

I'M A
FOODIE
PRESENTS



Wetenschap vertaald
naar eenvoudige
recepten, praktische
tips & infographics!

DR. ROLINDE DEMEYER
PROF. DR. ELINE TOMMELEIN

EET ALS EEN EXPERT



VOL VERTROUWEN JE KINDJE VOEDEN, OP EEN
MANIER DIE PAST BIJ JOUW GEZIN

OVER VOEDING VANAF
DE GEBORTE TOT 2 JAAR

COLOFON	2
VOORWOORD	6

EET ALS EEN EXPERT MINI	
Maak een geïnformeerde keuze die past bij jou en je gezin	7

MELK IS GOED VOOR ELK!	
Melk, de basisvoeding voor elke baby	10
Borstvoeding, kunstmelk en gezondheid	12
Wat kies je nu? Borstvoeding, kunstmelk of een combinatie?	16
De samenstelling van moedermelk en kunstmelk	28
Melk in de praktijk	38
Afcolven, bewaren en klaarmaken van melk	52
Voeding en voedingssupplementen voor jou en je kindje	61

Recepten	
Espresso-overnight oats	20
Chili sin carne met linzen en kidneybonen	22
Penne met kip en broccoli in dragonsaus	24
Rijk gevulde minestrone	26
Amandel-abrikozencorfen	63
Kruidkoek met gember	64
Iced tea met ananas en limoen	66
Warme chocolademelk met sinaasappel	67

BEGINNEN MET ETEN	
Wanneer is het beste moment om te starten met vaste voeding?	74
Beginnen met prakjes of meteen met stukjes?	81
Wat is de ideale samenstelling van babyvoeding?	84
Melk na de start met vaste voeding	93
Maaltijden in de praktijk	97
Hoeveel zou je baby moeten eten en drinken?	123
Handige tools	127

Recepten	
Zoete aardappel + kalkoen + olie	103
Broccoli + aardappel + zalm + olie	104
Knolselderij + tofoe + quinoa + olie	105
Rode biet + wortel + gekookt ei + walnotenolie	106

Haricots verts + penne + kip + olie	107
Spinazieomelet + aardappel + olie	108
Pompoen + fijngesneden rundvlees + rijst + olie	109
Fruit	110
Tuinerwtenspread	115
Basisrecept hummus + 3 variaties	116
Zoete rode bietenspread	118
Cashew-abrikozenspread	119
Eiersalade met avocado	120

MET DE POT MEE-ETEN	
Wat is de ideale samenstelling van peutervoeding?	130
Melk tussen 12 en 24 maanden	138
Maaltijden in de praktijk	142
Handige tools	186

Recepten	
Haver-cashewpannenkoekjes met rood fruit	152
Rijstpap met banaan en kaneel	153
Warme havermoutpap met peer en abrikoos	154
Wentelteefjes met warme appel	155
Frittata met pompoen en zoete aardappel	157
Tosti met hummus en avocado	158
Wortel-pompoenrisotto	160
Stampot bietjes met gebakken appel en vega gehakt	162
Spaghetti met verse tomatensaus en tartaarballetjes	164
Traybake met zalm, zoete aardappel en kruidendressing	166
Gadogado met gestoomde groenten	168
Gele bloemkoolcurry met pita	170
Groene quiche met spinazie	175
Bananenmuffins	176
Yoghurtijsjes met rood fruit	177
Granolakoekjes met rozijnen	178
Pindakaaskoekjes	180
Energiedobbelsteentjes	181
Monkeyplatter	183

Bedankt!	188
Teamwork makes the dream work	189
Begrippenlijst	190

Literatuurlijst:
iamafoodie.nl/
mini-referenties

VOORWOORD

In de eerste twee jaar na de geboorte groeien kinderen razendsnel. Alleen al in lengte en gewicht is die groei fenomenaal. Gemiddeld groeit een kind een factor vier in gewicht en een indrukwekkende factor twintig in lengte. Als je kind in dit tempo door zou blijven groeien dan woog het, nog voordat hij of zij het huis uit ging, meer dan een miljoen kilo en was het langer dan 's werelds hoogste wolkenkrabber. Die razendsnelle groei vraagt om gezonde bouwstoffen. Het is tenslotte de basis waarop je kind de rest van het leven bouwt.



Tegelijkertijd is de ontwikkeling die je baby doormaakt enorm indrukwekkend. Na de geboorte leert je baby niet alleen drinken en eten, maar ook praten, kruipen en lopen. Het ontdekt de wereld en leert ontzettend veel. Zo leert je kind nieuwe smaken proeven, aan te geven wanneer het vol zit, het ontwikkelt voedselvoorkeuren en ook het immuunsysteem wordt aangelegd. Drinkt je baby in eerste instantie alleen nog maar melk, na twee jaar eet het met de pot mee en heeft het een heel duidelijk idee over wat hij of zij wel en niet lekker vindt.

Elke ouder wil zijn kind het beste meegeven, maar hoe doe je dat? Hoe zorg je voor gezonde voeding en een stevige basis als je zelf ontzettend moe bent vanwege slapeloze nachten? Als je merkt dat je baby krampjes heeft of helemaal geen interesse heeft om die door jou klaargemaakte groenten te proeven? Ook voor ouders is het een ontdekkingstocht!

Ik heb zelf als moeder ervaren dat elk kind anders is, en dat elk stapje in de ontwikkeling met vallen en opstaan gaat. Gelukkig staat dit boek boordevol praktische tips en suggesties. De informatie in *Eet als een expert mini* is onafhankelijk en objectief. Zonder oordeel en met heldere uitleg. Dit boek is eerlijk over borst- en flesvoeding, de uitdagingen van eerste hapjes en steekt een hart onder de riem bij peutergedrag. En het geeft vooral ook veel inspiratie om samen met je kind nieuwe smaken te ontdekken en zo te bouwen aan de beste basis voor je kind.

Ik wens je veel plezier met lezen, klaarmaken en proeven, zodat je samen met je kind de wonderlijke wereld van voeding kunt ontdekken!

Prof. dr. Tessa Roseboom

Hoogleraar Vroege Ontwikkeling en Gezondheid, Universiteit van Amsterdam

Auteur van *Gelijk goed beginnen* (2022), *De eerste 1000 dagen* (2018) en *Baby's van de Hongerwinter* (2010).

MAAK EEN GEÏNFORMEERDE KEUZE DIE PAST BIJ JOU EN JE GEZIN

Gefeliciteerd! Jullie verwachten een kindje of zijn niet zo heel lang geleden ouders geworden. Er zijn weinig momenten in een mensenleven waarin je zo overladen wordt met informatie, adviezen en tips als tijdens het prille ouderschap. Waarom dan nog een boek erbij over voeding voor jonge kinderen? Wat uniek is aan dit boek, is dat we het hele scala aan voedingsopties laten zien, steeds zonder oordeel, met een genuanceerde wetenschappelijke onderbouwing en een praktische vertaalslag zodat je zelf kan kiezen wat je eruit meeneemt en wat past voor jou en je gezin. *Eet als een expert mini* neemt je mee voorbij de mythes, hypes en zwart-witstellingen. Voor iedere nieuwe fase in het leven van je kindje vind je bovendien heerlijke (en eenvoudige!) recepten, aangepast aan het leven van jonge ouders.

WETENSCHAP VERTAALD NAAR DE PRAKTIJK

In *Eet als een expert mini* lees je onze visie als professionals gestaafd aan de meest recente wetenschappelijke literatuur (de literatuurlijst vind je online per hoofdstuk op iamafoodie.nl/mini-referenties). Wanneer we de wetenschap toelichten, spreken we ook over de voordelen en risico's van bepaalde keuzes. Wetenschappelijk onderzoek laat voornamelijk verbanden zien in groepen mensen. Het individuele voordeel of risico voor je kind is niet hetzelfde als dat van een hele groep. Het kan bijvoorbeeld heftig klinken als je leest dat, als je geen borstvoeding geeft, je kind een groter risico heeft op infecties of een lagere IQ-score. Maar deze risico's worden door heel veel

verschillende factoren bepaald, niet alleen door voeding. De eerste 1000 dagen van je kindje vormen een belangrijke basis voor het verdere leven. Je kunt veel dingen doen om je kind een goede start te geven. Voeding is een kleine component in het grotere geheel waarin ook veiligheid, sociale interactie, hechting en verbinding een rol spelen.

Wetenschap is niet onze enige bron. Ook onze praktische ervaringen als kinderdiëtist, apotheker, lactatiekundige en ouder spelen mee. We nemen in overweging wat haalbaar of wenselijk is in het leven van alledag. Niet iedere ouder of ieder kind heeft namelijk dezelfde mogelijkheden, eetcultuur of voorkeuren. Daar willen we in dit boek ruimte voor laten, zonder oordeel. Als moeders weten we als geen ander hoe verschillend kinderen kunnen zijn. Dat je met dezelfde ideeën of ideaalbeelden kan beginnen, maar dat het toch anders kan uitpakken. En dat is helemaal OK.

(OP)VOEDING IS NET VOETBAL

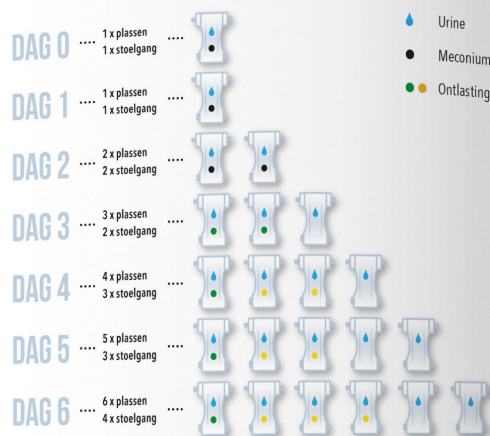
We hebben meer dan 20 professionals en ervaringsdeskundigen het boek mee laten lezen en reviews, en gedeelten van het manuscript gedeeld op social media. Wat opvalt is dat (op) voeding een ontzettend gevoelig onderwerp is. Wat dat betreft is het net voetbal. Iedereen is een beetje deskundig en weet en vindt er wat anders van. We kwamen tot de conclusie dat we nooit een boek zouden kunnen schrijven waar iedereen 100% blij mee zou zijn. Dat geldt voor zowel vakgenoten als (toekomstige) ouders. En dat is ook helemaal OK.



DE WHO-GROEICURVE ALS REFERENTIE

**Myriam Van Winckel,
kinderarts:**

"De WHO-curve zijn gebaseerd op groeigegevens van uitsluitend borstvoede zuigelingen uit vijf werelddelen. De zuigelingen kregen enkel borstvoeding tot minstens de leeftijd van vier maanden, en nadien verder borstvoeding naast bijvoeding (geen kunstmelk). Zodra een zuigeling koorts had gemaakt of ziek werd, werden de gegevens niet gebruikt. Zo werden uiteindelijk maar gegevens gebruikt van 882 kindjes voor de curve tussen nul en twaalf maanden. Alle kindjes waren eenlingen en groeiden op in omstandigheden die gunstig waren voor hun groei [53]."



Figuur 6: Krijgt mijn baby genoeg binnen? Het aantal stoelgangsluiers en natte luiers per dag

S O S

Mijn kindje valt na de geboorte af

Geef je borstvoeding? Na de geboorte zal het gewicht van je kindje sowieso afnemen. Dat is heel normaal. De borstvoeding moet op dat moment nog op gang komen en je kindje krijgt nog geen grote hoeveelheden moedermelk binnen. Dit is geen enkel probleem, zolang je kindje niet meer dan een bepaald percentage van zijn geboortegewicht verliest en na een tweetal weken terug op zijn geboortegewicht komt. Het kan zijn dat je kindje enkele dagen fluit met die 'grens'. Is de melkproductie echter op gang gekomen, is het kindje alert en zijn er voldoende natte luiers, dan is het niet nodig om kunstmelk bij te geven. Wanneer het wel nodig zou zijn om eventueel (kort) bij te voeden, kan je dat doen met afgekolfde melk of kunstmelk, en al dan niet met de fles (zie ook op pagina 57 voor alternatieven). Deze keuze zal afhangen van de reden waarom je kindje nog onvoldoende melk binnen krijgt. Vraag dus zeker actief naar de hulp van een lactatiekundige wanneer je meer uitleg wenst.

MIJN KINDJE GROEIT, MAAR LIJKT KRAMPJES TE HEBBEN VAN DE MELK

Alle kindjes hebben wel eens krampjes en zeker in de eerste drie levens maanden. Weet dat dit zowel bij moedermelk als kunstmelk kan voorkomen en vooral wanneer bijvoorbeeld je kindje wat meer drinkt, wanneer je wijzigd van kunstmelk of wanneer je vaste voeding introduceert. De darmen van je kindje zijn bij de geboorte nog niet volledig ontwikkeld en hebben dan ook tijd nodig om aan nieuwe voedingsstoffen of volumes te wennen. De belangrijkste boodschap is hier: als je kindje voor jouw gevoel zeer veel huilt, hou dan eerst gedurende een week een huilkaart of huilschema bij voor je naar een zorgverlener trekt. Een voorbeeld vind je op iamafoodie.nl/mini/. Zo heeft die onmiddellijk een objectief beeld.

Anderzijds is de meest voorkomende oorzaak van krampjes te veel lucht in de darmen, wat op zijn beurt voornamelijk komt door lucht happen tijdens het drinken. Bij borstvoeding is het daarom zeer belangrijk een lactatiekundige of preverbaal logopedist te laten kijken naar hoe je kindje aan de borst drinkt en of de aanhap wel met voldoende vacuüm verloopt. Bij flesvoeding is het vooral van belang dat de speen steeds volledig gevuld is met moedermelk of kunstmelk. Voor sommige type flessen bestaan inzetstukjes die ervoor zorgen dat de speen steeds met melk gevuld is, ook al hou je de fles horizontaal. Wanneer je bovendien een correcte speenmaat gebruikt, maakt het nog minder uit hoe je de fles houdt.

Wanneer je kunstmelk geeft, krijg je bij buikkrampjes mogelijk het advies om een kunstmelk met minder lactose te nemen. Het is belangrijk om te beseffen dat lactose-intolerantie zeer zeldzaam is bij kindjes en

dat het meestal pas aanvangt op iets oudere leeftijd, zo rond drie jaar. Het verlagen van de hoeveelheid lactose in zuigelingenvoeding bij spijsverteringsproblemen, krampen of kolieken is daarom maar zeer zelden nodig.

MIJN KINDJE GEEFT MELK TERUG

Minstens 50% van alle kindjes heeft ooit last van teruggeven. Een klein gedeelte van de inhoud van de maag vloeit dan terug in de slokdarm of zelfs tot in de mond. Zorgverleners noemen dit regurgitatie, gastro-oesofageale reflux (GER) of kortweg reflux. Teruggeven is heel normaal. Het komt het vaakst voor tussen de leeftijd van drie en vier maanden, en 40% van de kinderen geeft minstens eenmaal per dag melk terug. Zijn de kinderen eenmaal ouder geworden, verdwijnt het teruggeven bij de meeste kindjes vanzelf [58]. Wanneer het teruggeven erg uitgesproken is en last veroorzaakt, dan spreken we van gastro-oesofageale refluxziekte (zie kader op pagina 48).

Je zorgverlener zal uiteraard altijd op zoek gaan naar de oorzaak van het teruggeven. Maar wanneer je kindje melk teruggeeft, kan je een aantal eenvoudige aanpassingen toepassen om het te verminderen [59]. Een eerste aanpassing bestaat uit het verkleinen van de porties en het verhogen van het aantal voedingen. Het is ook beter om traag te voeden, tijd te geven voor een boertje tussendoor en erop te letten dat je kindje weinig lucht binnenkrijgt. Bij borstvoeding laat je hiervoor het best een lactatiekundige kijken of de aanhap aan de borst goed is. Bij flesvoeding is het van belang de aanhap goed te hebben en een passende speen te nemen (zie pagina 56).

Je kan vervolgens je kindje rechtop voeden maar ook na de voeding heeft het zin



MIJN KINDJE HEEFT KOEMELKEIWTALLERGIE

Rolinde Demeyer:

"We spreken van een koemelkeiwitallergie wanneer je kindje allergisch reageert op een eiwit dat in koemelk voorkomt. Koemelkeiwitallergie komt niet zo heel vaak voor. Slechts 0,5% van de kindjes die borstvoeding krijgen heeft er last van. Bij kindjes die kunstmelk krijgen is dat ongeveer 2 à 4%. Koemelkeiwitallergie kan zich op heel veel verschillende manieren uiten. Het kan louter gaan om maag-darmklachten, maar ook om bijvoorbeeld huidklachten. Wanneer je vermoedt dat je kindje een koemelkeiwitallergie heeft, ga dan eerst te rade bij je kinderarts. Deze zal je advies op maat geven, afhankelijk van of je moedermelk of kunstmelk geeft."

WAT IS DE IDEALE SAMENSTELLING VAN BABYVOEDING?

We hebben het gehad over wanneer je baby kan starten met eten en hoe je kan kiezen tussen starten met papjes, stukjes, of een combinatie. Maar wat ga je dan geven?

Baby's hebben een kleine maag maar tegelijkertijd groeien en ontwikkelen ze ontzettend snel. Net daarom is het belangrijk

dat hun voeding rijk is aan voedingsstoffen. Je kindje heeft meer nodig dan bijvoorbeeld enkel groenten of enkel fruit na zes maanden. Je hoeft de verhoudingen van voedingsstoffen gelukkig niet allemaal heel precies uit te rekenen, zolang je maar rekening houdt met een aantal aspecten.



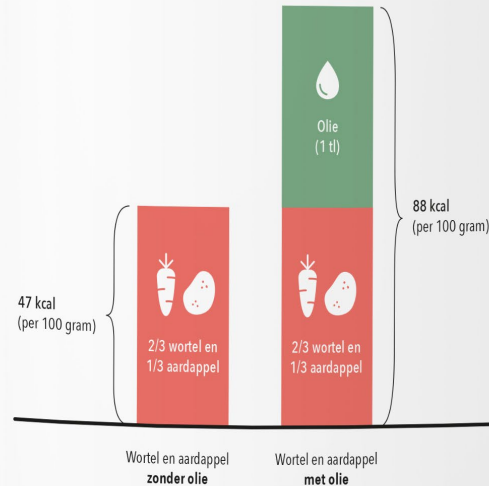
Baby's hebben een kleine maag maar tegelijkertijd groeien en ontwikkelen ze ontzettend snel.

ENERGIERIJKE VOEDING OM GOED TE GROEIEN

Tot de eerste verjaardag haalt een baby meer dan de helft van zijn energie uit melk. Bij een baby van zes maanden zal dat nog een veel groter aandeel zijn dan bij een baby van bijna een jaar. Geleidelijk aan zal vaste voeding de melk deels gaan vervangen. Omdat baby's zo snel groeien, is het belangrijk dat de vaste voeding energierijk is. Hoe energierijk voeding is, wordt uitgedrukt in de hoeveelheid calorieën per 100 gram. De WHO raadt aan om vaste voeding te geven die minstens even energierijk is als moedermelk. Moedermelk varieert tussen 60 en 80 kcal per 100 ml. Daarom adviseert

de WHO om vaste voeding aan te bieden met gemiddeld 80 kcal per 100 gram of meer [20]. Als je vóór zes maanden vaste voeding geeft, gaat het om hele kleine hoeveelheden, zogenaamde oefenhapjes (zie pagina 78). Deze oefenhapjes hoeven niet energierijk te zijn omdat ze geen melk vervangen.

Met het voorbeeld in figuur 9 hieronder zie je meteen waarom alleen groenten niet voldoende energie leveren vanaf zes maanden en dat je een groentehapje zoals dit aardappel-wortelhapje gemakkelijk energierijker maakt door er olie aan toe te voegen. Je hoeft dit natuurlijk niet zelf uit te gaan rekenen voor alle maaltijden van je baby. Dit voorbeeld is er enkel om te laten



Figuur 9: Hoe zorg je ervoor dat de maaltijd voldoende energierijk is? Een theelepel olie (5 ml) toevoegen aan 100 gram pap verdubbelt de energiewaarde.

HEEFT MIJN BABY NOG EEN VITAMINE D-SUPPLEMENT NODIG?

Ook in de tweede helft van het eerste levensjaar wordt een supplement van 10 microgram vitamine D per dag (= 400 internationale eenheden) aangeraden, zowel bij moeder- als kunstmelk en onafhankelijk van wat en hoeveel je kindje verder eet. Op pagina 70 kan je alles lezen over vitamine D-supplementen.

FRUITMAALTIJDEN

Praktisch: een fruithapje maken

Fruithapjes of -papjes worden vaak gemaakt door meerdere fruitsoorten te pureren of te prakken. De pap wordt minder waterig als je minstens een fruitsoort toevoegt met een meer stevige textuur, zoals banaan, mango of avocado. In België is het heel lang de gewoonte geweest om fruitpap standaard in te dikken met (koekjes)meel. We raden dit af en maken fruitpap liever met enkel fruit. Wil je het hapje toch indikken? Kies dan liever voor een ongezoete meelsoort, zoals havermeel of tarwemeel zonder toegevoegde suikers. Hiernaast zie je enkele voorbeelden van fruithapjes.

Praktisch: fruitstukjes bereiden

Zacht fruit zoals banaan of meloen kan je gemakkelijk in vingergrote stukken snijden, of in kleinere stukken als je baby de pincetgreep al onder de knie heeft. Sommige stukken fruit, zoals mango, kunnen wat glibberig zijn voor je baby. Het helpt dan om de stukken gekarteld te snijden, of eventueel in een heel fijn meel (bijv. amandelmeel) te rollen alvorens het aan je baby te geven. Je kan ook een stuk van de schil eraan te laten zitten, zodat je baby meer grip heeft. Dit werkt goed bij bijvoorbeeld kiwi of banaan. Was de schil op voorhand wel even. Hard fruit, zoals appel of een verse, harde peer, kan je eventjes stomen zodat het zacht genoeg is voor je baby. Hiernaast zie je enkele voorbeelden van fruitstukjes.

YOGHURT IN FRUITHAPJES

Yoghurt kan fruitpap wat energierijker maken, maar is niet nodig voor baby's. Je kan fruitpap ook prima energierijker maken door fruit zoals banaan, avocado of mango toe te voegen in plaats van yoghurt. Wil je ter afwisseling graag yoghurt geven in het fruithapje of bij de stukjes fruit van je baby? Kies dan voor een volle yoghurt en let erop dat de yoghurt de moeder- of kunstmelk van je baby niet vervangt.



Lunch

We gaan uit van een koude lunch omdat dit de gewoonte is in veel Nederlandse en Belgische gezinnen, maar je kan dit invullen zoals past binnen jouw eigen gezin. Bij een klassieke broodmaaltijd geldt voor peuters hetzelfde als voor volwassenen. Je geeft bij voorkeur geen witbrood, maar liever volkorenbrood omdat het rijk is aan vezels. Het is ook een ideaal moment om wat groenten aan te bieden, zoals kerstomaatjes of stukjes paprika, of in de vorm van soep. Je peuter kan oefenen om soep zelf uit een bekertje te drinken of je kan een dikke soep maken, die je peuter gemakkelijker met een lepeltje kan eten dan een hele dunne soep.

Qua beleg denk je misschien in de eerste plaats aan kaas, smeerkaas, charcuterie (vleeswaren), chocopasta, hagelslag, jam of vruchtenhagel. Deze zitten echter vol eiwitten, suiker en/of zout. Onderzoek liet zien dat de meeste Belgische en Nederlandse peuters eiwitrijk eten en dat te veel eiwitten (vooral eiwitten uit zuivel) misschien een gezondheidsrisico kunnen inhouden (zie ook pagina 134). Dat wil niet zeggen dat je nooit eens kaas mag geven aan je peuter. Geen enkel product is op zichzelf ongezond. Maar het past niet binnen

een gezond voedingspatroon voor je peuter om te veel kaas te eten. Beleg op basis van lever, zoals leversmeerworst en leverkaas, raden we af voor peuters (zie pagina 136).

Wat kan dan wel? Beleg dat geschikt is voor baby's, is dat ook voor peuters (zie pagina 112 voor beleginspiratie). Denk aan:

- Vegetarische paté, bijvoorbeeld op basis van paddenstoelen
- Eiersalade
- Vis, zoals zalm of forel
- Selderijсалade
- Roerei

Naast de klassieke broodmaaltijd kun je ook kiezen voor bijvoorbeeld een frittata of een tosti. Je vindt de recepten op de volgende pagina's.

Je peuter kan water of kruiden- of vruchtenthee (zonder suiker) drinken bij de lunch. Een bekertje melk kan ook, afhankelijk van hoeveel melk hij de rest van de dag drinkt.



BEWAARTIP:

Bewaar maximaal 1 dag in de koelkast. Snijd eventueel in dunne reepjes en serveer als tussendoortje aan jezelf of je kleintje.

FRITTATA MET POMPOEN EN ZOETE AARDAPPEL

Vervang de pompoen ook eens door blokjes pastinaak.

Variatietip!



4 porties



15 minuten



Vegetarisch

Bron van ijzer



INGREDIËNTEN

- 4 el olijfolie
- 200 g zoete aardappel, in blokjes van 1-2 cm
- 300 g pompoenblokjes
- 2 tl Provençalse kruiden
- 6 eieren
- 8 sneetjes volkorenbrood, evt. geroosterd

Allergenen: ei, tarwe (gluten)



BEREIDINGSWIJZE

- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de zoete aardappel en pompoenblokjes samen met de Provençalse kruiden 4-6 minuten. Roer regelmatig.
- Kluts de eieren in een kom. Voeg het mengsel toe aan de pan en dek af. Bak 6-8 minuten op laag vuur tot het ei volledig gestold is.
- Breng op smaak met peper.
- Serveer met het volkorenbrood.

De eerste twee jaar groeien en ontwikkelen kinderen zich razendsnel. Van een quasihulpeloos bundeltje baby tot een actieve peuter met eigen willetje. Ook het voedingspatroon evolueert razendsnel: van volledige melkvoeding naar met de pot mee-eten. Ben je overweldigd door de grote hoeveelheid, soms tegenstrijdige, informatie die je vindt over eten voor de allerkleinsten?

Eet als een expert mini neemt je mee voorbij de mythes, hypes en zwart-witstellingen. Dankzij genuanceerde, wetenschappelijk onderbouwde informatie en praktische tips kan je vol vertrouwen je kindje voeden, op een manier die past bij jouw gezin. Voor iedere nieuwe fase in het leven van je kindje vind je heerlijke (en eenvoudige!) recepten, aangepast aan het leven van jonge ouders.

Vol vertrouwen je
kindje voeden, op
een manier die past
bij jouw gezin.



Prof. dr. Eline Tommelein:
apotheker, lactatiekundige,
doctor in de farmaceutische
wetenschappen en mama.
Ze is professor aan de Vrije
Universiteit Brussel



Dr. Rolinde Demeyer:
kinderdiëtist, lactatiekundige,
wetenschapper, auteur,
spreker en mama



"De informatie in *Eet als een expert mini* is onafhankelijke en objectief. Zonder oordeel en met heldere uitleg. Dit boek is eerlijk over borst- en flesvoeding, de uitdagingen van de eerste hapjes en het steekt een hart onder de riem bij peutergedrag."

Prof. dr. Tessa Roseboom,
hoogleraar vroege ontwikkeling en gezondheid aan Amsterdam UMC

I'M A
FOODIE
PUBLISHING

iamafoodie.nl
#eetalseenexpertmini



iamafoodie.nl/mini

I'M A
FOODIE