

Hoera! Jouw mini-me is officieel geen baby meer! Het karaktertje van je boefje groeit met de dag, en daarmee ook de voorkeur voor bepaalde voeding. Blijf lekker afwisselen in wat je je kleintje te eten geeft om variatie in het smaakpalet van je baby te ondersteunen.

START



ONTBIJT 7-8 UUR

Een boterhammetje met margarine en beleg. Kies voor beleg zonder toegevoegde suikers. Vraagt je kindje erom? Bied dan een glaasje (peuter)melk aan.



TUSSENDOORTJE 9-10 UUR

Snijd een stukje fruit in kleine partjes. Lekker met een kopje slappe, ongezoete thee. Ook lekker: een fruithapje!

Bijvoorbeeld een **Good Morning Bowl** met yoghurt, granen en echte stukjes fruit. Héél handig als je even geen tijd hebt om zelf een stukje fruit te snijden. Écht haast en on-the-go? Neem een **knijpfruitje** mee en voorkom een hangry peuter!



Delicious!



LUNCH 11-12 UUR

Een of twee volkoren bammetjes met margarine en beleg naar keuze. Moeite met afwisselen? Begrijpelijk! Heeft je kindje al eens notenpasta (100% noten) of hüttenkase op? Geef er ook een bekertje water of slappe thee bij.

Geen tijd om zelf fruit te prakken? We got you! Organix Knijpfruitjes zijn fruit only, en 100% biologisch. Kies voor een 6+ maanden variant. Krijgt je kleine boef het knijpzakje niet in één keer leeg? Draai de dop er terug op en bewaar in de koelkast.



SLAAPMUTSJE 19-20 UUR

Geef borstvoeding op verzoek of kies voor opvolgmelk*. De hoeveelheid flesvoeding is afhankelijk van het gewicht van je baby.



TOETJE

Het Organix **Nutri Vita knijpzakje** zit vol heerlijke kersen en is daarom een bron van vitamine C! Knijp 'm in de zomer ook eens uit in een vormpje en vries in, dan heb je een heerlijk ijsje voor je mini-me.



AVONDETEN 18 UUR

Op deze leeftijd mag je kindje steeds meer met de pot mee-eten. Maak voor je mini een maaltijd bestaande uit 1-2 opscheplepels groente, 1-2 opscheplepels volkoren graanproducten en een portie peulvruchten, vis of vlees.



TUSSENDOORTJE 15 UUR

Weer tijd voor wat groente of fruit. Maak een groentehapje van gestoomde groentes, of een lekker bakje yoghurt met wat kleingesneden fruit. Voor de afwisseling zijn de **Apple Rice Cake Clouds** of **Melty Veggie Sticks** ook heel lekker en leuk voor tijdens het spelen! Bied je kindje ook wat water aan.

"Lust ik niet!" – klinkt bekend? Laat jouw kleintje "helpen" met eten koken. Grote kans dat 'ie het wél eet als hij zijn eten zelf gemaakt heeft!



Tip!

Elke ouder krijgt er mee te maken: een dreumes die ineens besloten heeft dat eten, wat er ook op het bord verschijnt, verschrikkelijk is. Je temperamentvolle koter heeft hier zo zijn of haar redenen voor. Lees ze hier:

Peuter eet niet? | Organix

Bio

* Borstvoeding is de beste voeding voor je kindje, en borstvoeding is de belangrijkste voeding tot de leeftijd van 6 maanden. Dit menu is bedoeld als suggestie en gebaseerd op advies van gecertificeerde voedingskundigen. Elke baby heeft andere behoeftes.