

8+



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.

## Bekijk hieronder een handig vegetarisch voorbeeldmenu.

7 – 8 uur

### Ontbijt

Bordje pap van 200ml borst- of flesvoeding\* met 4-6 eetlepels Olvarit Fijne granen 8+

9 – 10 uur

### Fruitmomentje

Stukjes fruit, bijvoorbeeld 200 gram stukjes zacht fruit of een Olvarit 8+ fruithapje



11 – 12 uur

### Lunch

1 snee lichtbruin brood met margarine en eventueel beleg en 165 tot 200ml borst- of flesvoeding\*

15 – 16 uur

### Tussendoortje

Bijvoorbeeld fijngesneden zachte stukjes groenten of een Olvarit plantaardige smoothie, en een bekertje water of slappe thee

17 – 18 uur

### Warme maaltijd

Fijn gesneden warme maaltijd van ongeveer 200 gram, met:\*

- groenten
- aardappelen/rijst/pasta
- gare peulvruchten (zoals linzen, kikkererwten, bruine bonen) OF tofu OF een kant-en-klare vleesvervanger (let op zout) OF hardgekookt ei (maximaal 1-2 per week)

Of een Olvarit vegetarische maaltijd, zoals Olvarit Bloemkoolschotel 8+

19 – 20 uur

### Voor het slapen gaan

200 ml borst- of flesvoeding\*



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.

\* Dit menu is bedoeld als suggestie en gebaseerd op vegetarische voeding. 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.

