



Geef jij jouw kleintje al pinda of ei? Start op tijd en voorkom voedselallergie



Wanneer beginnen?

>> **Voor alle zuigelingen is het advies: geef pinda en ei vóór de leeftijd van 8 maanden.** Vanaf 4 maanden kun je beginnen met de eerste oefenhapjes groente en fruit. Zodra je kind hieraan gewend is, kun je pindakaas of ei aan deze hapjes toevoegen.

>> **Voor zuigelingen met eczeem en/of aanleg voor allergie is dit extra belangrijk: geef pinda en ei vóór de leeftijd van 6 maanden.** Hoe eerder je pinda of ei geeft, hoe kleiner de kans dat je kind hiervoor allergisch wordt. **Overleg met je arts of diëtist hoe je dit het beste kunt doen.**



Hoe kan je pinda en ei geven aan je baby:

- >> Pinda: geef pindakaas zonder stukjes pinda
- >> Ei: geef goed doorbakken roerei of hardgekookt ei
- >> Je kunt pindakaas of ei verwerken in een hapje groente of fruit. Maak dit zonodig fijn met de blender of staafmixer
- >> Zodra je kind brood eet, kan pindakaas of ei als beleg op brood gegeven worden
- >> Je kunt het volgende schema gebruiken:

	pindakaas	ei
Dag 1	1/2 theelepel	1 theelepel
Dag 2	1 theelepel	1 eetlepel
Dag 3	3 theelepels	2 eetlepels
daarna wekelijks	3 theelepels	1/2 ei

theelepel —●— eetlepel —●—

>> Geef je kind wekelijks pinda en ei, tot de leeftijd van minimaal 1 jaar

Dit kan in één keer of verdeeld over enkele dagen per week. Gaat dit goed, laat je baby dan verder wennen aan verschillende smaken en structuren. Meer informatie:

www.voedingscentrum.nl