

Voedingsschema

Eet jouw kleine boef al graag een boterham? Zorg er dan voor dat je kiest voor beleg zonder toegevoegd zout of suiker. Wissel af in broodbeleg om variatie in het smaakpalet van je baby te creëren!



ONTBIJT 7-8 UUR

Een boterhammetje met margarine en beleg. Kies voor fruit, 100% notenpasta, of varieer eens met hüttenkase of een eitje. Vraagt je kindje erom? Bied dan borstvoeding of opvolgmelk* aan.



FRUITHAPJE 9-10 UUR

Snijd wat fruit in kleine stukjes, bijvoorbeeld in stukjes gesneden druiven of kersen. Ook al lijken deze vruchten klein: geef ze niet in zijn geheel. De dikke schil maakt het moeilijk te eten voor een kleintje van 10 tot 11 maanden. Enne... vergeet de pit niet!



LUNCH 11-12 UUR

Beleg een boterham met margarine en beleg naar keuze. Ga bijvoorbeeld voor vers fruit, gekookte groente, of avocado. Vul aan met borstvoeding of opvolgmelk* als je kleintje hierom vraagt.



TUSSENDOORTJE 15-16 UUR

Tijd voor een verantwoord hapje! Een schaalje groente of fruit (met yoghurt) is een goede optie, net als wat crackertjes of een stukje brood. Vergeet ook niet om water aan te bieden.



AVONDETEN 17-18 UUR

Snijd 1 eetlepel gekookt vlees fijn, vul aan met 3 eetlepels gesneden groenten en 2 eetlepels aardappels, rijst, pasta of couscous. Heeft je kleintje zin in een toetje? Een schaalje halfvolle yoghurt is heerlijk!



SLAAPMUTSJE 19-20 UUR

Borstvoeding of opvolgmelk*

Wist je dat al het fruit geschikt is voor je kleine? Vaak houden baby's meer van zachte, zoete smaken. Maak je kindje blij met een stukje banaan, peer, meloen of mango.

Tips!

Tot 4 jaar oud heeft je kleintje behoefte aan extra Vitamine D. Hier maakt hij zelf nog onvoldoende van aan. Het advies is om je kindje tot 4 jaar 10 microgram Vitamine D per dag te geven.