

Voorbeeldmenu

1 t/m 3 jaar

In de peutertijd gaan veel kinderen minder eten dan daarvoor. Kinderen groeien wat minder hard dan in de babytijd en hebben ook minder eten nodig. Soms zijn kinderen ook te moe om te eten, lusten het niet, willen het zelf doen of willen gewoon niet.



Vanaf 1 jaar oud kan je kind met jullie mee eten. Vanaf deze leeftijd mag je kind ook honing. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan: kinderen van 1 tot 3 jaar mogen maximaal 3 gram zout per dag. Er wordt al veel zout toegevoegd aan de dingen die we eten. Voeg daarom geen zout toe aan het eten van je kind.

Het is goed om de maaltijden en tussendoortjes op vaste tijden en op een vaste plaats (bijvoorbeeld aan tafel) aan te bieden. Zorg ervoor dat je kind maximaal 7 eet- en/of drinkmomenten per dag heeft.

Een mooi ritme is bijvoorbeeld: ontbijt – tussendoortje – lunch – tussendoortje – avondeten – drinken voor slapen.

Wat heeft een kind van 1 tot 3 jaar gemiddeld per dag nodig?

- 2 tot 3 sneetjes brood (bruin of volkoren)
- 1,5 stuk fruit
- 300 tot 500 ml melk(producten)
- 4 eetlepels groente
- 4 eetlepels aardappelen, pasta, couscous of rijst
- 50 tot 60 gram kip/vlees/ei of 1 tot 2 eetlepels peulvruchten
- 1 eetlepel margarine, halvarine of olie
- Extra vitamine D (10 microgram per dag) tot 4 jaar
- Ongeveer 750 ml vocht (inclusief melk(producten))

Belangrijke informatie & handige tips

- Als ouder bepaal jij wat en wanneer je kind eet, je kind bepaalt hoeveel hij of zij eet
- Zolang moeder en kind dit prettig vinden kan met borstvoeding worden doorgegaan
- Opvolgmelk kan nu vervangen worden door magere/halfvolle melk(producten)
- Bouw het drinken uit een zuigfles af en stap over op een open drinkbeker
- Varieer met verschillende soorten groenten, vlees/kip/vis, aardappelen/rijst/couscous/pasta en peulvruchten
- Voor een gezond gewicht en gebit is het aan te raden je kind water of lauwe thee zonder suiker te leren drinken
- Eet met je kind samen en geef zelf het goede voorbeeld. Houd het gezellig en ontspannen aan tafel & zorg voor een rustige omgeving tijdens het eten. Zet bijvoorbeeld de televisie uit
- Laat je kind zo veel mogelijk zelf doen
- Laat de maaltijd niet te lang duren (20 tot 30 minuten aan tafel zitten)
- Wil je kind niet eten? Geef daar niet te veel aandacht aan. Hoe meer aandacht je geeft aan het niet willen eten, hoe leuker het voor je kind wordt. Je belooft het niet-eten namelijk met aandacht
- Vervang een slecht gegeten maaltijd niet met ander eten dat je kind lekkerder vindt
- Bied je kind altijd een toetje aan. Ook als hij weinig heeft gegeten

Er bestaat niet één voedingsmenu waar alle kinderen zich aan moeten houden. Elk kind is anders en heeft zijn eigen leerproces. Op www.voedingcentrum.nl (onder 'Mijn kind en ik') vind je veel praktische tips en voorbeelden van voedingsschema's. Op het consultatiebureau krijg je advies dat past bij jouw gezin en de groei en ontwikkeling van je kind. Als je vragen hebt over het voorbeeldmenu, neem dan contact met ons op.