

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 6 tot 8 maanden

Deze menu's zijn voorbeelden van hoe een eet- en drinkdag van je baby eruit kan zien. Niet ieder kind eet evenveel en op deze tijdstippen. Geef een hoeveelheid die past bij jouw kind. Je kind hoeft niet alles op te eten. Naast vaste voeding geef je nog ongeveer 4-6 melkvoedingen. Je baby geeft zelf aan hoeveel en hoe vaak hij wil drinken, dus dat kan meer of minder zijn. Vanaf 8 maanden ga je pas een melkvoeding vervangen voor een maaltijd.



Dagmenu 1

06:00-07:00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

09.00-10.00 uur:

2 eetlepels geprakte banaan met 100% pindakaas* erin gemengd

10.00-11.00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

12.00-13.00 uur:

Kleine stukjes bruinbrood met zachte margarine

14.00-15.00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

16.00-17.00 uur:

Prak 2 eetlepels gekookte pompoen. Meng het met 2 eetlepels verwarmde linzen en wat verwarmde spinazie en 2 eetlepels gekookte rijst. Voeg een theelepel vloeibare margarine of (olijf)olie toe.

18.00-19.00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

Dagmenu 2

07:00-08:00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

10.00-11.00 uur:

2 eetlepels geprakte of kleine stukjes gekookte wortel

11.00-12.00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

13.00-14.00 uur:

Kleine stukjes bruinbrood met zachte margarine

15.00-16.00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

17.00-18.00 uur:

Prak 1-2 gekookte aardappels. Meng het met een klein stukje goed doorbakken zalm en 2 eetlepels gekookte doperwtjes. Voeg wat borstvoeding of opvolgmelk toe om het smeugig te maken.

19.00-20.00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

Nachtvoeding:

Borstvoeding of flesvoeding

Behalve eten en drinken heeft je baby elke dag extra vitamine D nodig tot hij 4 jaar is.

* Om allergie te voorkomen geef je kinderen voor 8 maanden pinda en ei. Je kunt fijngemaakt doorgebakken roerei of hardgekookt ei en 100% pindakaas zonder stukjes aan hapjes toevoegen.

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 6 tot 8 maanden



Dagmenu 3

06:00-07:00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

09.00-10.00 uur:

2 eetlepels geraspte peer

10.00-11.00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

12.00-13.00 uur:

Kleine stukjes bruinbrood met 100% pindakaas* en zachte margarine

14.00-15.00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

16.00-17.00 uur:

Meng 2 eetlepels gekookte kleingesneden pasta of couscous met tomatensaus en wat goed doorbakken mager rundergehakt of stukjes tofu en een theelepel (olijf)olie.

18.00-19.00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

Nachtvoeding:

Borstvoeding of flesvoeding



Dagmenu 4

07:00-08:00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

10.00-11.00 uur:

2 eetlepels geprakte of kleine stukjes gekookte pompoen

11.00-12.00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

13.00-14.00 uur:

Kleine stukjes bruinbrood met zachte margarine

15.00-16.00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

17.00-18.00 uur:

Prak 2 eetlepels gekookte broccoli en 1-2 gekookte aardappels. Meng het met een hardgekookt ei* in stukjes en een theelepel vloeibare margarine of (olijf)olie.

19.00-20.00 uur:

Borstvoeding of flesvoeding

Behalve eten en drinken heeft je baby elke dag extra vitamine D nodig tot hij 4 jaar is.

* Om allergie te voorkomen geef je kinderen voor 8 maanden pinda en ei. Je kunt fijn gemaakt doorgebakken roerei of hardgekookt ei en 100% pindakaas zonder stukjes aan hapjes toevoegen.