

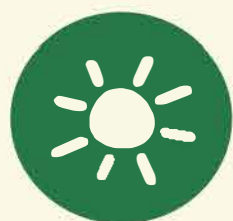


DAGMENU

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 1 tot 2 eetlepels (5-10 gram) Olvarit rijstebloem 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

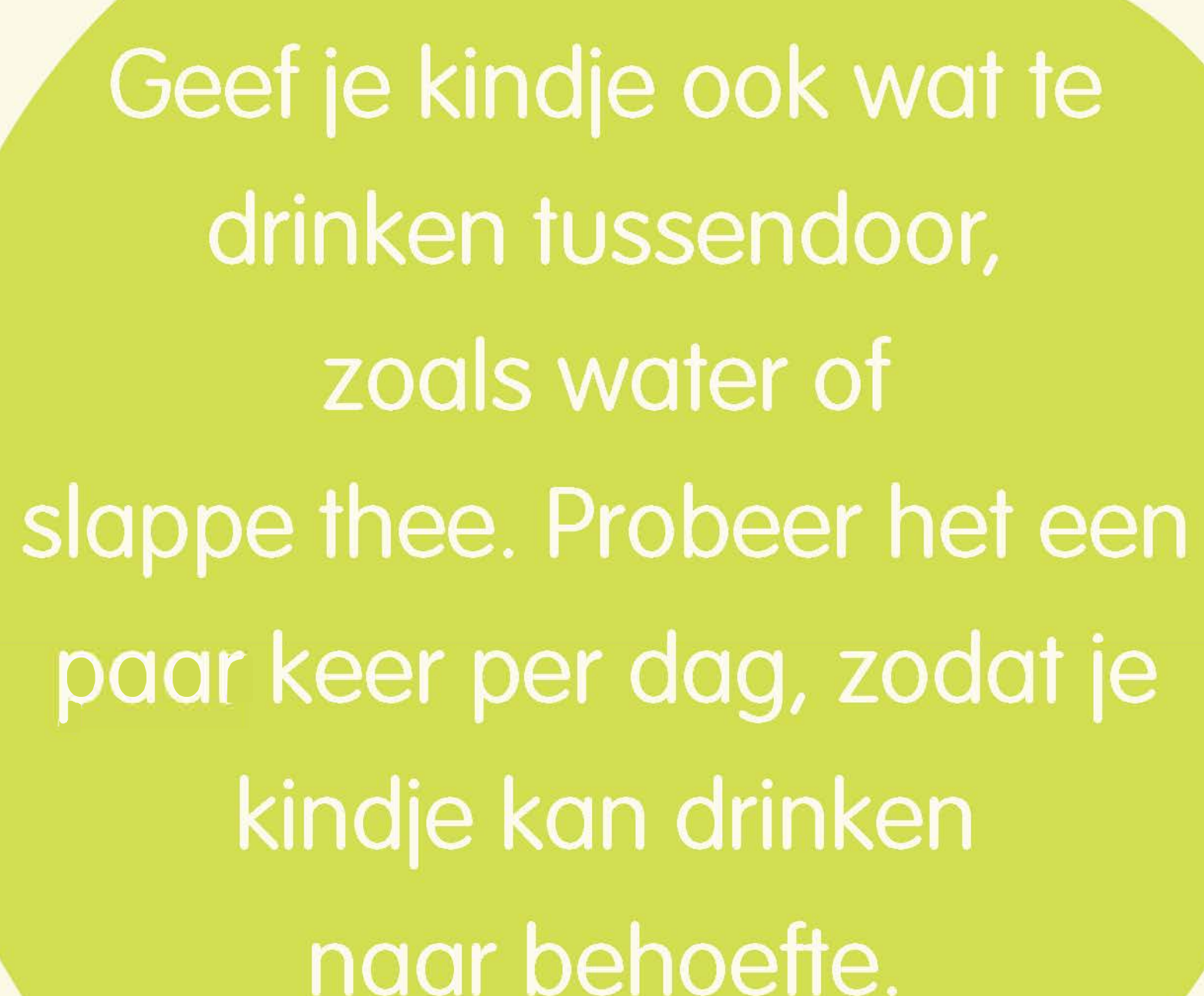
Een fijn gepureerd groentehapje, bijvoorbeeld doperwtjes, worteltjes of bloemkool of een Olvarit 4+ groentepotje.

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 rijstebloem 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!



* 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.