

VOORBEELD DAGMENU



Sorgente

Hieronder volgt een voorbeeld van een dagmenu. De samenstelling van dit voorbeeld is afhankelijk van welke voedingsmiddelen al worden verdragen en/of zijn geïntroduceerd.

Voorbeeld dagmenu vanaf 6 maanden *	Voorbeeld dagmenu van 9-12 maanden *	Voorbeeld dagmenu van 12-18 maanden
Ontbijt Borst-, fles- of papvoeding	Ontbijt Borst-, fles- of papvoeding	Ontbijt 150 ml borst- of flesvoeding 1 sneetje brood met een beetje margarine en beleg; zoals: Groenten- of fruit (spread), notenpasta/ pindakaas zonder zout (indien veilig geïntroduceerd), ei, hummus zonder zout en af en toe appelstroop of ham/ kipfilet. OF papvoeding
Tussendoortje Een groente- en/of fruithapje 1 flesje (100 ml) water of lauwe ongezoete thee	Tussendoortje Een fruithapje 1 bekertje (100 ml) water, lauwe ongezoete thee of groentesap	Tussendoortje 1 stuk fruit 1 beker (150 ml) water, lauwe ongezoete thee of groentesap
Middag maaltijd Borst- of flesvoeding	Middag maaltijd Borst- of flesvoeding 1 sneetje brood met een beetje margarine en beleg; zoals: Groenten- of fruit (spread), notenpasta/ pindakaas zonder zout (indien veilig geïntroduceerd), ei, hummus zonder zout en af en toe appelstroop of ham/ kipfilet.	Middag maaltijd 150 ml borst- of flesvoeding 1-2 sneetjes brood met een beetje margarine en beleg zoals: Groenten- of fruit (spread), notenpasta/ pindakaas zonder zout (indien veilig geïntroduceerd), ei, hummus zonder zout en af en toe appelstroop of ham/ kipfilet.
Tussendoortje Oefenen met een korstje brood of soepstengel	Tussendoortje 1 bekertje (100 ml) water, lauwe ongezoete thee of groentesap	Tussendoortje 1 rijstwafel of soepstengel 1 beker (150 ml) water, lauwe ongezoete thee of groentesap
Avondmaaltijd 1-2 eetlepels gepureerde aardappel, rijst of pasta 3 eetlepels gepureerde groente 1 eetlepel gemalen vlees, kip	Avondmaaltijd 2-3 eetlepels fijngemaakte aardappel, rijst of pasta 3 eetlepels fijngesneden groente 1 eetlepel fijngesneden vlees, kip of vis (zonder graatjes).	Avondmaaltijd 1-2 opscheplepel (fijngemaakte) aardappel, rijst, pasta of peulvruchten 1-2 opscheplepel groente 50 gram** vlees, kip, vis (zonder graatjes) of ei 1 toetje op basis van fruit
Tussendoor (avond) Borst-, fles- of papvoeding	Tussendoor (avond) Borst-, fles- of papvoeding	Tussendoor (avond) 1 beker (150 ml) water, lauwe ongezoete thee of groentesap

Let op:

- Brood of andere tarwe-producten kunt u geven vanaf zes maanden als daarvoor geen overgevoeligheid bestaat.
- Overleg met uw arts of diëtist of een kleine hoeveelheid soja in de vorm van een toetje gegeven kan worden na het eerste half jaar.
- De avondmaaltijd kunt u natuurlijk ook 's middags geven.
- Kies een koemelkvrige margarine met zo min mogelijk verzadigd vet (knijpfles of kuipje).
- Geef uw kindje vóór zijn of haar eerste verjaardag géén honing op brood. Honing kan besmet zijn met bacteriën die een jong kindje ziek kunnen maken.
- Voeg geen zout toe aan het eten. In ieder geval niet tot uw kind één jaar is, maar het liefst zo lang mogelijk.

* De hoeveelheid borst-, fles- of papvoeding is afhankelijk van het gewicht van uw kindje en wordt geadviseerd door de arts of diëtist.