



Voorbeeldmenu

7+ maanden

Ontbijt

- Opvolgmelk als pap met 180cc water, 6 scheppen voeding en granenpap (naar leeftijd)
- of
- Lichtbruine boterham van 1 à 2 dagen oud met borstvoeding of een bekertje opvolgmelk (100cc)

Tussendoor

- Borstvoeding, lauwe thee (zonder suiker) of water
- Fruit

Lunch

- Lichtbruine boterham van 1 à 2 dagen oud met borstvoeding of een bekertje opvolgmelk (100cc)
- of
- Opvolgmelk als pap met 180cc water, 6 scheppen voeding en granenpap (naar leeftijd)

Tussendoor

- Rijstwafel, reepje geroosterd bruin brood, een broodkorstje of soepstengel
- Borstvoeding, lauwe thee (zonder suiker) of water

Avondeten (zoutloos)

- 3 eetlepels groente
- 2 eetlepels rijst, aardappelen of bonen
- 1 eetlepel vlees, kip, vis of 1/2 ei (tot 1 jaar alles gekookt i.p.v. gebakken)
- Toetje van 100cc magere of halfvolle yoghurt (vanaf 8 maanden)

Voor het slapen

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

Tips

- Geef pap van een bordje met een lepel
- Bied maximaal één keer per dag pap aan
- Denk bij broodbeleg aan: boter + (gepureerd) fruit, smeerkaas, smeerworst, appelstroop
- Tot 1 jaar liever niet meer dan 1 à 2 boterhammen per week besmeren met smeerkaas en (smeer)leverworst
- Geen honing tot 1 jaar
- Rond de leeftijd van 8 maanden gaat een kind leren kauwen, ook al heeft het nog geen tanden/kiezen. Het is belangrijk hiermee te oefenen en voedsel niet meer gepureerd of fijn geprakt aan te bieden, maar in grovere stukjes. Laat je kind langzaam wennen aan grovere stukjes. Blijf er altijd bij. Voordat je je kind grovere stukjes gaat geven, moet hij of zij rechtop kunnen zitten en goed kunnen slikken en kauwen
- Vanaf 8-12 maanden kun je je kind leren om uit een gewone beker te drinken
- Bied een gerecht meerdere keren aan zodat je kind kan wennen aan de smaak
- Varieer met verschillende soorten broodbeleg, fruit, tussendoortjes, groenten, vlees/kip/vis en aardappelen/rijst/bonen
- Bied niet elke dag rijstproducten aan (zoals een rijstwafel)
- Totaal van melk en melkproducten tussen de 500-600cc
- Geef tot 4 jaar extra vitamine D (10 microgram per dag)

- Als ouder bepaal jij **wat** en **wanneer** je kind eet, je kind bepaalt **hoeveel** hij of zij eet
- Sommige kinderen zullen al eerder wat meer op kunnen, bij andere kinderen zal het wat langzamer gaan.
- Ook het aantal melkvoedingen is een voorbeeld. Sommige kinderen zullen vaker een kleinere hoeveelheid drinken
- Naast de vaste voeding kan borstvoeding op verzoek worden blijven gegeven
- Zie de website van het Voedingscentrum (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 (onder 'Mijn kind en ik') vind je veel praktische tips en voorbeelden van voedingsschema's.

