

# Voorbeeldmenu

## 7 tot 12 maanden

Als ouder bepaal jij wat en wanneer je kind eet, je kind bepaalt hoeveel hij of zij eet. Sommige kinderen eten al snel meer, bij andere kinderen gaat het langzamer. Elk kind ontwikkelt in zijn of haar eigen tempo. Ook het aantal melkvoedingen is een voorbeeld. Sommige kinderen zullen vaker een kleinere hoeveelheid drinken. Naast vaste voeding kan borstvoeding op verzoek worden blijven gegeven. Bied maximaal 1 keer per dag pap aan en geef pap met een lepel.



### 1 Ontbijt

- Pap gemaakt van opvolgmelk (180 cc water en 6 scheppen voeding) met fijne granen pap óf;
- Een halve/hele lichtbruine boterham van 1/2 dagen oud met borstvoeding of een beker opvolgmelk (100 cc)

### 2 Tussendoor

- 200 gram fruit
- Borstvoeding, water of lauwe thee zonder suiker

### 3 Lunch

- Pap gemaakt van opvolgmelk (180 cc water en 6 scheppen voeding) met fijne granen pap óf;
- Een halve/hele lichtbruine boterham van 1/2 dagen oud met borstvoeding of een beker opvolgmelk (100 cc)

### 4 Tussendoor

- Een cracker, snackgroenten, maïs- of rijstwafel, reepje geroosterd bruin brood, broodkorstje, soepstengel
- Borstvoeding, water of lauwe thee zonder suiker

### 5 Avondeten (zoutloos)

- 3 tot 4 eetlepels groente
- 2 tot 3 eetlepels aardappelen, pasta, couscous of rijst
- 1 eetlepel kip, vlees, vis, peulvruchten of een half ei (alles gekookt of gestoomd, niet gebakken)
- 1 theelepel margarine, halvarine of olie
- Vanaf 8 maanden: een toetje van 100 ml magere/halfvolle yoghurt of kwark

### 6 Voor het slapen

- Borstvoeding of opvolgmelk (180 cc water en 6 scheppen voeding)

## Handige tips

- Naast de vaste voeding kan borstvoeding op verzoek worden blijven gegeven
- Bied maximaal 1 keer per dag pap aan en geef pap met een lepel
- Op deze leeftijd heeft je kind tussen 500 en 600cc melk/melkproducten nodig
- Bied een gerecht meerdere keren aan zodat je kind kan wennen aan de smaak
- Geef je kind geen honing tot hij 1 jaar oud is

Lees meer tips op de volgende pagina



Er bestaat niet één voedingsmenu waar alle kinderen zich aan moeten houden. Elk kind is anders en heeft zijn eigen leerproces. Op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.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.

## Handige tips

- Ideeën voor broodbeleg: margarine/halvarine + (gepureerd) fruit, 100% pindakaas of notenpasta, hummus zonder zout, zuivelspread light, hüttenkäse, appelstroop, smeerkaas, smeerworst.

Let op: geef maximaal 2 boterhammen per week met smeerkaas en/of (smeer)leverworst.



- Varieer veel met verschillende soorten groenten, vlees/kip/vis, aardappelen/rijst/couscous/pasta en peulvruchten
- Tussen 8 en 12 maanden kan je je kind leren om uit een open beker te drinken
- Rond de leeftijd van 8 maanden gaat een kind leren kauwen, ook al heeft hij of zij nog geen tanden/kiezen. Het is belangrijk hiermee te oefenen en eten niet meer gepureerd of fijn geprakt aan te bieden, maar in grovere stukjes. Voordat je je kind grovere stukjes gaat geven, moet hij of zij rechtop kunnen zitten en goed kunnen slikken en kauwen. Laat je kind langzaam wennen aan grovere stukjes. Blijf er altijd bij.
- Geef tot 4 jaar extra vitamine D (10 microgram per dag)

## Rijstproducten

Om te voorkomen dat je kind te veel arseen binnenkrijgt adviseren we om kinderen niet elke dag rijst(producten) te geven. Dit geldt ook voor rijstwafels.

- Je kunt rijst wassen voor gebruik en het koken in ruim voldoende water. Hiermee kun je het arseen nog deels wegspoelen.
- Wil je jouw baby rijstbloem geven, bijvoorbeeld in de fles, doe dit dan liever niet elke dag. Wissel het bijvoorbeeld af met pap op basis van granen.

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](http://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.