

## Voedingsschema

Hoera! Jouw kindje is alweer 1 jaar oud. Het karaktertje van jouw kleintje groeit met de dag, en daarmee ook de voorkeur voor bepaalde voeding. Blijf lekker afwisselen in wat je je peuter te eten geeft om variatie in het smaakpalet van je baby te ondersteunen!



### ONTBIJT 7-8 UUR

Een boterhammetje met margarine en beleg. Kies voor beleg zonder toegevoegde suikers. Bied je kleine ook een beker (peuter)melk, thee of water aan.



### TUSSENDOORTJE 9-10 UUR

Snijd een stukje fruit in kleine partjes. Lekker met een kopje slappe, ongezoete thee.



### LUNCH 11-12 UUR

Een of twee volkoren bammetjes met margarine en beleg naar keuze. Moeite met afwisselen? Begrijpelijk! Heeft je kindje al eens notenpasta (100% noten) of hüttenkase op? Geef er ook een bekertje water of slappe thee bij.



### TUSSENDOORTJE 15 UUR

Weer tijd voor wat groente of fruit! Maak een groentehapje van gestoomde groentes, of een lekker bakje yoghurt met wat kleingesneden fruit. Bied je kindje ook wat water aan.



### AVONDETEN 17-18 UUR

Op deze leeftijd mag je kindje steeds meer met de pot mee-eten.

Bereid een warme maaltijd van:

- 1 à 2 opscheplepels groente;
- 1 à 2 opscheplepels volkoren graanproducten of 1-2 aardappelen;
- 1 portie vis, peulvruchten of vlees.



### SLAAPMUTSJE 19-20 UUR

200 ml peuteremelk een bekertje lauwe ongezoete thee of water.

#### Toetje?

Een bakje halfvolle, ongezoete yoghurt

Tip!

“Lust ik niet!” – klinkt bekend? Elk kindje gaat door deze fase. Wees gerust, het gaat weer voorbij! Laat je kindje af en toe eens helpen in de keuken, of kleeft zijn bordje leuk aan. Dat helpt om de eet-interesse van je peuter te wekken.