



## Dagmenu-ideeën behorende bij de folder 'De eerste hapjes' (vraag ernaar bij je consultatiebureau)

### Dagmenu-ideeën voor een kind van 12 maanden

Rond zijn eerste verjaardag kan je kind volledig met de pot mee-eten. Je kind hoeft geen opvolgmelk meer te drinken. Hij heeft voldoende aan gewone halfvolle melk. Ook peuteremelk is niet nodig. Natuurlijk kun je naar de behoefte van je kind borstvoeding blijven geven.

#### Dagmenu-idee 1



### Dagmenu-idee voor een kind van 12 maanden

#### Ontbijt:

1 sneetje volkorenbrood met margarine uit een kuipje en appelstroop  
Een bekertje halfvolle melk

#### Tussendoor:

Een geschilde appel in partjes  
Een bekertje lauwe thee zonder suiker of een bekertje water

#### Tussen de middag:

2 sneetjes volkorenbrood met margarine uit een kuipje; 1 met een plakje jonge kaas met minder zout en 1 met gebraden kipfilet  
Een bekertje halfvolle melk

#### Tussendoor:

Een doosje rozijntjes  
Een bekertje verdund sinaasappelsap

#### Warme maaltijd:

Een opscheplepel vlinderpasta met blokjes kipfilet (2 eetlepels) en 4 eetlepels geroerbakte courgette met tomaat  
Een bekertje water  
Een schaalkje magere yoghurt met stukjes banaan

Je hoeft je niet per se aan de hoeveelheden te houden: het bordje moet niet leeg. Je kind kan zelf heel goed aangeven wanneer hij genoeg heeft gegeten en gedronken. Hij volgt zijn eigen gevoel en dat is juist goed. Dan eet hij niet te veel of te weinig en blijft zijn gewicht gezond.

#### Dagmenu-idee 2



### Dagmenu-idee voor een kind van 12 maanden

#### Ontbijt:

1 sneetje volkorenbrood met margarine uit een kuipje en vruchtenhagel  
Een bekertje halfvolle melk

#### Tussendoor:

Een mini krentenbolletje  
Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

#### Tussen de middag:

1 sneetje volkorenbrood met margarine en een omelet van 1 ei  
1 volkoren beschuit met margarine en stukjes aardbei  
Een bekertje halfvolle melk

#### Tussendoor:

Een mandarijn in stukjes

#### Warme maaltijd:

Een gehaktballetje, 4 eetlepels rode bietjes met appel en een kleine aardappel met een eetlepel jus  
Een bekertje water  
Een schaalkje havermoutpap

#### Dagmenu-idee 3



### Dagmenu-idee voor een kind van 12 maanden

#### Ontbijt:

1 sneetje volkorenbrood met margarine uit een kuipje en jam  
Een bekertje halfvolle melk

#### Tussendoor:

Een geschilde peer in partjes  
Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

#### Tussen de middag:

Een tosti van 2 sneetjes volkorenbrood met margarine; 1 plakje jonge kaas met minder zout en ½ tomaat in plakjes ertussen  
Een bekertje halfvolle melk

#### Tussendoor:

Een volkorenbiscuitje  
Een bekertje verdund sinaasappelsap

#### Warme maaltijd:

Blokjes tofu gebakken met 2 eetlepels preiringen met 2 eetlepels broccoli en 4 eetlepels zilvervliesrijst  
Een bekertje water  
Een schaalkje magere yoghurt met partjes mandarijn



## Dagmenu-ideeën behorende bij de folder 'De eerste hapjes' (vraag ernaar bij je consultatiebureau)

### Dagmenu-ideeën voor een kind van 12 maanden

Rond zijn eerste verjaardag kan je kind volledig met de pot mee-eten. Je kind hoeft geen opvolgmelk meer te drinken. Hij heeft voldoende aan gewone halfvolle melk. Ook peuteremelk is niet nodig. Natuurlijk kun je naar de behoefte van je kind borstvoeding blijven geven.

#### Dagmenu-idee 4

#### Een dagje Turks



### Dagmenu-idee voor een kind van 12 maanden

#### Ontbijt:

Een stuk Turks brood met margarine uit een kuipje en schapenkaas  
Een bekertje halfvolle melk

#### Tussendoor:

Partjes sinaasappel  
Een bekertje thee zonder suiker of water

#### Tussen de middag:

Een stuk Turks brood met margarine uit een kuipje en plakjes komkommer en tomaat, en een stuk brood met margarine uit een kuipje en een plakje gebraden kipfilet  
Een bekertje ayran (kant-en-klaar of yoghurt met een beetje water en bijvoorbeeld klein gesneden munt)

#### Tussendoor:

Een paar gedroogde abrikoosjes in reepjes  
Een bekertje verdund sinaasappelsap

#### Warme maaltijd:

Turkse linzensoep van linzen gekookt met ui, wortel, tomaat en tomatenpuree  
Een bekertje water  
Een schaaltje magere yoghurt met stukjes banaan

Je hoeft je niet per se aan de hoeveelheden te houden: het bordje moet niet leeg. Je kind kan zelf heel goed aangeven wanneer hij genoeg heeft gegeten en gedronken. Hij volgt zijn eigen gevoel en dat is juist goed. Dan eet hij niet te veel of te weinig en blijft zijn gewicht gezond.

#### Dagmenu-idee 5



### Dagmenu-idee voor een kind van 12 maanden

#### Ontbijt:

1 sneetje volkorenbrood met margarine uit een kuipje en jam  
Een bekertje halfvolle melk

#### Tussendoor:

Een geschilde appel in partjes  
Een bekertje limonade van water met een druppel siroop ('water met een kleurtje')

#### Tussen de middag:

2 sneetjes volkorenbrood met margarine uit een kuipje; 1 met plakjes komkommer en sandwichspread en 1 met ham  
Een bekertje halfvolle melk

#### Tussendoor:

Een rijstwafel dun besmeerd met jam en belegd met een paar plakjes aardbei  
Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

#### Warme maaltijd:

Stukje gebakken visfilet met couscous met geroerbakte prei, paprika, broccoli, rozijnen en een beetje kaneel  
Een bekertje water  
Een schaaltje magere yoghurt met blokjes appel

#### Dagmenu-idee 6



### Dagmenu-idee voor een kind van 12 maanden

#### Ontbijt:

1 sneetje volkorenbrood met margarine uit een kuipje en appelstroop  
Een bekertje halfvolle melk

#### Tussendoor:

Eén tussendoorbiscuit  
Een bekertje verdund sinaasappelsap

#### Tussen de middag:

1 sneetje volkorenbrood met margarine uit een kuipje en plakjes banaan  
1 sneetje (licht) roggebrood besmeerd met margarine uit een kuipje en een plakje jonge kaas met minder zout  
Een bekertje halfvolle melk

#### Tussendoor:

Een volkoren beschuit besmeerd met kwark en belegd met plakjes peer  
Een bekertje thee zonder suiker

#### Warme maaltijd:

1 opscheplepel macaroni met gehakt-tomatensaus (1 sauslepel) en 4 eetlepels doperwtjes  
Een bekertje water  
Een schaaltje magere vla met blokjes peer