



## DAGMENU 6-7 MAANDEN

Mocht je nog niet zijn begonnen met de eerste hapjes, dan kun je het beste beginnen met het 4-5 maanden dagmenu.

Op zoek naar een handig stappenplan om te starten met vaste voeding? Check dan snel het 5 stappen [Hapjesplan!](#)

7-8 UUR



### ONTBIJT

Bordje pap van Olvarit 6+ granen van 200ml borst- of flesvoeding.\*

9-10 UUR



### FRUITMOMENTJE

Gepureerd fruithapje, bijvoorbeeld 200 gram gemengd fruit of een [Olvarit 6+ fruitpotje](#).

11-12 UUR



### LUNCH

200ml borst- of flesvoeding\* en wat stukjes lichtbruin brood, eventueel gedoopt in borst- of flesvoeding of water.

15-16 UUR



### TUSSENDOORTJE

200ml borst- of [flesvoeding\\*](#).

17-18 UUR



### WARME MAALTIJD

Gepureerde [warme maaltijd](#) met groenten en aardappelen/rijst/pasta en vlees/vis/ vleesvervanger, of een [Olvarit 6+ maaltijdpotje](#).

19-20 UUR



### VOOR HET SLAPEN GAAN

200ml borst- of flesvoeding.\*



Geef je kindje ook wat te drinken tussendoor, zoals water of slappe thee. Probeer een paar keer per dag, zodat je kindje kan drinken naar behoefte.



Heeft jouw kindje al geoefend met zijn eerste hapjes? Dan zou je vanaf dit moment kunnen proberen om de groentehapjes uit te breiden met vlees, vis en graanproducten.

