

DAGMENU

4+

Vanaf 4 maanden kan jouw kindje nieuwsgierig worden naar vaste voeding. 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

200 ml borst- of flesvoeding.

11 – 12 uur

Lunch

Een fijngeprakt groentepapje, bijvoorbeeld van worteltjes, broccoli of bloemkool, of een Olvarit 4+ groentemaaltijd, steeds aangevuld door borst- of flesvoeding.



15 – 16 uur

Tussendoortje

200ml borst- of flesvoeding.

19 – 20 uur

Avond

200ml borst- of flesvoeding.



22 – 23 uur

Voor het slapen gaan

200ml borst- of flesvoeding.

Nog meer receptideeën [hier](#).



*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 arts.

