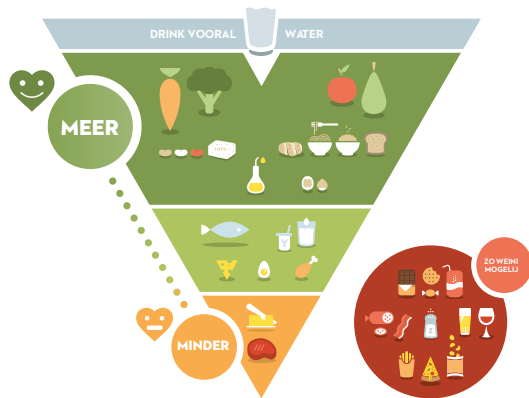


TIPS VOOR HET OPSTELLEN VAN EEN WEEKMENU

IN DE KINDEROPVANG



MEER INFO & TIPS

www.gezondekinderopvang.be

- **MAAK STEEDS EEN WEEKMENU OP, ZOWEL VOOR ONTBIJT (INDIEN DIT AANGEBODEN WORDT), TUSSENDOORTJES EN MIDDAGMAAL.**
- **VERGEET OOK HET DRINKEN NIET.**
- **MAAK IN HET WEEKMENU EEN ONDERSCHIED TUSSEN DE VERSCHILLENDE LEEFTIJDGROEPEN.**
- **ZORG VOOR ZOVEEL MOGELIJK AFWISSELING.**
Zo leren de kinderen alles eten en krijgen ze ook de nodige vitamines en mineralen binnen.
- **EEN VISUEEL WEEKMENU IS OOK HANDIG OM TE COMMUNICEREN NAAR OUDERS DOOR ZE HET TE BEZORGEN OF HET OP TE HANGEN.**
Je laat zo zien dat je werk maakt van een gezond en gevarieerd aanbod. Ouders kunnen ook rekening houden met het weekmenu van de opvang in wat ze zelf thuis bereiden en aanbieden als maaltijd of tussendoortje.

- **GROENTEN**
Zorg elke dag voor voldoende groenten en varieer zoveel mogelijk door bijvoorbeeld gebruik te maken van **seizoensgroenten**. Meer informatie vind je **hier**.
- **VLEES, VIS EN VERVANGPRODUCTEN**
Varieer tussen wit vlees, rood vlees, vis, peulvruchten of andere vleesvervangers en ei. Meer informatie over de frequentie en soorten vind je **hier**.
- **TUSSENDOORTJES**
Zorg dat je elke dag een stuk fruit als tussendoortje inplant. Waar je een tweede tussendoortjesmoment dan allemaal in kan variëren vind je **hier**.





WEEKMENU



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG (VEGGIEDAG)	VRIJDAG
ONTBIJT (INDIEN VAN TOEPASSING)	2 sneetjes bruin brood met vetstof en 100% pindakaas Groeimelk	Kommetje muesli met groeimelk Stukjes meloen Water	2 sneetjes bruin brood met vetstof en een zacht gekookt eitje Sinaasappel Groeimelk	2 sneetjes met vetstof en perzik Groeimelk	Kommetje cornflakes of havermoutpap met groeimelk Mandarijntjes Water
TUSSENDOORTJE	Broccolisoepp Water	Wortelsoep Water	Spinaziesoep Water	Courgettesoep Water	Witloofsoep Water
MIDDAGMAAL VOOR BABY'S VANAF 6 MAANDEN EN PEUTERS	Gekookte aardappelen Prinsessenboontjes (met gestoofde ui voor peuters) Zalm ✓ <i>tofu</i> Water	Rijst Pompoen Gestoomde kip ✓ <i>linzen</i> Water	Gekookte aardappelen Knolselder Varkensmignonette ✓ <i>ei</i> Water	Couscous Brunoise warme groentemix (bloem-kool/wortel/pastinaak) ✓ Quorn Water	Gekookte aardappelen Prei in bechamelsaus Rundsgebraad ✓ <i>kikkererwten</i> Water
MIDDAGMAAL VOOR BABY'S VANAF 4 MAANDEN	Broccolipapje	Wortelpapje	Spinaziepapje	Courgettepapje	Witloofpapje
TUSSENDOORTJE	Stukjes peer Water	Stukjes appel Lichte thee	Stukjes tomaat/komkommer en radijsjes Water	Gemengde fruitsla Water	Lichtbruine boterham met vetstof en banaan Water