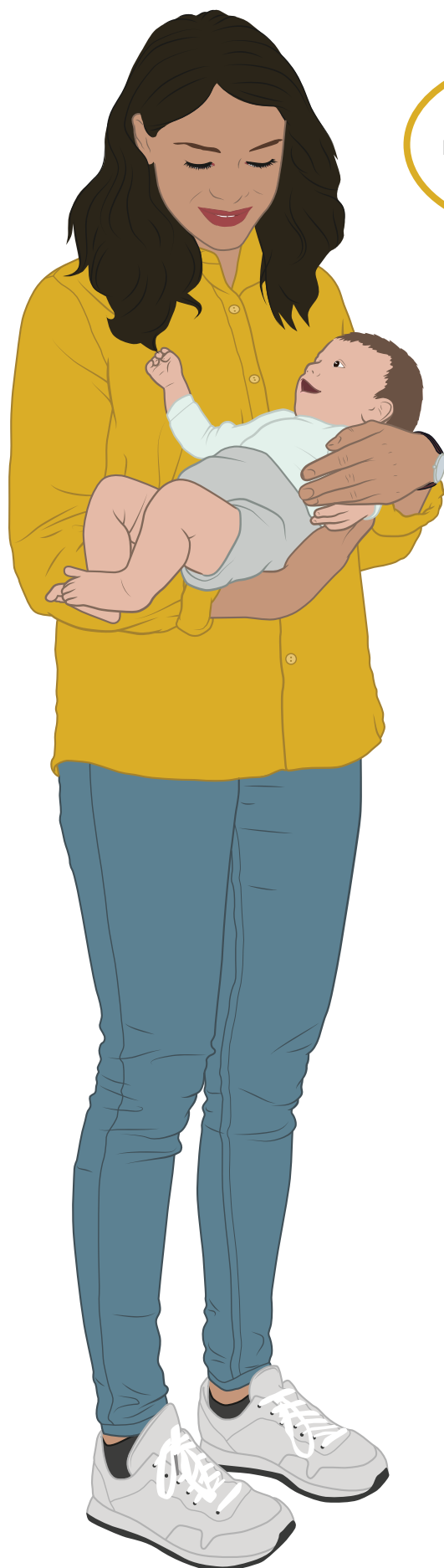


De eerste hapjes van baby Adam



Dit is Layla
met haar kindje
Adam.

Adam is
4 maanden
oud.

Layla mag hem nu
oefenhapjes geven.

In dit verhaal lees je
hoe Layla het aanpakt.

1 Dit zijn Layla en haar baby Adam



Dit zijn Layla en haar baby Adam.

Layla is heel blij met Adam.

Ze wil een goede moeder zijn en goed voor Adam zorgen.

Ze wil ook dat Adam gezond eet en goed groeit.

Adam is nu bijna 4 maanden oud.

Als Adam 4 maanden is, mag hij oefenen met de eerste hapjes.

In dit verhaal lees je welke hapjes Layla aan Adam geeft en hoe dat gaat.

2 Layla en Adam gaan naar het consultatiebureau



Layla heeft een afspraak bij de verpleegkundige van het consultatiebureau.
Layla vraagt aan de verpleegkundige welke hapjes ze aan Adam mag geven.

De verpleegkundige zegt dat Adam nog steeds babymelk moet drinken.
Maar Adam mag ook oefenen met de eerste hapjes.

Layla mag hem groente geven.
Bijvoorbeeld een stukje gekookte wortel.
Die wortel moet ze wel eerst fijnmaken met een vork.
Fruit mag ook. Bijvoorbeeld een stukje fijngemaakte banaan.

Layla hoeft niets aan de melkvoeding te veranderen.
Adam moet nog steeds babymelk drinken.

Layla is blij met het advies.
Nu weet ze wat ze Adam mag geven.

3 Layla gaat naar de supermarkt



Layla gaat naar de supermarkt.
Ze koopt groente en fruit voor Adam.
Ze koopt wortels en bananen.

In de supermarkt ziet ze ook fruitsap.
Op de fles staat: vanaf 4 maanden.
Dan is het vast gezond voor Adam, denkt Layla!

Layla ziet ook toetjes voor baby's.
Er staat een aardbei op het pakje.
Layla denkt: dat is zeker gezond, want aardbei is ook fruit.

4 Layla geeft een oefenhapje



Layla en Adam zijn weer thuis.
Layla heeft een beetje wortel fijngemaakt voor Adam.
Ze geeft hem een paar hapjes met een babylepel.
Dat is genoeg voor Adam.
Het is alleen om te oefenen.
Adam krijgt ook nog gewoon babymelk.

Ze wil ook fruitsap aan Adam geven.
Maar dan weet ze het niet zeker.
Op de fles staat, dat het voor baby's vanaf 4 maanden is.

Maar de verpleegkundige zegt dat ze Adam alleen groente en fruit mag geven.

Is het fruitsap nou wel of niet gezond voor Adam?

5 De vriendinnen van Layla komen op bezoek



De vriendinnen van Layla zijn op bezoek.
Ze praten over hun kinderen.

Layla vraagt aan haar vriendinnen:
Wat denken jullie, is dit fruitsap gezond voor Adam?

De ene vriendin zegt:
Het is fruitsap voor baby's, dat is goed voor Adam en lekker!

Maar de andere vriendin zegt:
Ik geef alleen babymelk en groente en fruit.
Dat is gezond.

Layla weet het nu niet meer.
Ze denkt: naar wie moet ik luisteren?

6 Layla vraagt het aan haar moeder



De moeder van Layla helpt haar altijd goed.
Layla vraagt aan haar moeder wat ze moet doen.

De moeder van Layla zegt:
Ik begrijp dat het moeilijk is.
Vroeger gaven wij ook fruitsap.
Maar nu weten we dat daar veel suiker in zit.
Veel suiker is niet goed voor baby's.

7 Layla's moeder geeft advies



Layla heeft ook toetjes gekocht voor Adam.
Ze laat een toetje aan haar moeder zien.

Maar haar moeder zegt: Kijk hier eens!
Je denkt misschien dat het gezond is, want er staat een aardbei op.
Maar er zit veel suiker in.
Veel suiker is niet goed voor baby's.

Wat is dan gezond voor Adam? vraagt Layla.

Haar moeder zegt: Alleen babymelk. En af en toe een beetje groente of fruit.

Layla zegt: Dan ga ik geen fruitsap en toetjes meer voor Adam kopen.
Dat is ook goedkoper.

8 Layla en Adam oefenen met hapjes



Adam drinkt nog steeds babymelk.
Layla en Adam oefenen ook met hapjes.
Adam vindt nog niet alles lekker.

De moeder van Layla zegt:
Het geeft niet dat Adam niet alles lekker vindt.
Het is nog nieuw, hij moet het nog leren.
Blijf het maar rustig proberen.
Zo kan Adam aan de nieuwe smaken wennen!

Als je niet weet of het wel goed gaat, kun je het consultatiebureau bellen.
De verpleegkundige kan jou dan helpen.

9 Adam eet steeds meer hapjes!



Adam is nu 6 maanden oud.
Adam vindt steeds meer groente en fruit lekker.
Zo kan Adam goed groeien.

Layla is blij.
Ze vindt het leuk en grappig om met Adam te oefenen!

Wil jij weten wat je aan jouw kindje mag geven?

Vraag advies aan de verpleegkundige van het consultatiebureau.
Zij kan jou helpen.

Je kunt ook kijken op de website van het Voedingscentrum:
[http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eerste-hapjes/
de-oefenhapjes-4-tot-8-maanden-.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eerste-hapjes/de-oefenhapjes-4-tot-8-maanden-.aspx)

© Pharos, Utrecht,

Gemaakt door Pharos samen met de Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht (AAGG)