



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.

7-8 UUR



ONTBIJT

235 ml borst- of flesvoeding. Als je wilt, kun je er twee tot drie eetlepels Olvarit 7 granen aan toevoegen.

11-12 UUR



MIDDAG

Gepureerde warme maaltijd met groenten en aardappelen/rijst/pasta en vlees/vis/vleesvervanger, of een Olvarit groentemaaltijd en een bekertje water.

15-16 UUR



TUSSENDOORTJE

Gepureerd fruitpapje, bijvoorbeeld gemengd vers fruit of een Olvarit fruithapje en een bekertje water.

19-20 UUR



AVOND

235 ml borst- of flesvoeding.

22-23 UUR



VOOR HET SLAPENGAAN

235 ml borst- of flesvoeding.

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.

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.

