

Dagmenu voor baby's

Voorbeeld van een dagmenu: 6-7 maanden

Ontbijt	Borstvoeding of opvolgmelk (eventueel pap).
Tussendoor	Fruithapje (vers) + drinken.
Lunch	Borstvoeding of opvolgmelk + lichtbruin brood met margarine en beleg.
Tussendoor	Borstvoeding of opvolgmelk.
Warme maaltijd	Een warme maaltijd van groente met aardappel, rijst of pasta en vlees, kip, vis, peulvruchten of ei en een beetje olie of margarine (zonder zout).
Voor het slapen gaan	Borstvoeding of opvolgmelk.

Voorbeeld van een dagmenu: 8-9 maanden

Ontbijt	Borstvoeding of opvolgmelk + volkoren brood met margarine en beleg (eventueel pap).
Tussendoor	Fruithapje (vers) + drinken.
Lunch	Volkoren brood met margarine en beleg + borstvoeding of opvolgmelk.
Tussendoor	Crackertje, rijstwafel of iets dergelijks + drinken.
Warme maaltijd	Een warme maaltijd van groente met aardappel, rijst of pasta en vlees, kip, vis, peulvruchten of ei en een beetje olie of margarine (zonder zout).
Voor het slapen gaan	Borstvoeding of opvolgmelk.



Voorbeelden van broodbeleg:

- Light zuivelspread, hutenkäse, pindakaas/notenpasta zonder zout en zonder suiker.
- Fruit en groenten (geprakt), zoals avocado, banaan en aardbei.
- Maximaal 1x per dag: mager vleeswaar, zoals kipfilet, vegetarische smeerworst, appelstroop of jam.

Drinken:

Geef je kind water of lichte (lauwe) thee zonder suiker.



Voorbeeld van een dagmenu: 10 -12 maanden

Ontbijt	Borstvoeding of opvolgmelk + ½ tot 1 sneetje volkoren brood met margarine en beleg.
Tussendoor	Fruithapje (vers) + drinken.
Lunch	Borstvoeding of opvolgmelk + ½ tot 1 sneetje volkoren brood met margarine en beleg.
Tussendoor	Crackertje, rijstwafel of iets dergelijks + drinken.
Warme maaltijd	Een warme maaltijd van groente met aardappel, rijst of pasta en vlees, kip, vis, peulvruchten of ei en een beetje olie of margarine (zonder zout).
Toetje	150 ml yoghurt.



Tips!

- Je kind heeft tot 4 jaar vitamine D nodig. Geef elke dag 10 microgram.
- Tussen 6 en 8 maanden kan je kind uit een beker gaan drinken. Dat is goed voor de ontwikkeling van spraak en taal. Je kind moet natuurlijk wel even oefenen. Geef een beker met 2 oren. Dat maakt het wat makkelijker.

Vragen?

Lees meer over voeding voor je baby op www.voedingscentrum.nl

Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk gesprek, neem dan contact op met JGZ, telefoon (088) 054 99 99.

