

# DAGMENU 8+

Vanaf 8 maanden kan je kleintje grotere stukjes eten. Zo bereid je je kindje rustig aan voor op het eten van een echte maaltijd.

Eet je kindje al brood? Kies dan voor beleg zonder toegevoegd zout en suiker. Bekijk onze website voor belegtips.

7 – 8 uur

## Ontbijt

235 – 265 ml borst- of flesvoeding en één sneetje lichtbruin brood met margarine en eventueel wat fruit- of groentepuree of een geplet hardgekookt eitje.



11 – 12 uur

## Lunch

Een geprakte warme maaltijd met:

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

OF een Olvarit 8+ maaltijdpotje.



15 – 16 uur

## Tussendoortje

Een fijngeprakt vers fruitpapje (125-200 g)  
OF een Olvarit 8+ fruihapje en een bekertje water.



19 – 20 uur

## Avond

235 – 265 ml borst- of flesvoeding.

22 – 23 uur

## Voor het slapen gaan

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

Nog meer receptideeën [hier](#).



Geef je kindje in het geval van flesvoeding ook wat drinken tussendoor, zoals water of slappe thee. Probeer het een paar keer per dag, zodat je kindje kan drinken naar behoefte.

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.

