



DAGMENU 8-11 MAANDEN

Vanaf 8 maanden kun je gaan proberen om wat grovere stukjes toe te voegen aan de maaltijd van je kleintje. Zo kun je je kindje langzaam voorbereiden op het eten van vaste maaltijden.

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 200ml borst- of flesvoeding.*

9-10 UUR



FRUITMOMENTJE

Stukjes fruit, bijvoorbeeld 200 gram stukjes zacht fruit of een [Olvarit 8+ fruitpotje](#).

11-12 UUR



LUNCH

1 snee bruin brood met margarine en eventueel beleg en 165 tot 200ml borst- of flesvoeding.*

15-16 UUR



TUSSENDOORTJE

Bijvoorbeeld fijngesneden zachte stukjes groentje, een schaaltje naturel yoghurt en een bekertje water of slappe thee.

17-18 UUR



WARME MAALTIJD

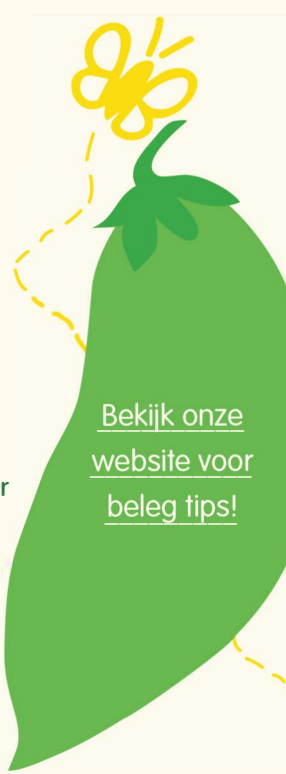
Fijngesneden warme maaltijd met groente, aardappelen/rijst/pasta en vlees/vis/vleesvervanger of een [Olvarit 8+ maaltijdpotje](#).

19-20 UUR




VOOR HET SLAPEN GAAN

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



[Bekijk onze website voor beleg tips!](#)



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.

* Tot de leeftijd van 6 maanden is borstvoeding de belangrijkste voeding, eerste hapjes (vanaf 4 maanden) zijn enkel aanvullend. Dit menu is bedoeld als suggestie. Ieder kindje heeft andere behoeftes. Overleg daarom altijd de juiste hoeveelheid voeding en verdeling over de dag (o.b.v. leeftijd, lengte en gewicht) met je consultatiebureau, verloskundige of arts.

