

Welke producten kan je op welke leeftijd introduceren in het voedingspatroon van je baby? Waar kan je beter nog even mee wachten? In dit Introductieschema* staan de meest gebruikte voedingsmiddelen schematisch weergegeven, om je een richtlijn te geven waar je mee kan experimenteren in babyvoeding. Wil je weten waarom bepaalde producten pas later worden geïntroduceerd? Kijk dan op de [Artikelen van HapSmak](#). Wil je inspiratie opdoen om te variëren met het maken van babyvoeding? Bekijk [Recepten van HapSmak](#)!

* Gebaseerd op voedingsadviezen van o.a. het Voedingscentrum en Stefan Kleintjes

6 MAANDEN

Voornamelijk groenten en fruit | Alleen bepaalde broodsoorten
 Broodbeleg veelal zelf maken | Geen vlees, vis & vervangers

GROENTE & FRUIT		VLEES, VIS, ZUIVEL & VERVANGERS		GRANEN EN BELEG		DRINKEN	
Aardappelen (alle soorten)	Rode biet	Ei (hardgekookt)		Appelstroop (zonder suiker)		Borst- of kunstvoeding	
Andijvie	Sla			Brood: lichtbruin, zuurdesem		Water	
Artisjok	Snijboon			Geprakt fruit			
Asperge	Sperziebonen			Geprakte groente			
Aubergine	Spinazie			Margarine			
Bleekselderij	Spruiten			Notenpasta's			
Bloemkool	Tomaat			Spelt			
Broccoli	Tuinbonen						
Champignons	Venkel						
Courgette	Witlof						
Doperwt	Wortel						
Knolselderij	Zuurkool						
Komkommer							
Koolrabi	Abrikoos						
Meiknol	Appel						
Paksoi	Avocado						
Paprika	Banaan						
Pastinaak	Druif (altijd in stukjes gesneden!)						
Peultjes	Kers						
Pompoen	Mango						
Postelein	Meloen						
Raapstelen	Peer						
Rabarber	Perzik						
Radijs (rettich)	Pruim						

Introductieschema

9 MAANDEN

Meer graanproducten | Kruidenthee naast melkvoedingen | Experimenteren met vlees & vis (maar nooit rauw)



GROENTE & FRUIT	VLEES, VIS, ZUIVEL & VERVANGERS	GRANEN EN BELEG	DRINKEN	OVERIG
Peulvruchten (alle soorten)	Kalkoenfilet	Boekweit	Kruidenthee	Verse groene kruiden
	Kipfilet	Brood: volkoren		
	Lamsvlees	Couscous		
Grapefruit	Mager rundvlees	Havermout		
Mandarijn	Tahoe & tofu	Pasta		
Nectarine	Vis (geen schaal- & schelpdieren)	Pindakaas		
Sinaasappel	Volle kwark	Quinoa		
	Volle yoghurt	Zilvervliesrijst		

12 MAANDEN

Alle fruitsoorten vanaf nu toegestaan | Alle vleessoorten toegestaan, behalve leverproducten



GROENTE & FRUIT	VLEES, VIS, ZUIVEL & VERVANGERS	GRANEN EN BELEG	DRINKEN	OVERIG
Bruine, witte & zwarte bonen	Varkensvlees	Witte rijst en rijstwafels (met mate)	Soja-, kokos-, haver- & amandeldrink (altijd ongezoet)	Honing
	Soja	Soepstengels (met mate)		Kaneel
Aardbei				Rozijnen
Ananas				
Bessen (alle kleuren, altijd halveren)				
Braam				
Framboos				
Kiwi				
Vijgen (vers)				

Introductieschema

18 MAANDEN

Alle groenten vanaf nu toegestaan | Schaal- en schelpdieren introduceren (maar nooit rauw)



GROENTE & FRUIT	VLEES, VIS, ZUIVEL & VERVANGERS	GRANEN EN BELEG	DRINKEN	OVERIG
Alle koolsoorten	Schaal- en schelpdieren	Muesli (suikervrij)	Diksap / Roosvicee (veel water, weinig limonade)	Gedroogde kruiden
Knoflook				
Maïs				
Uien				

Als je kind 1,5 jaar oud is kan bijna alles gegeten worden. Er zijn toch een paar voedingsproducten waar je beter nog een tijd mee kan wachten. Lees ook het artikel [Wat mag mijn baby of peuter nog niet eten?](#)

-  Kaas
-  Zout & peper
-  Suiker (chocolade, snoep)
-  Paté en lever(worst)
-  Rauw vlees of rauwe vis