

# DAGMENU 12+

Hoera, je kindje is alweer 1 jaar! Je kindje zal op deze leeftijd steeds meer een eigen willetje krijgen. Blijf daarom lekker variëren met verschillende smaken en structuren.

7 – 8 uur

## Ontbijt

250 ml borstvoeding of peuter groeimelk en één sneetje bruin brood met margarine en eventueel kippenwit, een beetje confituur of: honing



11 – 12 uur

## Tussendoortje

Fijngesneden zachte stukjes fruit, een potje yoghurt of een cracker met een bekertje water of lichte thee (ongesuikerd).

15 – 16 uur

## Lunch

Een warme maaltijd met

- 50-100 g groenten
- 50-100 g aardappelen/rijst/pasta
- 25-50 g vlees(ervanger) of vis

OF een [12+ Olvarit maaltijdpotje](#).



17 – 18 uur

## Tussendoortje

Fijngesneden zachte stukjes fruit of een [Olvarit plantaardige smoothie 12+](#) en een bekertje water.



19 – 20 uur

## Avondmaaltijd

250 ml borst- of groeimelk en 1 sneetje grijs brood met margarine en eventueel smeerkaas, kalkoenfilet, een beetje jam of honing.

Nog meer receptideeën [hier](#).



Geef je kindje in het geval van flesvoeding ook wat drinken tussendoor, zoals water of slappe thee. Probeer het een paar keer per dag, zodat je kindje kan drinken naar behoefte.

Borstvoeding is de ideale voeding voor baby's. Dit menu is bedoeld als suggestie. Ieder kindje heeft andere behoeftes. Overleg daarom altijd de juiste hoeveelheid voeding en verdeling over de dag (o.b.v. leeftijd, lengte en gewicht) met je arts.

