

	6-12 maanden	1-4 jaar	4-8 jaar	9-12 jaar
broodmaaltijd	Vanaf 6 maanden: stukjes brood, direct met korst. Begin met bruin, als dit goed gaat naar volkoren. Besmeer met margarine uit een kuipje. Smeerbaar beleg wat er op kan is appelstroop, jam, appelmoes of smeerkaas.	Per dag: 2-3 sneetjes. Halvarine uit een kuipje. Met beleg is variatie mogelijk: appelstroop, jam, honing, banaan, aardbei, vruchtenhagel, gestampte muisjes, kaas (1/2 plak), kwark en vleeswaren (1/2 plak). Kies van de laatste drie de minder vette soorten. Geef pindakaas, chocoladepasta en -hagelslag niet elke dag omdat hier veel calorieën inzitten. Geef niet vaak smeerleverworst, hier zit teveel vitamine A in voor kleine kinderen!	Per dag: 3-5 sneetjes (volkoren)brood, denk ook aan crackers en beschuit. Halvarine uit een kuipje. Met broodbeleg is variatie mogelijk: appelstroop, jam, honing, banaan, aardbei, vruchtenhagel, gestampte muisjes, kaas (1/2-1 plak), kwark en vleeswaren (1/2 plak). Kies van de laatste drie de minder vette soorten. Geef pindakaas, chocoladepasta en chocoladehagelslag niet elke dag omdat hier veel calorieën inzitten. Geef niet vaak smeerleverworst, hier zit teveel vitamine A in voor kinderen!	Per dag: 3-5 sneetjes (volkoren)brood, denk ook aan crackers en beschuit. Halvarine uit een kuipje. Met broodbeleg is variatie mogelijk: appelstroop, jam, honing, banaan, aardbei, vruchtenhagel, gestampte muisjes, kaas (1 plak), kwark en vleeswaren (1 plak). Kies van de laatste drie de minder vette soorten. Geef pindakaas, chocoladepasta en chocoladehagelslag niet elke dag omdat hier veel calorieën inzitten. Geef niet vaak smeerleverworst, hier zit teveel vitamine A in voor kinderen!
fruit	Goede smaken om te beginnen zijn (combinatie van) banaan, mango, meloen, nectarine, peer en perzik.	1-2 keer (150 gram in totaal)	2 porties fruit (200 gram)	2 porties fruit (200 gram)
tussendoor		Max 2 per dag. Fruit Volkorenbiscuit Soepstengel of rijstwafel Rozijntjes Stukjes komkommer of wortel Tumtum/spekje	Naast 3 hoofdmaaltijden is er ruimte om drie tot vier maal iets tussendoor te eten. Kies gezond zoals fruit, krentenbol, rijstwafel, ontbijtkoek, 1 tussendoorkoek (evergreen, sultana, kapitein koek), een klein snoepje.	Naast 3 hoofdmaaltijden is er ruimte om drie tot vier maal iets tussendoor te eten. Kies gezond zoals fruit, krentenbol, rijstwafel, ontbijtkoek, 1 tussendoorkoek (evergreen, sultana, kapitein koek), een klein snoepje.
drinken	Eén fles kan worden vervangen door pap. Geef dit met de lepel voor het oefenen van de mondspieren. Tussen 8 en 10 maanden leer je een kind uit een beker drinken.	Per dag: Drinken (1/2-1l inclusief de hoeveelheid melk die gedronken wordt). Melkproducten (2-3 bekertjes, 300 ml in totaal).	Per dag: Dranken: 1-1½ liter inclusief melk(producten). In vruchtensap zitten veel calorieën. Thee en water zijn alternatieven. Als je (bij uitzondering) kiest voor frisdrank, neem dan lightfrisdrank. Melk(producten): 300-600 ml.	Dranken: 1-1½ liter inclusief melk(producten). In vruchtensap zitten veel calorieën. Thee en water zijn alternatieven. Als je (bij uitzondering) kiest voor frisdrank, neem dan lightfrisdrank. melk(producten): 450-600 ml.