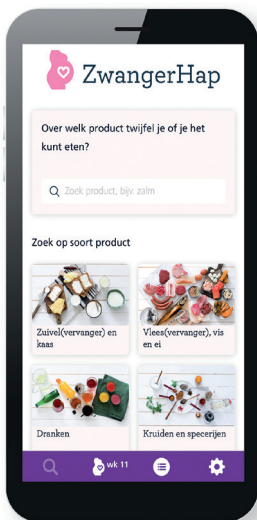


# Wat kun je eten tijdens de zwangerschap?



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

[www.voedingscentrum.nl/zwangerhap](http://www.voedingscentrum.nl/zwangerhap)

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

# Alles over gezond eten voor jou en je kind

Op onze website hebben we voor elke levensfase praktische informatie:

- [www.voedingscentrum.nl/zwanger](http://www.voedingscentrum.nl/zwanger)  
Lees hoe je gezond eet als je zwanger bent en wat je wel en niet kunt eten en drinken.
- [www.voedingscentrum.nl/borstvoeding](http://www.voedingscentrum.nl/borstvoeding)  
Krijg antwoord op al je vragen over borstvoeding: hoe weet je of je kind voldoende binnen krijgt, hoe leg je goed aan, hoe werkt kolven en hoe bewaar je moedermelk?
- [www.voedingscentrum.nl/flesvoeding](http://www.voedingscentrum.nl/flesvoeding)  
Je krijgt antwoord op vragen als: welke kunstvoeding en welk flesje kies je, hoe maak je een fles klaar en hoeveel geef je?
- [www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes](http://www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes)  
Wat je allemaal kunt geven als eerste hapje en wat beter niet, en hoe je naar vaste voeding toe werkt, lees je hier. Ook handig: voorbeelden van dagmenu's voor baby's.
- [www.voedingscentrum.nl/dreumesenpeuter](http://www.voedingscentrum.nl/dreumesenpeuter)  
Hier lees je alles over gezond eten voor je kind van 1 tot 4 jaar, zoals: wat is gezond als ontbijt, lunch en avondeten? Wat kan ik trakteren? Ook vind je voorbeelden van dagmenu's en tips over de eetopvoeding.



[www.voedingscentrum.nl/mijnkindenik](http://www.voedingscentrum.nl/mijnkindenik)