6 maanden 18

Geduld is een schone zaak 21

Buiten de deur eten met je baby 22

Tijd voor de eerste groentehapjes 24

Door met de fruithapjes 28

Bouillon voor baby's 32

Tussendoortjes voor baby's 34

Maaltijden voor baby's 38

Er is er een jarig, hoera! 52

VAN 1 JAAR TOT LEKKERBEK 62

Met de pot mee-eten vanaf 1 jaar 64

Waarom variatie zo belangrijk is 65

Geef je kind ook een keuze 66

Samen de keuken in 69

Neem de tijd voor eten 70

O jee, de lus-ik-nie-fase is aangebroken 73

ONTBIJT 75

LUNCH 88

TUSSENDOORTJES 102

AVONDETEN 116

TOETJES 140

DRANKJES 150

PRAKTISCHE INFORMATIE 160

Standaard in huis 162

Eetplanning: niet suf, wel handig! 164

Ter inspiratie: weekmenu's per seizoen 166

Seizoenskalender groente en fruit 168

Over suiker en zout 170

Waarom ik brood wel goed vind 172

Getest: het eetdagboek van mijn kleuter 173

We gaan uit eten! 177

Bewegen met je kind 178

Moestuiniëren met je kind 180

HET RECEPTENALFABET 184

DANKWOORD 188

DE STERREN VAN MAG IK NOG EEN HAPJE? 190





## VOORWOORD VAN EEN MAMA

Vijf jaar geleden werd ik zelf moeder. Een nieuwe fase in mijn leven waarin iedereen goedbedoelde adviezen gaf over voeding en ik op een gegeven moment door de bomen het bos niet meer zag. Ik merkte dat ik hier heel onzeker van werd en besloot zelf op ontdekkings- tocht te gaan, samen met mijn kind. Wat ik toen nog niet wist, maar nu wel, is dat ik mijn kind culinair ging opvoeden. En mezelf stiekem ook.

De culinaire opvoeding van kinderen staat voor een wereld van ontdekkingen, maar ook voor onzekerheid, zowel bij ouders als kinderen. Waarbij het niet alleen gaat over 'voeding om te groeien', wat zo vaak wordt gedacht. Het gaat ook om plezier aan tafel hebben en genieten van eten. Al vanaf het moment dat een baby zijn of haar eerste hapje proeft.

Kinderen zijn kleine mensjes met een mening. Zeker als het gaat over eten. Hoe klein ook, ze zijn hard bezig met het ontwikkelen van hun smaakvoorkeuren en het uitproberen van hun ouders. Vooral dat laatste kan het echt lastig en soms ook frustrerend maken. In dit boek wordt daar uitgebreid aandacht aan besteed, maar ik wil er nu alvast iets over kwijt. Zolang we eten alleen blijven zien als iets wat moet, kun je kinderen geen goed fundament meegeven voor later.

Betrek ze bij het eten. Zorg ervoor dat je zelf de eerste selectie maakt tussen wat goed, minder goed en niet goed is voor je kind en laat ze binnen die kaders zelf op

onderzoek uitgaan. Kinderen zijn van nature nieuwsgierig, spreek dat prachtige talent aan. Ga bijvoorbeeld eens op bezoek bij een boer, laat ze meehelpen in de keuken en geef ze één keer in de week de keuze over wat er op tafel komt. Helaas is er op scholen (nog) te weinig educatie over eten, die rol moeten we als ouders op ons nemen. Correctie: niet móéten, maar mógen. Je zult zien dat al die aandacht vruchten zal afwerpen aan tafel.

In dit boek behandel ik zo veel mogelijk aspecten die te maken hebben met de culinaire opvoeding. Nuchter benaderd, met moedergevoel en wat humor op zijn tijd. Het moet namelijk ook wel een beetje leuk blijven. Natuurlijk vind je in dit boek ook talloze recepten, want van lekker eten wordt bijna iedereen blij.

Gebruik dit boek als inspiratiebron om je eigen weg te vinden. Precies zoals ik de afgelopen vijf jaar heb gedaan, en zal blijven doen, met mijn eigen zoontje. Zo werken we met z'n allen aan een nieuwe generatie lekkerbekken die met een glimlach aan tafel zitten, genieten van hun eten, er bewust mee omgaan en gezond opgroeien. Iets wat ik alle kinderen met heel mijn hart toewens.

*Lieve groet,  
Francesca*




# VAN BUIK TOT BABY



Duizenden smaakpapillen vanaf de geboorte. Die willen niets liever dan geprikkeld worden met de pure smaken van groente en fruit. Met vallen en opstaan, want het is één grote ontdekkingstocht. Waarbij je zelf ook weer nieuwe dingen ontdekt. Wanneer heb jij voor het laatst de onbewerkte smaak van broccoli, zoete aardappel of pastinaak geproefd? Probeer het eens, je zult versteld staan.





1 appel  
¼ ananas  
flinke hand spinazie  
½ limoen

## SMAAK ONTSTAAT IN DE BUIK

Ik weet nog goed dat ik rond de dertigste week van mijn zwangerschap flink pittig aan het eten was. Na een halfuur begon mijn buik op en neer te schudden. Of mijn baby nou last had van de pittigheid van het voedsel of aan het hikken was, blijft tot op de dag van vandaag een raadsel. Feit is wel dat hij reeds op zijn vierde met gemak een pittig gerecht kon eten. Heeft het een met het ander te maken? Ja, dat denk ik wel.

Zo rond de twaalfde week in de zwangerschap ontwikkelt je foetus smaakpapillen. Met deze smaakpapillen kunnen ze zoet, zuur en bitter (zout komt later) onderscheiden. Het eten wat jij eet heeft invloed op het vruchtwater. En laat dat vruchtwater nou precies hetgeen zijn waar ze deze smaken door proeven. Niet omdat ze het eten, voeding krijgen ze immers via de placenta, maar omdat het vruchtwater langs de smaakpapillen stroomt. Hoe gevarieerder jij eet, hoe meer verschillende smaken ze daardoor ontdekken in de buik.

Zorgt dit ervoor dat je kind direct een alleseter wordt? Nee, dat niet. Maar het zijn wel de eerste zaadjes die je plant voor de culinaire opvoeding. Probeer daarom zo veel mogelijk variatie in je voedingspatroon aan te brengen en eet voornamelijk vers. Het is niet alleen goed voor je baby, maar ook gezonder én lekkerder voor jezelf.

\* Een van de weinige kant-en-klare babyvoedingsmerken die ik wel goed vind, omdat ze alleen 100 procent biologische ingrediënten gebruiken en geen zout of suiker toevoegen. Kijk voor meer informatie en verkooppunten op [ellaskitchen.nl](http://ellaskitchen.nl).

## SMAAKONTWIKKELING VAN EEN BABY

Stel je voor dat je een gekookt spruitje in je mond stopt en dat dat drie keer zo bitter smaakt als dat je normaal gewend bent. Welkom in de wereld van je baby. Ik ontdekte dit door onderzoek van Ella's Kitchen\* en daardoor ging een hele nieuwe wereld voor me open.

Je baby wordt geboren met duizenden smaakpapillen. Op tienjarige leeftijd hebben we hier nog maar de helft van over en als we dertig zijn, zijn er nog 'maar' tweehonderdvijftig smaakpapillen over. Niet zo gek dat baby's dat spruitje zoveel intenser ervaren als een volwassene, wij proeven gewoonweg minder. Daarbij hebben ze ook nog eens een aangeboren voorkeur

### ★ TIP

Last van misselijkheid of is je eetlust verminderd tijdens de zwangerschap? Maak dan dagelijks een lekker sapje of een smoothie voor jezelf. Zo krijg je veel voedingsstoffen binnen en ontdekt je baby weer nieuwe smaken. En voel jezelf niet schuldig op momenten dat het eten echt niet gaat of je niets kunt binnenhouden. Ik heb zelf weken op patat en fruitsalades geleefd en met mijn kind is het ook allemaal goed gekomen. Geef jezelf, en je hormonen, de ruimte en probeer het elke week gewoon weer opnieuw.

voor de meest toegankelijke smaak: zoet. Dit is ook waar ze de eerste vier maanden mee opgroeien. Melk, dan wel uit de borst of uit de fles, heeft immers een zoete smaak. Met de smaken zout, zuur, bitter en umami hebben ze nog weinig tot geen ervaring. Ook zijn ze nog niet bekend met andere structuren van eten. Hun 'culinaire' leven bestaat dus eigenlijk louter uit lauwe, zoete vloeistoffen... er valt nog zoveel te ontdekken!

Vanaf 4-5 maanden begint het feest. Dan kun je naast de melk beginnen met babyhapjes. Het draait dan allemaal om het ontdekken van gekke geuren, nieuwe texturen, andere smaken, het happen van een lepel en het plezier van eten. Het laatste klinkt wellicht abstract, maar positieve associaties met eten ontwikkelen is minstens net zo belangrijk. Alle factoren zijn van invloed op de smaakontwikkeling, neem hier rustig de tijd voor en ontdek het samen met je baby. Forceer hierbij niets, ik vertel hier meer over in het hoofdstuk 'Geduld is een schone zaak' op pagina 21.



#### WIST JE DAT?

*Drinkt je baby moedermelk? Wat jij zelf eet heeft dan ook invloed op de smaakontwikkeling, aangezien baby's deze smaken gaan proeven in de melk. Meer nog dan flesvoeding, want dat heeft altijd dezelfde smaak.*

## VAN MOEDERMELK TOT BIJVOEDEN

De eerste vier maanden van het culinaire leven van je baby zijn heel overzichtelijk. Dan wordt er alleen maar melk gedronken. Of het nou uit de borst of uit de fles komt. Zo begon ik met moedermelk, maar dat ging niet vanzelf. Na twee maanden worstelen met een uitgeputte moeder en een onrustige baby als resultaat ben ik overgestapt op flesvoeding. Binnen drie dagen dronk mijn baby gestructureerd vijf tot zes keer per dag een fles en kon ik weer een beetje tot mezelf komen.

Ik blijf van mening dat borstvoeding het meest gezond is voor een baby, maar het moet niet ten koste van alles gaan. Daarom zal ik persoonlijk nooit een moeder veroordelen die vanwege haar eigen overwegingen begint of overstapt op flesvoeding. Ik heb zelf ervaren wat het met je kan doen, zowel lichamelijk als emotioneel.

Tussen de vier en zes maanden kun je langzaam beginnen met bijvoeden. Met de nadruk op 'bij', want een groente- of fruithapje vervangt vanaf dat moment nog niet een melkvoeding. Het is alleen bedoeld om baby's te laten wennen aan nieuwe smaken, texturen en het eten van een lepeltje, wat heel anders is dan het zuigen aan de tepel of fles.

Je merkt het vanzelf als een baby toe is aan iets extra's naast melkvoeding; wanneer ze nieuwsgierig naar je bord kijken terwijl je aan het eten bent, naar je eten grijpen of meer beginnen te smakken. Heeft je baby nog geen

enkele behoefte aan iets nieuws, wacht er dan gewoon nog even mee. De ontwikkeling verschilt per baby en er is geen enkele regel die aangeeft dat je per se vanaf de vierde maand met extra hapjes moet beginnen.

Aangezien baby's al helemaal gewend zijn aan een zoete smaak adviseer ik om te beginnen met groentehapjes en dan het liefst zelfgemaakt. Als je begint met een aantal verschillende smaken ontwikkelen ze uiteindelijk een breder smaakpalet. Heb daarbij geduld, het gaat allemaal niet vanzelf. In de volgende hoofdstukken ga ik daar verder op in, vertel met welke producten je nog even moet wachten in het eerste jaar en daarna gaan we echt koken.



#### TIP

Maak in het weekend verschillende hapjes in één keer. Vries deze in en gebruik daar kleine bakjes (HEMA heeft ideale voedingspotjes met deksel) of ijsblokzakjes voor. Zorg dat je alles goed labelt zodat je altijd weet wat je uit de vriezer haalt. Herhaal een smaak verschillende dagen achter elkaar zodat je baby er rustig aan kan wennen. Verwarm het hapje au bain-marie of in de magnetron, laat afkoelen tot het lauw (belangrijk, want baby's hebben eerder last door hitte!) is en bied het je baby aan met een plastic lepeltje.



#### LET OP

Babyartikelen van hard plastic kunnen geproduceerd zijn met de chemische stof Bisfenol A. In grote hoeveelheden kan dit schadelijk zijn voor onze gezondheid, echter volgens recent onderzoek (bron: Voedingscentrum) is aangetoond dat blootstelling te laag is om gezondheidsrisico's op te leveren. Maar toch blijf ik er voorzichtig mee. Mijn advies: koop geen plastic producten waar je kind uit eet of drinkt die niet BPA-vrij zijn.





INGREDIËNTEN VOOR  
2-3 PORTIES

1 zalmoot van  
ca. 200 gr, vel en graatjes  
verwijderd  
1 stronk broccoli,  
in roosjes  
½ knolselderij, geschild  
en grofgehakt  
olijfolie of babybouillon  
(zie recept op pagina 32)  
als je gaat stomen

## ZALM MET BROCCOLI EN KNOLSELDERIJ

Voor de maaltijden van mijn baby koos ik vaak voor maximaal 3 verschillende ingrediënten zodat de smaken goed herkenbaar voor hem bleven. Zoals in dit gerechtje waarbij ik vette zalm combineer met de lichte koolsmak van broccoli en het zoete van knolselderij.

### AAN DE SLAG

Dit gerechtje kun je op 2 verschillende manieren bereiden.

#### OVEN

Verwarm de oven voor tot 200 °C en leg de zalm, broccoli en knolselderij op een bakplaat met bakpapier. Sprenkel hier een klein scheutje olijfolie over en rooster dit in 20-25 minuten gaar en zacht.

#### STOMEN

Doe alle ingrediënten in een stoommandje en hang die boven een pan met kokend water of bouillon. De broccoli en knolselderij hebben circa 20 minuten nodig om te stomen. Doe de zalm er de laatste 10 minuten bij.

#### VOOR OVEN OF STOMEN

Prak alles door elkaar met een vork en voeg eventueel nog een klein scheutje olijfolie toe voor wat extra smeugheid.

### TIPS VOOR DE REST VAN HET GEZIN

- ★ Vanaf een maand of 10: geef de ingrediënten in kleine stukjes in een bakje zodat ze zelf kunnen eten.
- ★ Voor de hele familie: maak een deel in de oven of stoompan voor de baby en nog wat extra porties met zout, peper en kruiden voor de rest van de familie.

🐟 VIS // BEREIDINGSTIJD 10 MIN // WACHTTIJD 20 MIN // VANAF 9 MAANDEN





## SAMEN DE KEUKEN IN

**Niets is leuker dan samen met je kind de keuken in te duiken. Tenminste, als ze daar interesse in hebben natuurlijk en dat is bij ieder kind verschillend. Het kan wel enorm helpen bij de culinaire opvoeding, want door zelf aan de slag te gaan zijn ze vaak veel nieuwsgieriger naar hoe iets uiteindelijk smaakt. En ongemerkt eten ze al extra groenten en fruit terwijl jullie samen aan het koken zijn.**

Vanaf een jaar of twee zijn ze eraan toe om te gaan helpen. En dat helpt jou natuurlijk helemaal niet, maar het gaat er meer om dat ze zelf bezig zijn met eten. Verzin leuke klusjes voor ze en geef ze bijvoorbeeld een eigen mengkom, kleine garde, snijplank en (kunststof) mes om te snijden. Iets maken met bladerdeeg of zelf cakebeslag maken is bij ons thuis altijd een hit. En een mogelijk ontplofte keuken neem je op de koop toe. Zo kwam papa een keer thuis vlak nadat we een bloemgevecht achter de rug hadden. Hij vond dat niet grappig, wij wel.

Begin met je kind op het aanrecht te zetten terwijl je zelf aan het koken bent. Zorg wel dat ze met hun grijpgrage handjes niet in de buurt van hete pannen en scherpe messen zitten. Kijk hoe ze reageren en wat ze in hun handjes pakken en maak het steeds iets interessanter voor ze. Samen sap maken in de blender of slowjuicer is vanaf een jonge leeftijd ook erg leuk om te doen. En die zelfgemaakte 'limonade' moet natuurlijk wel opgedronken worden daarna!

Naarmate je kind ouder wordt en er zichtbaar plezier in heeft om te koken kun je hem of haar steeds meer dingen zelf laten maken. Houd echter altijd de supervisie bij het koken met een warmtebron en scherp keukengerei.

### Keukenuitrusting voor kleine kokkies

- ★ Kinderkookschort
- ★ Kinderkookmuts
- ★ Kindersnijplank
- ★ Kinderkoksmes (tip: koop een kunststof slames, ideaal om mee te beginnen)
- ★ Kleine mengkom
- ★ Kleine garde
- ★ Uitsteekvormpjes
- ★ Bakvormen in leuke figuurtjes voor zelfgemaakte baksels
- ★ Kleine deegroller

### ★ TIP

Kijk op [kleinechef.com](http://kleinechef.com) voor een uitgebreide collectie kinderkookartikelen.



INGREDIËNTEN  
VOOR 4 PERSONEN OF  
12 MINICALZONES

1 sjalot, gesnipperd  
1 el zonnebloemolie  
200 gr kalkoenfilet, in  
kleine blokjes  
500 gr (1 stronk) broccoli,  
in kleine roosjes  
1 tl kerriepoeder  
1 tl kurkumapoeder  
150 gr maïs (blik),  
uitgelekt  
zout en peper  
2 rollen vers pizzadeeg  
van 400 gr  
50 ml tomatensaus of  
passata (zie recept voor  
zelfgemaakte saus  
op pagina 134)

## KERRIECALZONES MET BROCCOLI EN KALKOEN

**Wat een feest zijn deze calzones! Kleine opgevouwen pizza's bomvol smaak en daar doen we stiekem ook aardig wat broccoli in. Wedden dat ze op gaan?**

### AAN DE SLAG

Verhit een hapjespan en fruit de sjalot in zonnebloemolie. Voeg de kalkoen toe en bak rondom bruin aan. Schep broccoli, kerriepoeder en kurkumapoeder erdoor en bak nog 1 minuut. Zet het vuur uit en roer de maïskorrels erdoor. Breng eventueel extra op smaak met zout en peper.

Verwarm de oven voor tot 220 °C. Verdeel elke rol pizzadeeg in 6 gelijke vierkanten. Bestrijk elk plakje met een klein lepeltje tomatensaus en schep een flinke eetlepel van het mengsel op 1 helft. Laat ongeveer 1 centimeter vrij aan de randjes. Vouw de andere helft hierover en druk rondom goed aan. Plak de randjes vast met een beetje water.

Bak de calzones in 10-12 minuten gaar en goudbruin.

### TIPS VOOR DE REST VAN HET GEZIN

Het hele gezin kan hiervan eten. Serveer er een grote salade of roergebakken groenten bij voor een volwaardige maaltijd.

Mijn kinderen heb ik altijd vooral met veel plezier laten experimenteren met eten. Ik liet ze alles proeven (konijnenbout op vakantie in de Spaanse bergen) en zelf bij elkaar zoeken (pijnboompitten voor de Italiaanse kust). Van jongs af aan hielpen ze al in de keuken. Ik las ze voor over eten en daarna bakten we het zelf, bijvoorbeeld worteltjestaart.

YVONNE ALBERTS, MOEDER VAN TWEE  
KINDEREN (27 EN 25 JAAR)

### MEER TIJD?

Maak dan zelf je pizzadeeg.  
Kijk voor het basisrecept  
op pagina 134.



GEVOGELTE // BEREIDINGSTIJD 25 MIN // OVENTIJD 10-12 MIN



## 4X VERFRISSENDE IJSTHEE

Zelf ijsthee maken is ontzettend makkelijk en bevat veel minder suiker dan de kant-en-klare varianten die je in de winkel koopt. Bij ons thuis wordt het gezien als limonade en mijn kleuter is er dol op. Je kunt de ijsthee op 3 manieren maken:

**DE 'COLD BREW'-METHODE** waarbij je de theeblaadjes een nacht afgedekt laat trekken in koud water in de koelkast.

**THEE DIE JE LAAT TREKKEN IN KOKEND WATER** en daarna afkoelt tot kamertemperatuur.

**EEN KOPJE HETE THEE DIE JE IN EEN BEKER MET IJSKLONTJES GIET.** Voor als je supersnel een glas ijsthee wilt maken.

### ★ TIP

Mijn favoriet is de 'cold brew'-methode. De tijd die je daarvoor neemt, proef je terug in de smaak. En over smaak gesproken: kies voor kwalitatief goede theesoorten voor je ijsthee.

Snel ijsthee maken is dus zo gedaan als je de juiste thee in huis hebt. En voor als je er wat meer werk van wilt maken, heb ik 4 heerlijke recepten.

## JASMIJN-SINAASAPPEL IJSTHEE

Laat de theeblaadjes van 2 zakjes jasmijnthee (bijvoorbeeld de Fragrant Jasmine Green Tea van Dilmah) een nacht trekken in 1 liter koud water. Zeef de ijsthee en meng met partjes sinaasappel en ijsblokjes in een glas.

## CITROEN-VLIERBLOESEM IJSTHEE

Laat de theeblaadjes van 2 zakjes groene citroenthee (bijvoorbeeld de Green Tea with Lemon van Clipper) een nacht trekken in 1 liter koud water. Zeef de ijsthee en meng met een scheutje vlierbloesemsiroop, partjes citroen en ijsblokjes in een glas.

## APPEL-KANEEL IJSTHEE

Laat de theeblaadjes van 2 zakjes appelthee (bijvoorbeeld de Eau de Fruit Bambou van Betjeman & Barton) en 1 kaneelstokje een nacht trekken in 1 liter water. Zeef de ijsthee en meng met partjes appel en ijsblokjes in een glas.

## KAMILLE-HONING IJSTHEE

Laat de theeblaadjes van 3 zakjes kamillethee (bijvoorbeeld de Kamille met lavendel en vanille van Fairtrade) 6-8 minuten trekken in 1 liter kokend water. Haal de zakjes eruit en roer er 2 eetlepels honing door. Laat afkoelen tot kamertemperatuur en meng met ijsblokjes in een glas.



MAMA,  
MAAK JE WEER  
THEE-LIMONADE  
VOOR ME?