



# Voorbeeldmenu

## 6 maanden

Met oefenhapjes heeft je kind kunnen wennen aan verschillende smaken en het happen van een lepel. Vanaf 6 maanden wordt de borstvoeding of flesvoeding vervolgens stapje voor stapje vervangen door echte maaltijden. Rond zijn of haar eerste verjaardag eet je kindje met de pot mee.

Geleidelijk ga je de borst- of flesvoeding vervangen door vaste voeding. Wanneer aan vaste voeding gaat in het tempo van je kind. Vergelijk je kind dan ook niet met andere kinderen. Vertrouw op jezelf en op je kind. Heb je twijfels? Bespreek het op het consultatiebureau.

### Ontbijt

- Borstvoeding of opvolgmelk als pap met 180 cc water en 6 scheppen voeding (voor pap: fijne granen)

### Tussendoor

- Lauwe thee (zonder suiker), water, borstvoeding
- Fruit opbouwen tot 200 gram

### Lunch

- Borstvoeding of opvolgmelk met 180 cc water en 6 scheppen voeding

### Tussendoor

- Borstvoeding of opvolgmelk met 180 cc water en 6 scheppen voeding  
iets om kauwen te oefenen: broodkorst, soepstengel, mais- of rijstwafel

### Avondeten (zoutloos) opbouwen naar

- 3 eetlepels groente
- 1-2 eetlepels rijst, pasta, aardappel, couscous
- 1 eetlepel kip, vlees, peulvruchten, vis of een half ei (alles gekookt of gestoomd, niet gebakken)

### Voor het slapen

- Borstvoeding of opvolgmelk met 180 cc water en 6 scheppen voeding

### Tips

- Geef pap van een bordje met een lepel
- Geef bij de eerste keer groente of fruit smaken die zacht zijn, hierbij kun je denken aan bloemkool, broccoli, worteltjes, meloen, peer of perzik
- Laat je kind het eten voelen, aanraken en proeven. Zo leert hij of zij ook de textuur kennen van eten
- Bied een gerecht meerdere keren aan zodat je kind kan wennen aan de smaak
- Varieer veel met verschillende soorten groenten, vlees/kip/vis, aardappelen/rijst/couscous/pasta en peulvruchten
- Geef tot 4 jaar extra vitamine D (10 microgram per dag)

### Rijstproducten

Uit voorzorg adviseren we om kinderen niet elke dag rijst of rijstproducten te geven, rijstwafels vallen hier ook onder. Dit om te voorkomen dat je te veel arseen binnenkrijgt.

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

*Er bestaat niet één voedingsmenu waar alle kinderen zich aan zouden moeten houden. Elk kind is anders en heeft zijn eigen leerproces, ook wat eten betreft. Op het consultatiebureau krijg je advies op maat, wat past bij jullie als gezin en de groei en ontwikkeling van je kind. Als je naar aanleiding van het voedingsmenu nog vragen hebt, neem dan contact op met het consultatiebureau.*

*Op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) (onder 'Mijn kind en ik') vind je veel praktische tips en voorbeelden van voedingschema's.*

