

# Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 10 maanden

## Dagmenu 1



### Ochtend

- ½ -1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en plakjes banaan
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

### Tussendoor

- Fruithapje van 3 eetlepels kleingesneden peer
- Bekertje water

### Middag

- 1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en 100% notenpasta
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

### Tussendoor

- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

### Warme maaltijd

Spruitjes met peer en aardappel:

- Snijd 1 eetlepel gare kip fijn. Prak 4 gare spruitjes en een klein stukje peer met 2 eetlepels gekookte aardappel. Meng de kip erdoor en voeg eventueel wat vloeibare margarine toe om het wat smeug te maken.
- Bekertje water

### Avond

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

## Dagmenu 2



### Ochtend

- Bordje pap van opvolgmelk en havermout
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

### Tussendoor

- Fruithapje van ½ perzik in kleine blokjes
- Bekertje water

### Middag

- 1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en licht zuivelspread
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

### Tussendoor

- Reepje bruinbrood
- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

### Warme maaltijd

Gestoofde vis met wortel en zilvervliesrijst:

- Prak 1 eetlepel gare makreel of zalm fijn met een vork. Prak 4 eetlepels wortels fijn. Geef er 2 eetlepels gare zilvervliesrijst bij. Voeg eventueel wat vloeibare margarine toe om het wat smeug te maken.
- Bekertje water

### Avond

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

## Dagmenu 3



### Ochtend

- ½ -1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en 100% pindakaas
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

### Tussendoor

- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

### Middag

- 1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en en geprakte avocado
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

### Tussendoor

- Fruithapje van 3 eetlepels kleingesneden kiwi
- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

### Warme maaltijd

Courgette met bruine bonen, volkoren couscous en tomaat:

- Prak 3 eetlepels gare bruine bonen fijn met een vork. Maak 3 eetlepels gekookte courgette en een stukje tomaat fijn. Voeg eventueel wat vloeibare margarine toe om het wat smeug te maken.
- Bekertje water

### Avond

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

## Dagmenu 4



### Ochtend

- ½ -1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en zuivelspread
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

### Tussendoor

- Bekertje water

### Middag

- Puntje bruin (Turks) brood of 1 bruine boterham besmeerd met margarine uit een kuipje. Beleg het met hüttenkäse en geraspte komkommer.
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

### Tussendoor

- Fruithapje van 3 eetlepels mango in kleine blokjes
- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

### Warme maaltijd

Broccoli met gekookt ei en aardappel:

- Maak een ½ gekookt ei fijn. Prak 3 eetlepels gekookte broccoli en 2 eetlepels gekookte aardappel met een vork fijn. Meng dit door elkaar. Maak het wat smeug met een beetje vloeibare margarine.
- Bekertje water

### Avond

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Niet ieder kind eet evenveel. Geef een hoeveelheid die past bij jouw kind. Je kind hoeft niet alles op te eten. Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden. Je kind heeft nog wel extra vitamine D nodig tot hij 4 jaar is. Gebruik bij de warme maaltijd één eetlepel vloeibare margarine voor de bereiding. Daarnaast is het goed om te blijven oefenen met drinken uit een beker.