

Toolbox voeding & zwangerschap

NB. In de zomer van 2021 worden de herziene voedingsadviezen voor zwangere vrouwen van de Gezondheidsraad verwacht. Op basis daarvan worden de materialen van het Voedingscentrum aangepast. Het advies is om in een kleine oplage te bestellen.

Materialen voor verloskundigen

- [Website van het Voedingscentrum](#)
Dit gedeelte van de website is ingericht voor professionals.
- [Factsheet Voeding tijdens de zwangerschap](#)
- [Toolkit van het RIVM](#)
De toolkit bevat informatie over gezond zwanger worden.
- [App ZwangerHap](#)
Gratis app waarin je snel en simpel kunt opzoeken welke producten zwangeren wel en niet kunnen eten tijdens de zwangerschap.
- [Promotiekaart](#)
Gratis promotiekaart waarmee je toekomstige ouders kunt wijzen op de app ZwangerHap.
- [Folder Zwangerschap](#)
Om gratis uit te reiken: alles over voeding in de zwangerschap op een rij.
- [Infozien gezond groeien](#)
Om gratis uit te reiken aan (toekomstige) ouders: een magazine boordevol praktische informatie over voeding voor zwangere vrouwen en ouders met kinderen tot 1 jaar met handige tips, dagmenu's en verhalen.
- [Folder Borstvoeding](#)
Om gratis uit te reiken aan (toekomstige) ouders: alles over borstvoeding.
- [Borstvoeding op het werk-pakket](#)
Dit gratis pakket voor werkgevers (en andere belangstellenden) bevat 10 deurhangers en 1 folder 'Borstvoeding werkt!' met een checklist.
- [Folder Flesvoeding](#)
Om gratis uit te reiken aan (toekomstige) ouders: alles over flesvoeding.

Materialen voor (toekomstige) ouders

- [Website de Verloskundige over gezonde voeding bij een kindervens](#)
- [Website van het Voedingscentrum](#)
Website met informatie over voeding tijdens de zwangerschap.
- [App ZwangerHap](#)
Gratis app waarin zwangere vrouwen snel en simpel kunnen opzoeken welke producten ze wel en niet kunnen eten tijdens de zwangerschap.
- [Quiz Eten en zwangerschap](#)
Een quiz over wat je moet weten over voeding tijdens de zwangerschap.
- [Wat kun je beter wel en niet eten tijdens de zwangerschap?](#)
Tool gebaseerd op ZwangerHap
- [Filmpje](#)
Een filmpje over gezond eten als je zwanger bent
- [Website de Verloskundige over gezonde voeding tijdens de zwangerschap](#)
- [Voorbeeld dagmenu's voor tijdens de zwangerschap](#)
- [Voorbeeld dagmenu's voor tijdens borstvoeding](#)

