

DAGMENU

6+

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.

Op zoek naar een handig stappenplan om te starten met vaste voeding? Check dan snel het 5 stappen Hapjesplan!

7 - 8 uur

Ontbijt

235 ml borst- of flesvoeding.

11 - 12 uur

Lunch

Een fijngeprakte warme maaltijd met

- 100-135 g groenten
- 50-65 g aardappelen/rijst/pasta
- 15 g vlees of 20 g vis

OF een Olvarit 6+ maaltijdpotje.



15 - 16 uur

Tussendoortje

Een fijngeprakt vers fruitpapje (125-200 g) OF een Olvarit 6+ fruithapje en een bekertje water.



19 - 20 uur

Avond

235ml borst- of flesvoeding.

22 - 23 uur

Voor het slapen gaan

235ml borst- of flesvoeding.

Nog meer receptideeën hier.



Geef je kindje in het geval van flesvoeding ook wat drinken tussendoor, zoals water of slappe thee. Bij borstvoeding is extra vocht niet nodig en mag je op verzoek gerust vaker aanleggen, bijvoorbeeld op warme dagen.

Borstvoeding is de ideale voeding voor baby's. 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.

