

Dagelijks voedingsschema

- 9.30 uur** - **Fruit, banaan, appel, peer, (volkoren) soepstengel, water of thee**
(aanvullen met seizoensfruit als: Meloen, blauwe bessen, mango, Nectarine, perzikken, pitloze druiven (door midden gesneden) etc.
- 11.30 uur** - **Broodmaaltijd, half volkoren brood, evt. krentenbol, roggebrood, Volkoren beschuitje, melk, water en/of karnemelk**
Als beleg kiezen we dagelijks 5 producten, 2 hartig, 2 zoet, 1 rauwkost (tomaat, komkommer bijv.)
Kinderen tot 1 jaar krijgen alleen halvarine op brood.
- 14.00/14.30 uur** - **Thee en/of water met volkoren biscuit of soepstengel**
- 16.00 uur** - **Cracker en/of rijstwafel, ontbijtkoek, eierkoek (niet dagelijks) water of thee**
Als beleg bijv. zuivelspread, 20+ smeerkaas, appelstroop
Evt. aanvullen met paprika rood of geel, worteltjes, komkommer, rozijntjes

Rijstwafels bieden we niet dagelijks aan. Het voedingscentrum adviseert om niet dagelijks rijstproducten te eten omdat deze producten arseen kunnen bevatten. Normale smeerkaas bevat teveel zout daarom bieden wij af en toe smeerkaas 20+ of zuivelspread aan. Smeerleverworst bevat vitamine A, een teveel kan schadelijk zijn voor kinderen, wij bieden als alternatief vegetarische smeerleverworst aan.

Brood en beleg :

Halfvolkoren brood

Zachte halvarine

Zoet beleg: appelstroop, halvajam, (seizoensfruit geprakt), pindakaas (100% noten)

Hartig beleg: kaas, ham, kipfilet, 20+ smeerkaas, zuivelspread, vegetarische smeerworst

Seizoensgroente als tomaat, komkommer, aardbei etc.

Gekookt ei

Drinken :

Halfvolle melk, water, thee, karnemelk.

Tussen de voedingsmomenten door bieden wij kinderen extra water aan.

Baby's : Nutrilon 1 en 2, baby's hebben nog geen vast voedingsschema.