

12+



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

Bekijk hieronder een handig vegetarisch voorbeelddagmenu.

7 – 8 uur

Ontbijt

Bordje pap van 150ml borstvoeding of groeimelk* met 4-6 eetlepels Olvarit granen, bijvoorbeeld [Acht Granen 12+](#) (evt met vanillesmaak) of [Tarwe & Spelt met rood fruit 12+](#)

9 – 10 uur

Fruitmomentje

Stukjes fruit, bijvoorbeeld 200 gram stukjes zacht fruit of een [Olvarit 12+ fruithapje](#)



11 – 12 uur

Lunch

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

15 – 16 uur

Tussendoortje

Bijvoorbeeld fijngesneden zachte stukjes groenten of een [Olvarit plantaardige smoothie of dessert](#), en een bekertje water of slappe thee

17 – 18 uur

Warme maaltijd

Fijngesneden warme maaltijd van ongeveer 250 gram, met:

- groenten
- aardappelen/rijst/pasta
- gare peulvruchten (zoals linzen, kikkererwten, bruine bonen) OF tofu OF seitan OF tempé OF een kant-en-klare vleesvervanger (let op zout) OF hardgekookt ei (maximaal 1-2 per week)

Of een Olvarit vegetarische maaltijd, zoals [Vegetarische Pasta 12+](#)

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.

* Dit menu is bedoeld als suggestie en gebaseerd op vegetarische voeding. Ieder kindje heeft andere behoeftes. Overleg daarom altijd de juiste hoeveelheid voeding en verdeling over de dag (o.b.v. leeftijd, lengte en gewicht) met je consultatiebureau, verloskundige of arts.

