



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.

7-8 UUR



ONTBIJT

235-265 ml borst- of flesvoeding en één sneetje lichtbruin brood + margarine*.

11-12 UUR



MIDDAG

Fijngesneden warme maaltijd met groenten, aard-appelen/rijst/pasta en vlees/vis/vleesvervanger en een bekertje water.

15-16 UUR



TUSSENDOORTJE

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

19-20 UUR



AVOND

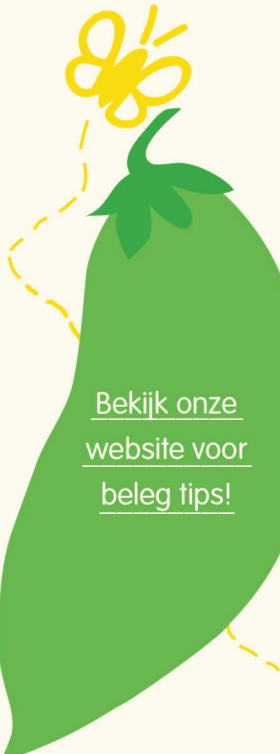
235-265 ml borst- of flesvoeding.

22-23 UUR




VOOR HET SLAPENGAAN

235-265 ml borst- of flesvoeding (eventueel).



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.

*Vanaf de leeftijd van 8 maanden hoef je de boterham nog niet te beleggen, al kan het wel. Kies dan voor een groente- of fruitmoes, een geplet hardgekookt eitje of vis.

