Wat geef jij tussendoor?

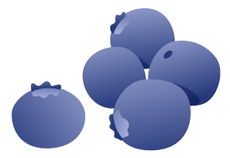
voor dreumes en peuter

dit kan elke dag


appel

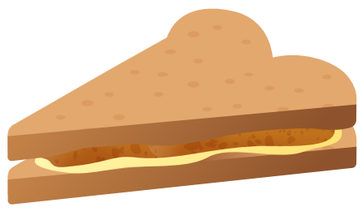

rozijnen


paprika


blauwe bessen


komkommer

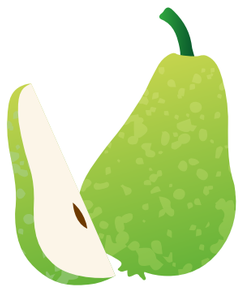

mandarijn


volkoren boterham


wortel


banaan


snoeptomaatjes

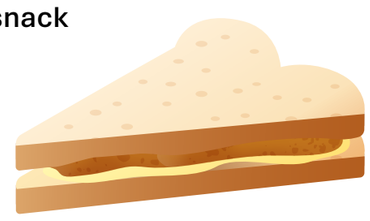

peer


druiven

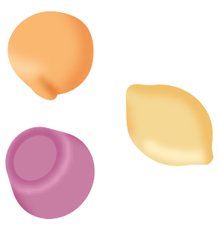
geef liever niet


maissnack

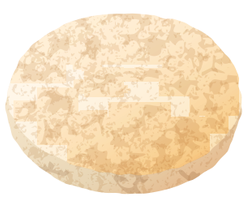

luchtige cracker


witte boterham


ontbijtkoek

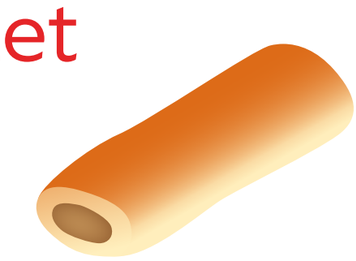

fruitgums


kinderbiscuit


rijstwafel

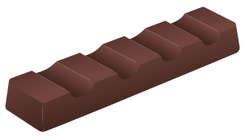
geef niet

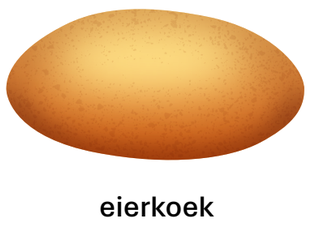

croissant


worstenbroodje


cake


zakje chips


chocolade


eierkoek


knijpfruit

©Voedingscentrum 11-2026

Het is belangrijk de textuur aan te passen aan de leeftijd van je kind. Snijd bijvoorbeeld groenten en fruit in kleine stukjes. Kijk voor meer informatie op **www.voedingscentrum.nl/kinderporties**