

J9Z

Zuid-Holland West
Consultatiebureau voor kind en jeugd



Voor
baby's vanaf
4 maanden

Wennen aan pinda en kippenei





Laat je baby zo vroeg mogelijk wennen aan verschillende soorten voeding. Dan is de kans op een voedselallergie kleiner. Pinda en ei kunnen bijvoorbeeld (heftige) reacties veroorzaken. Heeft je baby ernstig eczeem of een voedselallergie? Dan is het extra belangrijk om vroeg te starten met het eten van pinda en ei. Begin ermee als je kind goed van een lepeltje kan eten. Meestal is dat rond 4 maanden.



Introductie pinda

Laat je kind in **2 dagen** wennen aan pindakaas. Geef steeds een beetje meer. Volg het stappenplan dat hieronder staat.

Stop als je kind (heftig) reageert. Je baby kan bijvoorbeeld last krijgen van kolieken (darmkrampjes), diarree, eczeem of kortademigheid. Gaat het goed met je kind, ga dan door met de volgende stap. Heb je alle stappen met succes doorlopen? Laat je kind dan, op dezelfde manier, wennen aan notenpasta.

Dag 1:

Meng **1 theelepel** pindakaas (met 85-100% pinda) met 100 gram fijngemaakt fruit of gekookte groenten. Welk soort groente of fruit je neemt, mag je natuurlijk zelf kiezen. Geef dit hapje in toenemende hoeveelheden, zoals aangegeven bij stap 1 t/m 4. Gebruik eerst een theelepel en vanaf stap 3 een eetlepel. Zorg ervoor dat er tussen de stappen minimaal 1 uur pauze zit.

Dag 1

Stap 1

½ theelepel



Minimaal
1 uur pauze

Stap 2

2 theelepels



Minimaal
1 uur pauze

Stap 3

1 eetlepel



Minimaal
1 uur pauze

Stap 4

3 eetlepels





Dag 2:

Voeg de tweede dag meer pindakaas toe aan het hapje. Meng **1 eetlepel** pindakaas (met 85-100% pinda) met 100 gram fijngemaakt fruit of gekookte groenten. Geef je kind eerst 2 eetlepels van het groente/pindakaas-hapje. En na minimaal een uur 4 eetlepels.

Vervolg:

Geef tot 1 jaar **minimaal 1 keer per week: 3 theelepels** van een groente/pindakaas-hapje of geef (vanaf 6 maanden) een boterham met pindakaas.



TIP:

Gebruik een babylepeltje om je kind het hapje te geven.

Dag 2



+



Minimaal
1 uur pauze



Stap 5 2 eetlepels

Stap 6 4 eetlepels



Introductie kippenei

Laat je kind in **2 dagen** wennen aan ei. Geef steeds een beetje meer. Volg het stappenplan dat hieronder staat.

Stop als je kind (heftig) reageert. Je baby kan bijvoorbeeld last krijgen van kolieken (darmkrampjes), diarree, eczeem of kortademigheid. Gaat het goed met je kind, ga dan door met de volgende stap.

Dag 1:

Meng een **halve eetlepel** gebakken roerei met 100 gram fijngemaakt fruit of gekookte groenten (naar eigen keuze). Geef dit hapje niet in één keer, maar in toenemende hoeveelheden (stap 1 t/m 4). Gebruik eerst een theelepel en vanaf stap 3 een eetlepel.

Tips:

- Maak het gebakken roerei fijn in de blender.
- Gebruik een babylepeltje om je kind het hapje te geven.



Dag 1

Stap 1 ½ theelepel

Stap 2 2 theelepels

Stap 3 1 eetlepel

Stap 4 3 eetlepels



Minimaal
1 uur pauze



Minimaal
1 uur pauze



Minimaal
1 uur pauze



Dag 2:

Voeg de tweede dag meer ei toe aan het hapje. Meng **2 eetlepels** gebakken roerei met 100 gram fijngemaakt fruit of gekookte groenten (smaak naar eigen keuze). Geef je kind eerst 2 eetlepels en (minimaal 1 uur) later op de dag 4 eetlepels.

Vervolg:

Geef tot 1 jaar **minimaal 1 keer per week**: een mengsel van gebakken roerei met fijngemaakt fruit of gekookte groenten. Of geef (vanaf 6 maanden) de helft van een gekookt ei.



Dag 2



Stap 5 2 eetlepels



Minimaal
1 uur pauze

Stap 6 4 eetlepels





Postbus 339
2700 AH Zoetermeer
www.jgzzhw.nl
info@jgzzhw.nl