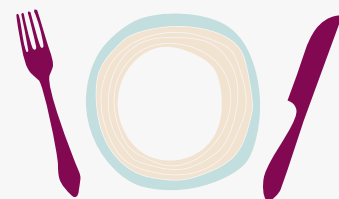


12 T/M 24 MAANDEN OUD

Het is zo ver! Je kleine is 1 jaar oud geworden en kan vanaf nu, als je 'kindvriendelijk' kookt, met de pot mee-eten. Toch zijn er echt nog wel een aantal zaken waarvan het advies is ze voorlopig niet in de voeding te verwerken. Het gehele rijtje is te vinden in het [Voedselinvoeringsschema](#), maar vermijd tenminste zout, (veel) gedroogde kruiden of specerijen, suiker / snoep en alle soorten kool nog een half jaar (of langer)!

- Vanaf 12 maanden kan een kind gewone melk drinken en wordt aangeraden hier geen grote hoeveelheden meer van te geven. Opvolgmelk is niet nodig.
- Veel ouders zullen merken dat er ook een heleboel emoties gaan spelen rondom eten. Een dreumes wil ontdekken, voelen, kiezen, weigeren en ga zo maar door. Een leuke, maar soms ook uitdagende fase. Tips om hiermee om te gaan zijn te vinden in het artikel [Opvoeden, emoties & eten](#).



Voorbeeld voedingsschema



| TIJD | VOEDING | SLAAP (DAG: 2-2,5 / NACHT: 12) |
|---------------------|---|---|
| 07:00 (of 06:30) |  | (eventueel 09:40 – 10:00) |
| 10:00 | Fruithapje  | |
| 11:30 | Boterhammen  | Kijk hier voor lekker zelfgemaakt beleg . 12:30 – 14:30 |
| 15:00 | Snack  | |
| 17:30 | Warme maaltijd  | Kijk hier voor lekkere recepten . |
| 18:30 | 150 ml warme melk of thee  | 19:00 bedtijd |