

Linkjes met uitleg over onderwerpen waar veel vragen over zijn gesteld voorafgaand aan het webinar:

Dranken:

- [Leren water drinken](#) vanaf 6 maanden
- [Wat geef ik te drinken](#) 1-3 jaar
- [Wat geef ik te drinken](#) 4-13 jaar
- [Knijpfruit](#)
-

Melk:

- [Geitenmelk of sojadrink geschikt?](#)
- [Is geitenmelk beter dan koemelk?](#)
- [Peutermelk en dreumesmelk niet nodig](#)
- [Koemelkallergie](#): hypoallergene voeding (tot 1 jaar)

Vegetarische / veganistische voeding:

- [Kan mijn kind vegetarisch eten?](#)
- [Kan je een kind veganistisch opvoeden?](#)

Brood- en graanproducten:

- [Wordt je dik van brood?](#)
- [Wanneer mag een baby brood eten?](#)
- [Ik kan of wil geen brood eten, kan ik brood vervangen?](#)
- [Welke pap kan ik geven aan mijn baby?](#)

Gluten:

- [Zijn gluten slecht voor je?](#)
- [Wat is Coeliakie](#) (glutenintolerantie)?

Potjesvoeding voor baby's:

- [Is potjesvoeding gezond?](#)
- [Bv groentehapjes zelf maken](#)
- [Bv fruithapjes maken](#)
- [Oefenhapjes goed bewaren en ontdooien](#)
- [Voorbeelden van een voedingsschema voor dreumes en peuter](#)

Tussendoortjes:

- Pagina [tussendoortjes 1-3 jaar](#)
- Pagina [tussendoortjes 4-12 jaar](#)
- [Zijn rozijntjes een gezond tussendoortje voor mijn baby of kind?](#)
- [Is knijpfruit gezond?](#)
- [Rijstwafels en arseen](#)
- Poster tussendoortjes 4-12 jaar. Zie [pagina 4-12 jaar](#) en [webshop](#) van het Voedingscentrum

Fruit(suiker) gezond?

- [Fruit uit blik, pot, vriezer of vers gezonder?](#)
- [Algemene pagina met informatie over fruit](#)
- [Is honing gezonder dan suiker?](#)
- [Algemene info over suiker](#)

Eerste hapjes:

- [Oefenhapjes, eerste hapjes](#)
- [Wat kun je beter niet geven aan je baby?](#)
- [Allergie of voedselovergevoeligheid](#)
- [Kan ik mijn kind al noten en pinda geven? Pinda en ei advies](#)
- folder [Introduceren van pinda en ei bij baby's](#).
- [Is de Rapley methode veilig?](#)

Nieuwe filmreeks over borstvoeding:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLiBhru9DzrzRNRTsWwYKkHUSCZX_vL_fN

Linkjes naar onderwerpen waarover is gechat tijdens het webinar:

- o Alles over gezonde vetten: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vetten.aspx>
- o Is roomboter, margarine of halvarine beter voor mijn kind?
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/dreumes-en-peuter/wat-geef-ik-bij-ontbijt-en-lunch-b-roodbeleg.aspx>
- o Waarom staat bruinbrood ook in de Schijf van Vijf en niet alleen volkoren brood?
<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/brood.aspx>
- o Is water geven aan baby's jonger dan 6 maanden gevaarlijk?
Het drinken van wat lepeltjes water tijdens hitte is geen probleem, daar krijgen baby's geen watervergiftiging van. Voor baby's die flesvoeding krijgen is het geen probleem, bij borstvoeding is het onnodig om water bij te geven omdat bij warm weer de borstvoeding van de moeder ook wat wateriger wordt, waardoor de baby dus automatisch meer water binnen krijgt.
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eerste-hapjes/leren-water-drinken.aspx>
- o Kindersmeerkaas geschikt? Kindersmeerkaas bevat wat minder zout dan gewone smeerkaas, maar er zijn veel andere goede alternatieven, zoals hüttenkäse, light zuivelspread bijvoorbeeld. Download de Kies Ik Gezond app om producten uit de supermarkt te scannen of op te zoeken en bekijk of het binnen de Schijf van Vijf past:
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/kies-ik-gezond-.aspx>
- o Heeft een kind extra vitamines nodig?
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/dreumes-en-peuter.aspx>
- o Alles over een gezonde opvoeding (1-3 jaar):
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/dreumes-en-peuter/hulp-bij-de-opvoeding.aspx>
- o De interventie die onder andere gebruik maakt van een supermarkt rondleiding:
<https://interventies.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1900108>. Deze wordt nu up-to-date gemaakt m.b.t. de Schijf van Vijf.
- o Nieuwe campagne gericht op ouders met kinderen in de leeftijd 6-12 jaar:
www.voedingscentrum.nl/opvoeden