

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 10 maanden

Niet ieder kind eet evenveel. Geef een hoeveelheid die past bij jouw kind. Je kind hoeft niet alles op te eten. Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden. Je kind heeft nog wel extra vitamine D nodig tot hij 4 jaar is. Gebruik bij de warme maaltijd één eetlepel vloeibare margarine voor de bereiding. Daarnaast is het goed om te blijven oefenen met drinken uit een beker.



Dagmenu 1

Ochtend

- ½-1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en plakjes banaan
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Tussendoor

- Fruithapje van 3 eetlepels kleingesneden peer
- Bekertje water

Middag

- 1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en 100% notenpasta
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Tussendoor

- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

Warme maaltijd

Orzo met courgette en kip in tomatensaus:

- Snijd 1 eetlepel gare kip en 1 eetlepel gebakken courgette fijn. Meng met 2 eetlepels gekookte orzo en 3 eetlepels verwarmde tomatenblokjes. Voeg wat (olijf)olie toe om het wat smeug te maken.
- Bekertje water

Avond

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk.



Dagmenu 2

Ochtend

- Bordje pap van opvolgmelk en havermout
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Tussendoor

- Fruithapje van ½ perzik in kleine blokjes
- Bekertje water

Middag

- 1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en light zuivelspread
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Tussendoor

- Reepje bruinbrood
- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

Warme maaltijd

Gestoomde vis met wortel en zilvervliesrijst:

- Prak 1 eetlepel gare makreel of zalm fijn met een vork. Prak 4 eetlepels wortels fijn. Geef er 2 eetlepels gare zilvervliesrijst bij. Voeg eventueel wat vloeibare margarine toe om het wat smeug te maken.
- Bekertje water

Avond

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 10 maanden



Dagmenu 3



Ochtend

- ½-1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en 100% pindakaas
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Tussendoor

- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

Middag

- 1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en en geprakte avocado
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Tussendoor

- Fruithapje van 3 eetlepels kleingesneden kiwi
- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

Warme maaltijd

Courgette met bruine bonen, volkoren couscous en tomaat:

- Prak 3 eetlepels gare bruine bonen fijn met een vork. Maak 3 eetlepels gekookte courgette en een stukje tomaat fijn. Voeg eventueel wat vloeibare margarine toe om het wat smeug te maken.
- Bekertje water

Avond

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk



Dagmenu 4

Ochtend

- ½-1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en zuivelspread
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Tussendoor

- Bekertje water

Middag

- Puntje bruin (Turks) brood of 1 bruine boterham besmeerd met margarine uit een kuipje. Beleg het met hüttenkäse en geraspte komkommer.
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Tussendoor

- Fruithapje van 3 eetlepels mango in kleine blokjes
- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

Warme maaltijd

Broccoli met gekookt ei en aardappel:

- Maak een ½ gekookt ei fijn. Prak 3 eetlepels gekookte broccoli en 2 eetlepels gekookte aardappel met een vork fijn. Meng dit door elkaar. Maak het wat smeug met een beetje vloeibare margarine.
- Bekertje water

Avond

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk