



DAGMENU

12+ MAANDEN

Hoera, je kindje is alweer 1 jaar!
Je kindje zal op deze leeftijd
steeds meer een eigen willetje
krijgen. Blijf daarom lekker
variëren met verschillende
smaken en structuren.

7-8 UUR



ONTBIJT

Bordje pap van 150ml borstvoeding of groeimelk.*

9-10 UUR



FRUITMOMENTJE

Fruit, bijvoorbeeld stukjes vers fruit of een Olvarit 12+
fruitpotje en een bekertje water of slappe thee.

11-12 UUR



LUNCH

1-2 sneetjes volkoren brood met margarine en beleg
en 150ml borstvoeding of groeimelk.*

15-16 UUR



TUSSENDOORTJE

Bijvoorbeeld fijngesneden zachte stukjes groente,
een schaalje naturel yoghurt en een bekertje water
of slappe thee.

17-18 UUR



WARME MAALTIJD


Fijngesneden warme maaltijd met groente,
aardappelen/rijst/pasta en vlees/vis/
vleesvervanger of een Olvarit 12+ maaltijdpotje.

19-20 UUR

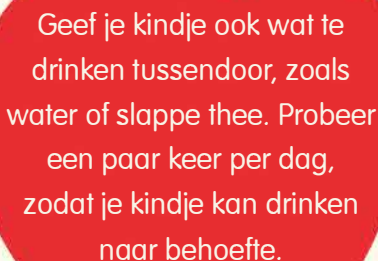


VOOR HET SLAPEN GAAN

Bekertje water.



[Bekijk onze
website voor
beleg tips!](#)



Geef je kindje ook wat te
drinken tussendoor, zoals
water of slappe thee. Probeer
een paar keer per dag,
zodat je kindje kan drinken
naar behoefte.

* Tot de leeftijd van 6 maanden is borstvoeding de belangrijkste voeding, eerste hapjes (vanaf 4 maanden) zijn enkel aanvullend.
Dit menu is bedoeld als suggestie. Ieder kindje heeft andere behoeftes. Overleg daarom altijd de juiste hoeveelheid voeding en
verdeling over de dag (o.b.v. leeftijd, lengte en gewicht) met je consultatiebureau, verloskundige of arts.

