










# Groentehapjes in 10 stapjes!

## Ga stap voor stap door de groentehap

Voor de smaakontwikkeling is het belangrijk dat je baby minimaal 10 keer een groente(smaak) proeft. De beste manier is te starten met zachte, zoete groenten zoals pompoen, wortel en bloemkool. Voeg per 1 à 2 weken een nieuwe groente toe en wissel af. Gebruik de stappenkaart als steuntje in de rug. Zet elke keer dat je baby een groente heeft geproefd een vinkje op de kaart. Het kan lastig zijn, maar houd vol. Ga ook na 10 keer proeven door met groente voeden. Veel plezier!

Lees meer tips en informatie op [www.eetgroente.nl](http://www.eetgroente.nl).

 Wendy Wortel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 Bobby Bloemkool	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 Pim Pompoen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 Bas Broccoli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 Tamira Tomaat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 Koen Komkommer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 Piet Paprika	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 Billie Boon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 Ali Aubergine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10