

**Nieuw!**

We presenteren onze

# KIDZ PROEFBOX

Iedereen verdient het om gezond & lekker te eten,  
vooral baby's en peuters!

**Go!**



# De gastronomische gouden tijd

## Fase 1

De eerste fase begint rond vier à vijf maanden en dit valt samen met de voedseldiversificatie, een fase van ontdekking en verwondering. Een baby wil in deze fase de wereld rondom zich ontdekken, ook voeding. Alles is nieuw en spannend, dus ideaal om een kind te leren eten. Op drie maanden zijn de smaakpapillen van een baby het meest ontwikkeld en proeven ze alles intens. Als een baby tussen vijf maanden en twee à drie jaar zoveel mogelijk leert eten, zal hem dat heel zeker helpen om later de juiste voedingskeuzes te maken.

**De duizend eerste levensjaren** (inclusief zwangerschap) zijn cruciaal om de ontwikkeling van de smaakzin te ontwikkelen. Introduceer verschillend voedsel, smaken, geuren, texturen en kleuren!





# De neofobie of de nee-fase

## Fase 2

Spijtig, maar er komt snel een einde aan fase 1. Bij elk kind loopt het anders, soms begint het rond twee jaar, soms rond 3 jaar, soms heel extreem of iets zachter. Neofobie betekent letterlijk **bang van al wat nieuw is**. Tijdens deze fase is het belangrijk om te begrijpen dat je kind meer zijn zegje wil doen. Ze willen autonoom zijn en nee zeggen is hun manier om een impact te hebben.

Neofobie en selectief eten, waarbij ze alleen kleine, gescheiden porties willen eten, hoort er jammer genoeg bij. Maar gezien deze fase gelinkt is aan het bang zijn van alles wat nieuw is, is het handig om ervoor te zorgen dat smaken en texturen niet meer als nieuw beschouwd worden. Dit volop inzetten op de eerste fase dus. Dan kom je net iets gemakkelijker deze fase door.

# Het belang van nutritionele opvoeding

## Een moeilijke term...

Maar simpelweg bedoelen we gewoon dat voeding een deel moet uitmaken van de opvoeding van een kind. Het is even belangrijk als leren wandelen of leren schrijven.

Eten is leren; omgaan met de zintuigen, leren door te spelen, leren door te genieten.

Nutritionele opvoeding is een kind gezond leren eten en goede eetgewoonten voor later aanleren. Concreet:

- ouders zien koken en waar het kan hen laten helpen,
- hen met echte ingrediënten in contact brengen (gaan plukken, kopen, aanraken, zien, ruiken in alle vormen),
- samen aan tafel eten en een soortgelijke maaltijd eten,
- veel variatie aan smaken voorschotelen.





# Smaakontwikkeling

## Smaakpapillen stimuleren en prikkelen

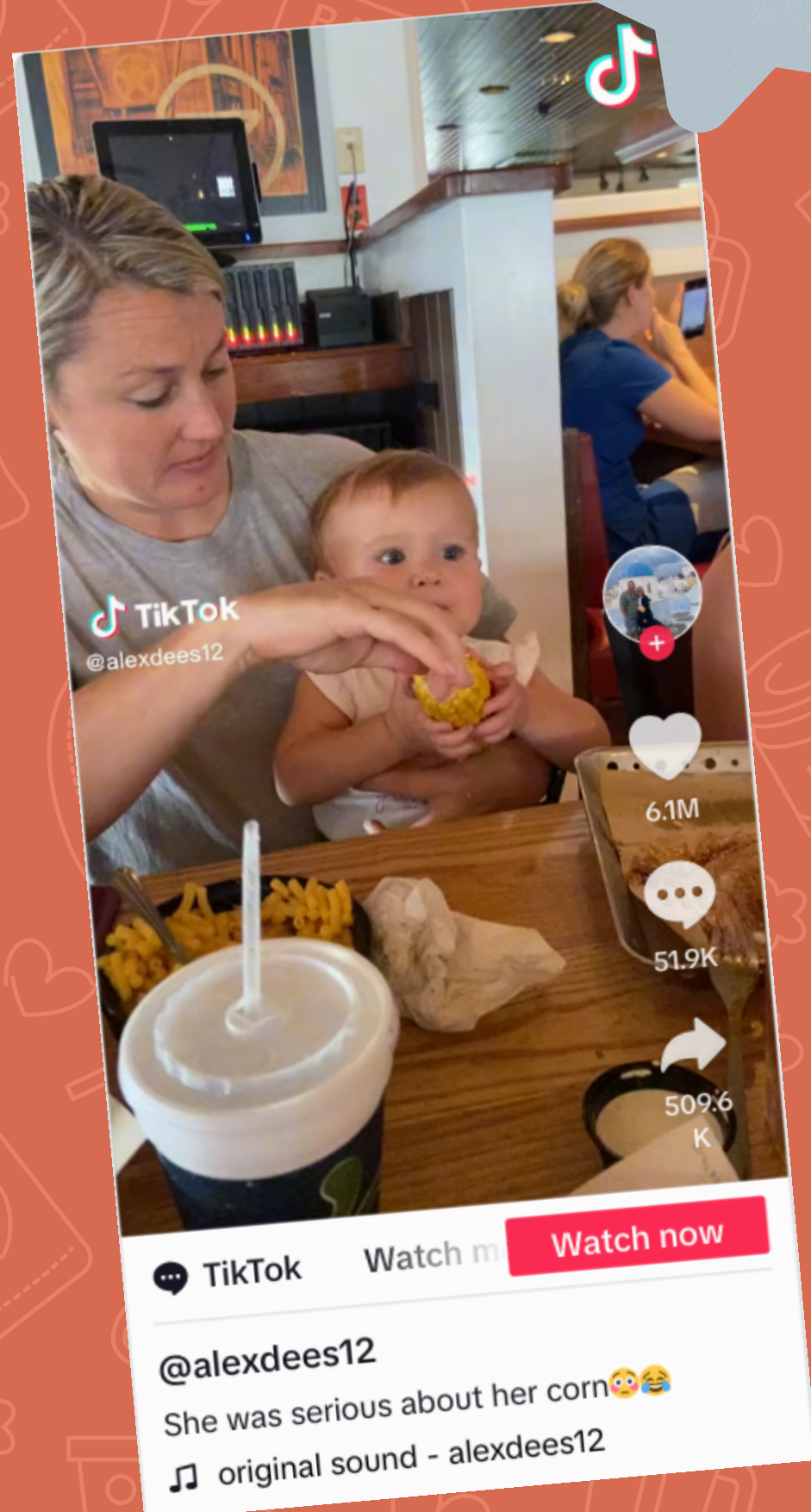
De smaakontwikkeling begint al in de buik, vanaf de vierde zwangerschapsmaand en wordt voortgezet tijdens de borstvoeding. Geen borstvoeding? Geen paniek, bij het starten van de diversificatie zal de baby al heel wat smaken kunnen herinneren van in de buik.

Baby's hebben een natuurlijke voorkeur voor bepaalde smaken zoals zoet (moedermelk is ook zoet). Maar er is evenveel interesse in het ontdekken van andere, meer complexe smaken.

Na een tijdje zal hij zelfs meer geboeid zijn door die smaken.

Denk maar aan de eetgewoonten in andere landen waar veel kruiden en specerijen gebruikt worden: papjes met kerrie, knoflook, koriander of andere aromatische kruiden.

Kinderdiëtisten raden aan om vanaf 6 maanden kruiden en specerijen te gebruiken.



# Smaakontwikkeling

## Smaakpapillen stimuleren en prikkelen

De smaakontwikkeling begint al in de buik, vanaf de vierde zwangerschapsmaand en wordt voortgezet tijdens de borstvoeding. Geen borstvoeding? Geen paniek, bij het starten van de diversificatie zal de baby al heel wat smaken kunnen herinneren van in de buik.

Baby's hebben een natuurlijke voorkeur voor bepaalde smaken zoals zoet (moedermelk is ook zoet). Maar er is evenveel interesse in het ontdekken van andere, meer complexe smaken. Na een tijdje zal hij zelfs meer geboeid zijn door die smaken. Denk maar aan de eetgewoonten in andere landen waar veel kruiden en specerijen gebruikt worden: papjes met kerrie, knoflook, koriander of andere aromatische kruiden.

Kinderdiëtisten raden aan om **vanaf 6 maanden kruiden en specerijen te gebruiken.**



## Belang van smaakontwikkeling

- 👶 Ontelbare combinaties van smaken (zoet, zuur, zout, bitter en umami) worden aangeleerd.
- 👶 Hoe meer je hun gehemelte prikkelt met nieuwe variaties, hoe meer ze genieten van gezonde bordjes. Voeg kruiden en specerijen toe en het is feest in het mondje!
- 👶 Smaak wordt aangeleerd vanaf de eerste hapjes. Alle kinderen kunnen van pikante, zure of bittere gerechten leren houden.
- 👶 Leren houden van complexe, natuurlijke smaken werkt als een natuurlijke bescherming tegen de aantrekkingskracht van zout en suiker.

# 6 maanden

Laat die nieuwe smaken maar komen!

## 15x proeven

- ✓ Regelmatig het ingrediënt op het menu zetten
- ✓ Op verschillende manieren bereiden
- ✓ Combineren met met een ander ingrediënt waar het kind dol op is
- ✓ Forceer nooit

## Texturen introduceren

- ✓ Geleidelijk aan nieuwe texturen
- ✓ 8-10 maanden: zachte, gekookte stukjes bijv. banaanstructuur
- ✓ + 10 maanden: kleine of grote stukjes. Baby kan bijna alles aan! vermijd harde stukjes (noten, kersen,...maal of snijd deze)
- ✓ +3 jaar: peuter kan nu zelf genieten van alle stukjes en texturen

## Texturen

- ✓ Geleidelijk aan nieuwe texturen



## Het oog wil ook wat!





# Easy oefenhapjes



Elk recept is goed voor ongeveer drie hapjes van 100 gram per stuk. Je kunt de hapjes twee maanden in de vriezer bewaren. Rijstbloem voeg je toe (eventueel in combinatie met moedermelk/opvolgmelk) om het iets romiger te maken.

 10 min

 vegan

 5 maanden

## Courgette-banaan

- 150 gr gekookte courgette
- 100 gr banaan
- eventueel 1 tl pindakaas

## Broccoli-peer

- 150 gr gekookte broccoli
- 150 gr peer
- 2 el rijstmeel en 100 ml water

## Erwten-avocado

- 100 gr diepvries doperwtjes (geblancheerd)
- een halve avocado (of een hele als je een kleine avocado hebt)

## Wortel-banaan

- 100 gr gekookte wortel
- 100 gr banaan

## Rode biet-appel

- 140 gr gekookte biet
- 60 gr appel



# Banaanontbijtkoekjes



## Banaanontbijtkoekjes

- 2 rijpe bananen
- 100gr havervlokken of havermoutpap
- 2 eetl amandel- of kokosyoghurt
- 30gr gemalen amandelen of amandelmeel
- 1/2tl kaneel
- plantaardige boter

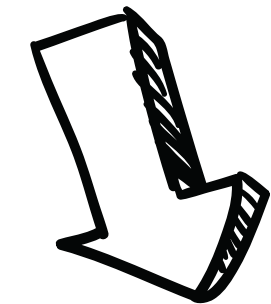
1. Prak de bananen in een kom.
2. Voeg de andere ingrediënten toe en meng goed met een vork.
3. Bak 2 minuten aan elke kant in de pan met wat plantaardige boter op een matig vuur. Zeker niet te heet anders bakken ze aan. Draai ze om met een platte spatel, opletten want ze zijn wat broos.
4. Serveer met vers fruit, gemalen kokos, kokosyoghurt en eventueel wat siroop.

 10 min

 vegan

 glutenvrij

 +18 maanden



### TIP:

Restjes? Mix het tot een egale masse met yoghurt & siroop.



# Appel-haver pannenkoekjes

 15 min

 veggie

 6 maanden

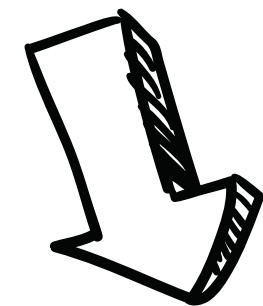


## Ingrediënten

- 2 appels, geschild en in blokjes
- 150gr havermout
- 3 eieren
- 8 eetlepels melk naar keuze
- snuifje kaneel
- kokosolie

1. Blend de havermout tot een fijn meel.
2. Blend alle ingrediënten tot een glad deeg.
3. Lepel 1-2 eetlepels van het deeg in een antikleefpan, ingevet met kokosolie.
4. Gebruik een lepel om het deeg wat uit te spreiden. Bak 2-3 minuten per kan tot goudbruin.

Serveer met amandelboter en wat Griekse yoghurt.




## TIP:

Kaneel doet de drang naar suiker wegnemen.



# Gezonde aardbeien tiramisu

 10 min  
+ 1u koelkast

 veggie

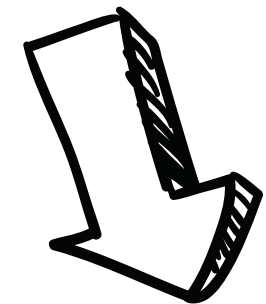
 12 maanden



## Ingrediënten

- 250gr Griekse yoghurt of mascarpone (of helft, helft)
- 2 eetlepels honing (vermijd dit voor baby's jonger dan 1 jaar)
- 1 theelepel vanille extract
- melk naar keuze
- babykoekjes naar keuze
- 100gr aardbeien in stukjes (in sneetjes voor baby's jonger dan 1 jaar)

1. Meng de Griekse yoghurt met de honing en vanille extract. Zet apart.
2. Giet de melk in een kom en dip de koekjes in de melk. Schik op de bodem van een dessertkommetje.
3. Schep een paar eetlepels van de yoghurt over de koekjes en schik er de aardbeien over.
4. Dek af met folie en laat twee uur afkoelen in de koelkast.



## TIP:

Zorg voor variatie met ander fruit zoals mango, banaan, bessen,...



# Chaffle waffle

 10 min

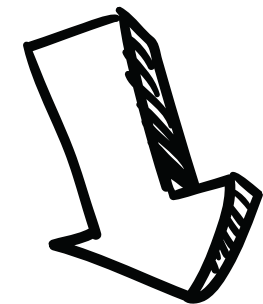
 veggie

 6 maanden

## Ingrediënten

- 70gr geraspte mozzarella
- 2 eieren
- 1 eetlepel zelfrijzende bloem
- boter of olie om in te vetten

1. Verwarm je wafelijzer voor.
2. Meng de eieren, bloem en kaas.
3. Vet je wafelijzer in met boter of olie.
4. Lepel er het mengsel in en bak 4-5 minuten tot goudbruin
5. Serveer met je favoriete toppings of spread, je kan deze wafeltjes ook gebruiken als een soort brood of sandwich.



## TIP:

Bewaar in de koelkast in een luchtdichte doos. Kan je ook invriezen tot 2 weken & even opwarmen in de microgolf!





# Kokosyoghurtbars met fruit & noten

Heb je teveel mix? Mix alles fijn en meng het de volgende ochtend door je havermoutpap.

## Ingrediënten

- 400ml kokosyoghurt
- 2 eetlepels chiazaad
- 1 handvol macadamianoten
- 10 ontpitte dadels
- 2 eetlepels havervlokken
- 1 eetlepel zaden en pitten (lijnzaad, zonnebloem-, pompoenpitten)
- 1 kleine banaan
- 6 aarbeien
- 2 handvolle blauwe bessen
- gemalen kokos

1. Meng de yoghurt met de chiazaadjes en giet het in een met bakpapier bedekte plaat.
2. Mix de noten en dadels in de blender goed fijn.
3. Verhit een koekenpan en voeg de havervlokken en spicemix toe. Bak 1 minuut en voeg dan de zaden, pitten en het dadelmengsel toe. Bak het geheel enkele mintuutjes tot een goudbruin kruimeldeegje.
4. Pel de banaan en snij in plakjes. Snij de aardbeien in stukjes. Schik het fruit

 20 min

 glutenvrij

 18 maanden





# Gezonde quesadilla

Dit kan vanaf 6 maanden als je de quesadilla in reepjes snijdt.

 10 min

 vegetarisch

 6 maanden

## Broccoli quesadilla

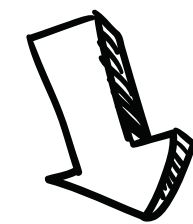
- 1 tortilla wrap (je kan ook kiezen voor mini wraps)
- 3-4 broccoli roosjes, gekookt en geplet
- handvol geraspte cheddarkaas
- handvol maïs (vanaf 12 maanden)

1. Verwarm een antiaanbakpan op mediumstand
2. Terwijl de pan verwarmt, besmeer de helft van de tortilla met de geplette broccoli en bestrooi met de kaas en eventueel de maïs.
3. Doe een kleine hoeveelheid (kokos)olie of ongezouten boter in de pan en vet de pan in.
4. Vouw de quesadilla in twee en grill ongeveer 2 minuten aan beide kanten tot goudbruin.
5. Snij in reepjes of driehoekjes.

## Caprese quesadilla

- 1 tortilla wrap (je kan ook kiezen voor mini wraps)
- handvol geraspte mozzarella
- kerstomaatjes in 4 gesneden
- verse, gehakte spinazie

1. Volg dezelfde bakwijze als hierboven en vul de tortilla met de ingrediënten.



### TIP:

Ook lekker koud, ideaal op warme dagen!







# Platbrood met 2 ingrediënten

 10 min

 vegetarisch

 6 maanden

Dit kan vanaf 6 maanden als je de broodjes in reepjes snijd.

## Platbrood

- 350gr zelfrijzende bloem
- 250gr Griekse yoghurt

1. Meng de ingrediënten in een kom. Als alles bijna gebonden is kneed op het werkvlak verder tot een gladde bal.
2. Verdeel het deeg in 8 balletjes en rol ze uit tot ongeveer 20cm.
3. Je kan ook 1 vel uitrollen en met een deegvormpje vormpjes naar keuze uitprikken.
4. Verwarm de pan op een matig vuur en bak 2-4minuten per kant tot goudbruin.

Je kan de broodjes invriezen tot 3 maanden en kort even opwarmen. Je kan eindeloos variëren met dips of vullingen maar hier enkele ideetjes. Serveer ze met Griekse yoghurt en framboosjes of eentje met gegrilde courgette, mozzarella en kerstomaatjes of maak er zelfs zoete versies mee!





# Dips

De hummus blijft in een afgesloten potje tot 5 dagen vers in de koelkast. Serveer met mini grissini of rauwe groentenstaafjes als aperitief. Lekker bij falafel of een groentenburger. Ideaal bij alles in de lunchbox!

## Basis recept hummus

- 240gr kikkererwten uit blik
- citroen sap (1 citroen)
- 1 teentje look geperst
- 1 eetl tahin
- zwarte peper en snuifje zout
- 3 eetl olijfolie
- 30ml sap uit het blik van de kikkererwten

1. Meng in de blender de kikkererwten en alle andere ingrediënten en mix glad. Voeg indien nodig wat water of extra sap van het blik toe.

## Avocado hummus & rode biet

- 1-2 rijpe avocado's geplet
- 2-3 rode bietjes (gekookt) in schijfjes gesneden
- basis recept hummus

1. Besmeer de broodjes met de hummus, lepel wat avocado op ene helft en vul met enkele schijfjes rode biet. Vouw dicht snij in driehoekjes. Serveer met een slaatje van verse spinazie en fruit.

 10 min

 vegetarisch

 6 maanden



# Dips

De dips blijven in een afgesloten potje tot 5 dagen vers in de koelkast.

 10 min

 vegetarisch

 6 maanden

## Pompoenhummus

- basisrecept hummus
- 300gr pompoen in blokjes
- curry
- 2 eetl Griekse yoghurt

1. Grill of kook de pompoenstukjes.
2. Blend samen met de hummus en kruid met de curry. Maak het extra romig door de extra Griekse yoghurt eronder te mengen.

## Muhammara

- 150gr geroosterde paprika (bokaal)
- olijfolie
- peper en zout
- 60gr walnoten
- sap 1/2 citroen
- 1tl komijnpoeder

1. Blend alle ingrediënten tot een gladde massa.



# Supergroene saus

Groentjes verbergen werkt natuurlijk altijd! Geen fan van munt? Ga voor een meer Italiaanse versie door dit te vervangen door basilicum.

## Ingrediënten

- 2 courgettes
- 3 eetl Italiaanse kruidenmix of oregano
- 3 teentjes look
- olijfolie
- 200gr verse spinazie
- 150ml kokos- of amandelmelk
- 100gr (diep)vrieserwtjes
- sap van 1/2 citroen
- 6 blaadjes munt

1. Was de courgettes en snijd ze in fijne schijfjes.
2. Leg ze op een bakplaat en voeg de kruiden en volledige teentjes knoflook toe. Meng met je handen en voeg wat olijfolie toe en bak 15 minuten in de oven op 200°C.
3. Was de spinazie en verwijder de grootste steeltjes. Doe de spinazie, de melk en de erwtjes in een pan en voeg eventueel wat zout toe. Bak 5 minuten op een medium hoog vuur, tot de blaadjes zacht zijn.
4. Mix de courgette- en spinaziemix met de overige ingrediënten in een mixer.
5. Serveer met pasta.

Wil je een vastere saus in pestostijl: voeg twee handjes cashewnoten toe. De saus is heerlijk warm of koud, dus kan ook in de lunchbox.

 25 min

 vegan

 10 maanden



# Thais gebakken rijst met mais & spinazie

Afhankelijk van de leeftijd kun je dit gerechtje pletten of mixen tot een papje. Vries restjes ook zeker in.

 20 min

 glutenvrij

 10 maanden



## Ingrediënten

- (rijst)olie
- 250g basmatirijst
- 500ml kokosmelk
- 1 blikje maïs
- 2 handjes vol spinazie
- 3 stukjes gember
- 1 ui
- 1 gele paprika
- 1 citroengrassstengel
- kokospoeder
- sesamolie
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels Thaise mix
- 3 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels mirin (Japanse rijstazijn)
- sap van 1 limoen
- 2 eieren
- verse koriander

## Thaise mix

- 12gr sesamzaadjes
- 7gr paprikapoeder
- 5gr gemberpoeder
- 5gr citroengraspoeder
- 5gr kurkuma
- 5gr korianderzaad
- 4gr gedroogde ui
- 3gr gedroogde knoflook
- 2gr gedroogde basilicum
- 1gr fenegriek
- snuifje zwarte peper

1. Verhit de rijstolie in een pot en bak de rijst gedurende enkele seconden. Voeg de kokosmelk toe en laat 15 minuten sudderen tot al het vocht weg is.
2. Maak de spinazie schoon en verwijder te lange of dikke steeltjes.
3. Rasp de gember, pers de knoflook, snij de ui en paprika fijn en snij de citroengrassstengel doormidden.
4. Verhit de sesamolie in een (wok)pan en bak de look, gember, citroengras, paprika en ui 5 tot 7 minuten op een hoog vuur. Voeg de spinazie en maïs toe en 2 eetlepels Thaise mix toe en bak nog 2 minuten.
5. Meng de rijst erdoor en kruid met de sojasaus, mirin, limoensap e eventueel nog 1 eetlepel Thaise mix toe.
6. Zet het vuur lager en voeg twee eitjes toe aan de wok, meng goed tot ze doorbakken zijn. Bak nog 2 minuten door. Serveer met koriander en wat kokospoeder.



# Eenpanspasta met linzen

Afhankelijk van de leeftijd kun je voor grotere pastavormen kiezen zodat ze dit goed kunnen grijpen. Linzen zijn hoog in mineralen en een goeie bron van proteïne. Dit recept is voor 2 volwassenen en 1 kind.

## Ingrediënten

- 1400gr (240gr uitgelekte) blik linzen
- 150-200gr pasta naar keuze
- 1/4 ui, fijngehakt
- 1 theelepel look gehakt
- 2 eetlepels olijfolie
- bakje kerstomaatjes, in twee gesneden
- 1 tl zout
- Parmezaanse kaas om te serveren

1. Bak de look en de ui aan in olijfolie tot goudbruin.
2. Voeg de kerstomaten toe, de linzen en een glas water. Verwarm 5 minuten tot het water begint te koken.
3. Voeg de pasta toe en laat verder pruttelen op een mediumvuur voor ongeveer 10 minuten. Voeg eventueel wat water toe.
4. Kruid met peper en zout en serveer met de Parmezaanse kaas.

Extra groentjes? Serveer wat broccoli erbij of voeg wat verse spinazie toe op het laatste moment.

 20 min

 veggie

 12 maanden





# Courgettekoekjes

Een snelle en gezonde maaltijd met slechts enkele ingrediënten. Slimme manier om groentjes te eten. Ook lekker koud, dus ideaal op warme dagen.

## Ingrediënten

- 2 courgettes (geraspt)
- 150gr bloem
- 1 ei
- 50ml water
- 50gr Parmezaanse kaas
- 120gr roomkaas natuur
- olie om te bakken

1. Laat de geraspte courgette uitlekken op keukenpapier of pers uit in een theedoek.
2. Meng in een grote kom de bloem, het water en het ei. Kruid met peper en zout.
3. Voeg de geraspte courgettes, de Parmezaanse kaas en de roomkaas toe en meng tot een glad mengsel.
4. Verwarm de anti-kleefpan op een matig vuur met wat olie. Schep 1 eetlepel van het mengsel per koekje in de pan en bak tot goudbruin aan beide kanten.

 10 min

 veggie

 7 maanden





# Romige avocado pasta

Avocado's bevatten bijna 20 soorten vitaminen en mineralen. Deze pasta is ook koud een topper.

 15 min

 veggie

 7 maanden

## Ingrediënten

- 250gr ongekookte pasta
- 2 rijpe avocado's
- 5 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel limoensap
- snuifje zout
- 2 eetlepels melk of water
- droge oregano of verse basilicum
- mozzarella, in blokjes gesneden
- kerstomaatjes in kleine blokjes

1. Kook de pasta volgens de omschrijving op de verpakking. Laat afkoelen als je een koude pastasalade wenst.
2. Blend de helft van de avocado, het limoensap, olijfolie, de melk tot een romig mengsel. Kruid met een snuifje zout. Kruid met wat droge oregano of verse basilicum. Voeg wat water toe indien nodig.
3. Meng de pasta met de saus, voeg de stukjes tomaat, de mozzarella en de andere helft van de avocado in blokjes toe.
4. Serveer met wat Parmezaanse kaas, indien gewenst.







# Veggie Calippo

Wat dacht je van groenteijsjes op een warme zomerdag? Uiteraard met wat fruit voor een lekker zoete smaak.

## Bessen-rabarber

- 100gr blauwe bessen
- 100gr rabarber (ook beschikbaar in de diepvries)
- 1/2 rode paprika (pas vanaf 12 maanden)
- 1 banaan
- 240ml appelsap

1. Blend alle fruit en groenten met het appelsap. Giet dit in de vormpjes en laat een nachtje in de vriezer zitten. Dit recept is voor 4-5 stuks, afhankelijk van de vormpjes.

## Appelsien-wortel-mango

- 1 mango in stukjes (ook beschikbaar in de diepvries)
- 2 appelsienen, zonder schil
- 100gr geraspte wortel
- 1 banaan
- 240ml appelsiensap of appelsap

## Limoen-spinazie

- sap van 1 limoen
- 100gr verse spinazie, grof gehakt
- 1 banaan
- 1 groene appel in stukjes
- 240ml appelsap

 20 min

 veggie

 6 maanden





# Veggie muffins

Ideaal voor de lunchbox én je kan ze invriezen voor die drukke momenten!

 35 min

 veggie

 6 maanden

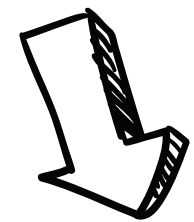


## Ingrediënten

- 3 eieren
- 50gr geraspte kaas
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- 100ml melk
- 100gr geraspte wortelen
- 100gr sperziebonen
- 1 (punt)paprika
- 50gr speltmeel
- peper en zout

1. Verwarm de oven op 200°C.
2. Rasp de wortel, snij de boontjes en paprika in kleine stukjes.
3. Klop de eieren los in een kom en voeg de melk toe. Breng op smaak met peper, zout en Italiaanse kruiden.
4. Klop op het laatst het meel erdoor en de geraspte kaas.
5. Voeg de groenten toe aan het mengsel.
6. Verdeel over een ingevette muffinvorm of gebruik papieren vormpjes.
7. Ze de muffinvorm 30 min in de oven en bak tot ze gaar zijn.

Zorg voor variatie met blokjes courgette, spinazie of broccoli.



### TIP:

Zachte groentjes? Kook ze even voor.