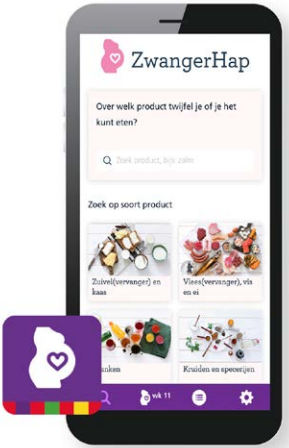
Wat kun je eten tijdens je zwangerschap?

In onze gratis app ZwangerHap kun je snel en makkelijk opzoeken wat je allemaal wel en beter niet kunt eten als je zwanger bent. Ontvang ook tips over gezonde voeding en zie hoe de baby in de buik groeit.



Download gratis de ‘ZwangerHap-app’ in de App Store of Google Play. Of ga naar www.voedingscentrum.nl/zwangerhap

Alles over gezond eten voor jou en je kind

Een kind krijgen is een spannende en leuke periode. We snappen het als je vragen hebt over eten en drinken. Hoe eet je gezond als je zwanger bent? Krijgt mijn baby genoeg binnen? Wanneer begin je met de eerste hapjes? Het Voedingscentrum helpt je bij het beantwoorden van jouw eetvragen voor jezelf over elke fase:

- Gezond zwanger
- Borst- en flesvoeding
- Eerste hapjes
- Dreumes en peuter
- Naar school

Wat je elke fase kunt geven, lees je op
www.voedingscentrum.nl/zwangerenkind

