

Dagmenu voor baby's

Voorbeeldmenu's

Dagmenu: 6-7 maanden

Ontbijt	Borstvoeding of opvolgmelk (eventueel granenpap).
Tussendoor	Fruithapje (vers) + drinken.
Lunch	Borstvoeding of opvolgmelk + brood met margarine en eventueel beleg.
Tussendoor	Borstvoeding of opvolgmelk.
Warme maaltijd	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.



Dagmenu: 8-9 maanden

Ontbijt	Borstvoeding of opvolgmelk + brood met margarine en beleg (eventueel granenpap).
Tussendoor	Fruithapje (vers) + drinken.
Lunch	Borstvoeding of opvolgmelk + brood met margarine en eventueel beleg.
Tussendoor	Crackertje, rijstwafel of iets dergelijks + drinken.
Warme maaltijd	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, ei, hummus, pindakaas/noten-pasta 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.

Brood:

Kies voor bruin brood zonder pitten en zaden.



Dagmenu: 10 -12 maanden

Ontbijt	Borstvoeding of opvolgmelk + ½ tot 1 sneetje brood met margarine en beleg.
Tussendoor	Fruit + drinken.
Lunch	Borstvoeding of opvolgmelk + ½ tot 1 sneetje brood met margarine en beleg.
Tussendoor	Crackertje, soepstengel, snackgroente of iets dergelijks + drinken.
Warme maaltijd	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 (zonder suiker).



Drinken:

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

Tips!

- Geef je kind tot 4 jaar elke dag 10 microgram vitamine D.
- Tussen 6 en 8 maanden kan je kind leren drinken uit een open beker (zonder tuit of rietje). Dat is goed voor de ontwikkeling van de mondmotoriek en van spraak en taal. Je kind moet natuurlijk wel even oefenen. Geef een beker met 2 oren. Dat maakt het wat makkelijker.

Meer weten?

Kijk op www.voedingscentrum.nl

Heb je vragen, neem dan contact op met JGZ, telefoon (088) 054 99 99.

Of scan de
QR-code

