

12+

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

Eet je kindje al brood? Kies dan voor beleg zonder toegevoegd zout en suiker. Bekijk onze website voor belegtips.

7 – 8 uur

Ontbijt

Bordje pap van 150 ml borstvoeding of groeimelk* met 4-6 eetlepels Olvarit granen, bijvoorbeeld Acht Granen 12+ (evt met vanillesmaak)

9 – 10 uur

Fruitmomentje

Fruit, bijvoorbeeld stukjes vers fruit of een Olvarit 12+ fruitpotje of fruitknijpzakje en een bekertje water of slappe thee



11 – 12 uur

Lunch

1-2 sneetjes volkoren brood met margarine en beleg en 150 ml borstvoeding of groeimelk*

15 – 16 uur

Tussendoortje

Bijvoorbeeld fijngesneden zachte stukjes groenten of een schaalte yoghurt. Bied daarnaast een bekertje water of slappe thee aan

← Kies ook eens voor plantaardige zuivel zoals Olvarit plantaardig

17 – 18 uur

Warme maaltijd

Fijngesneden warme maaltijd met groenten en aardappelen/rijst/pasta en vlees/vis/vleesvervanger of een Olvarit 12+ maaltijdpotje

19 – 20 uur

Voor het slapen gaan

Bekertje water



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

*Tot de leeftijd van 6 maanden is borstvoeding de belangrijkste voeding, eerste hapjes (vanaf 4 maanden) zijn enkel aanvullend. Dit menu is bedoeld als suggestie. Ieder kindje heeft andere behoeftes.

