



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.

7-8 UUR



ONTBIJT

200ml borst- of flesvoeding*, als je wilt kun je er twee tot drie eetlepels Olvarit rijstvlokken aan toevoegen.

11-12 UUR



MIDDAG

Een fijn gepureerd groentepapje, bijvoorbeeld van worteltjes, broccoli of bloemkool, of een Olvarit groentemaaltijd, steeds aangevuld door een borst- of flesvoeding.

15-16 UUR



TUSSENDOORTJE

200ml borst- of flesvoeding.

19-20 UUR



AVOND

200ml borst- of flesvoeding.

22-23 UUR



VOOR HET SLAPENGAAN

200 ml borst- of flesvoeding. Als je wilt, kun je er twee tot drie eetlepels Olvarit rijstvlokken aan toevoegen.