



## Voorbeeldmenu 12 maanden

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

Vanaf 1 jaar oud eet je kind met de pot mee: ontbijt, lunch en avondeten. Vanaf 12 maanden kan zout (met mate) geïntroduceerd worden. Ook mogen kinderen vanaf deze leeftijd honing.

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

### Wat heeft een kind gemiddeld per dag nodig (1-3 jaar)?

- 2-3 sneetjes brood (bruin of volkoren)
- 1,5 stuks fruit
- 300-500 ml melk(producten)
- 1-2 opscheplepels groente
- 1-2 opscheplepels aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten
- 50-60 gram vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers
- 10-15 gram halvarine
- Extra vitamine D tot 4 jaar (10 microgram per dag)
- Ongeveer 750 ml vocht (inclusief 300 ml melk(producten))

### Belangrijk

- Zolang moeder en kind dit prettig vinden kan met borstvoeding worden doorgegaan
- Opvolgmelk kan nu vervangen worden door magere en halfvolle melk of melkproducten
- De warme maaltijd kan je kind nu helemaal met het gezin mee-eten
- Variatie in alle voedingsmiddelen blijft belangrijk
- Om overgewicht en gaatjes in het gebit te voorkomen is het aan te raden je kind water of lauwe thee zonder suiker te leren drinken
- Eten is een sociaal gebeuren, houd het dus gezellig en ontspannen aan tafel
- Eet met je kind samen en geef zelf het goede voorbeeld
- Beperk omgevingsprikkels tijdens het eten, zet bijvoorbeeld de televisie uit
- Hoe meer aandacht je geeft aan het niet willen eten, hoe leuker het voor je kind wordt, want je belooft het 'niet-eten' met aandacht
- Vervang een slecht gegeten maaltijd niet met ander eten dat je kind lekkerder vindt
- Ook als je kind weinig heeft gegeten, bied een toetje aan, net als aan de andere gezinsleden
- Laat een kind zo veel mogelijk zelf doen
- Laat de maaltijd niet te lang duren (20-30 minuten aan tafel zitten)
- Bouw het drinken uit een zuigfles af en stap over op een open drinkbeker
- Als ouder bepaal jij **wat** en **wanneer** je kind eet, je kind bepaalt **hoeveel** hij of zij eet
- Zie de website van het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)) voor verdere informatie

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.