



Aan de start van zijn leven maakt een mens de grootste en snelste ontwikkeling door. Uit een bijna onzichtbaar kleine eicel en zaadcel groeit in korte tijd een mensje. Binnen 1001 dagen (van voor de start van de zwangerschap tot de 2^e verjaardag) groeien al zijn organen, leert hij lopen, praten, alles te eten en heeft hij een eigen persoonlijkheid!

Hoe een baby in het begin van het leven groeit, heeft effect op zijn levenslange gezondheid!

Zo groeit je baby gezond op:

Kinderen hebben veel **liefde** en **veiligheid nodig**. Baby's en jonge kinderen genieten het meest van contact met ouders en mensen die ze goed kennen.



Al bewegend ontdekt een baby zichzelf en de wereld om hem heen. Dus geef hem de ruimte en stimuleer hem om veel te **bewegen!**



Ook heeft een baby **genoeg slaap** nodig, om alles wat hij leert te verwerken.

En natuurlijk is ook **gezonde voeding** belangrijk, want een baby moet nog veel groeien en ontwikkelen.

Tips voor een gezonde babytijd

- Geef zelf het goede voorbeeld: leer een baby al vroeg om gezond te eten, genoeg te bewegen en goed te slapen, want "jong geleerd is oud gedaan".
- Zorg je ook goed voor jezelf? Vraag hulp in je omgeving als het (te) zwaar wordt!

Meer weten?

Zoek je betrouwbare informatie over de baby en vroege kindertijd, kijk dan op: www.opvoeden.nl

