

# Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 8 maanden

## Dagmenu 1



### Ochtend

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

### Tussendoor

- Fruithapje van 3 eetlepels geraspte appel
- Fles of bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

### Middag

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

### Tussendoor

- Stukje bruinbrood
- Water uit fles of bekertje

### Warme maaltijd

- Sperzieboontjes met couscous en ei:
- Kook 1 ei hard en laat het afkoelen. Pel het ei en halveer het. Prak 2 eetlepels gare sperzieboontjes met 1 eetlepel gare volkoren couscous en een half ei. Maak het met een lepel borstvoeding, opvolgmelk of kookvocht wat smeueriger.
  - Water uit fles of bekertje

### Avond

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

## Dagmenu 2



### Ochtend

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

### Tussendoor

- Fruithapje van 3 eetlepels geraspte meloen
- Water uit fles of bekertje

### Middag

- 1 bruine boterham besmeerd met margarine uit een kuipje en wat hüttenkäse
- Borstvoeding, fles of bekertje opvolgmelk

### Tussendoor

- Stukje bruinbrood
- Fles of bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

### Warme maaltijd

- Zoete aardappel met vis:
- Controleer een lepel gare vis zoals tilapia, pangasius of zalm op graatjes. Prak 3 eetlepels zoete aardappel met de vis grof. Voeg wat borstvoeding, opvolgmelk of kookvocht toe om het wat smeueriger te maken.
  - Water uit fles of bekertje

### Avond

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

## Dagmenu 3



### Ochtend

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

### Tussendoor

- Stukje geroosterd bruinbrood
- Water uit fles of bekertje

### Middag

- 1 bruine boterham besmeerd met margarine uit een kuipje en belegd met een mengsel van geprakte aardbei met een beetje kwark
- Borstvoeding, fles of bekertje opvolgmelk

### Tussendoor

- Fruithapje van 3 eetlepels geprakte peer
- Fles of bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

### Warme maaltijd

- Bietjes appelmoes:
- Snijd 2 eetlepels gare rode biet in stukjes. Verwijder van ¼ appel het klokhuis. Pureer de biet met de appel met een staafmixer grof.
  - Water uit fles of bekertje

### Avond

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

## Dagmenu 4



### Ochtend

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

### Tussendoor

- Groentehapje van 3 eetlepels geprakte gekookte bloemkool
- Fles of bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

### Middag

- 1 bruine boterham besmeerd met margarine uit een kuipje en hummus met minder zout
- Borstvoeding, fles of bekertje opvolgmelk

### Tussendoor

- Fruithapje van 3 eetlepels geprakte banaan
- Water uit fles of bekertje

### Warme maaltijd

- Sperzieboontjes stampot:
- Meng een stukje gare rundertartaar met 2 eetlepels gare sperzieboontjes en 1 eetlepel gare aardappel. Prak dit door elkaar en meng er een beetje borstvoeding, opvolgmelk of kookvocht door om het wat smeueriger te maken.
  - Water uit fles of bekertje

### Avond

- Borstvoeding of fles 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 al te oefenen met drinken uit een beker.