



## DAGMENU 4-5 MAANDEN

Vanaf 4 maanden kan jouw kindje nieuwsgierig worden naar de eerste hapjes. Vanaf dan kun je aanvullend op de borst- of flesvoeding beginnen met de eerste (oefen) hapjes.

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

7-8 UUR



### ONTBIJT

200ml borst- of flesvoeding\*, als je wilt kun je er 1 tot 2 eetlepels (5-10 gram) [Olvarit rijstbloem](#) aan toevoegen.

9-10 UUR



### FRUITMOMENTJE

Een fijn gepureerd fruithapje, bijvoorbeeld 125 gram banaan, peer of appel of een [Olvarit 4+ fruithapje](#).

11-12 UUR



### LUNCH

200ml borst- of flesvoeding.\*

15-16 UUR



### TUSSENDOORTJE

200ml borst- of flesvoeding.\*

17-18 UUR



### WARME MAALTIJD

Een fijn gepureerd groentehapje, bijvoorbeeld doperwtjes, worteltjes of bloemkool of een [Olvarit 4+ groentepotje](#).

19-20 UUR



### VOOR HET SLAPEN GAAN

200ml borst- of flesvoeding\*, als je wilt kun je er 1 tot 2 eetlepels (5-10 gram) [Olvarit rijstbloem](#) aan toevoegen.



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



Het fruitmomentje kun je introduceren nadat je kindje kennis heeft gemaakt met enkelvoudige groentesmaken. Na ongeveer 2 weken kun je beginnen met fruit!

