

# Oefening

---

## Gezonde voeding

### Recepten boekje maken.

- Bekijk de voeding tips. Kruis aan welke tips je al wel en niet kent en doet.
- Zoek op internet naar gezonde baby hapjes. Als voorbeeld kan je de website [www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eerste-hapjes](http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eerste-hapjes) gebruiken. Ook kan je naar de bibliotheek gaan om een boek hierover te lenen.
- Print 3 gezonde hapjes uit en maak er een recepten boekje van.
- Bedenk welk gezond hapje je deze week kan gaan uitproberen.
- Let tijdens het geven van het nieuwe gezonde hapje op het gezicht van je baby. Waarschijnlijk trekt je baby een vies gezicht als hij of zij iets niet lekker vindt. Zo kom je erachter was je baby het liefst eet! Maar let op, blijf het eten dat je baby niet lekker vindt gewoon aanbieden. Misschien wil je baby eerst niets weten van een wortel en zit je baby er de volgende keer van te smullen. Wanneer je opgroeit en ouder wordt, is het heel normaal dat je smaak verandert.