

6+



Mocht je nog niet zijn begonnen met de eerste hapjes, dan kun je het beste beginnen met het 4-5 maanden dagmenu.

## Bekijk hieronder een handig vegetarisch voorbeelddagmenu.

7 - 8 uur

### Ontbijt

Bordje pap van 200ml borst- of flesvoeding\* met 4-6 eetlepels Olvarit Drie Granen 6+

9 - 10 uur

### Fruitmomentje

Gepureerd fruithapje, bijvoorbeeld 200 gram gemengd fruit of een Olvarit 6+ fruithapje

11 - 12 uur

### Lunch

200ml borst- of flesvoeding\* en wat stukjes lichtbruin brood, eventueel gedoopt in borst- of flesvoeding of water

15 - 16 uur

### Tussendoortje

200ml borst- of flesvoeding\*

17 - 18 uur

### Warme maaltijd

Gepureerde 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 Rode Bietenstampot met kikkererwten

19 - 20 uur

### Voor het slapen gaan

200ml borst- of flesvoeding\*

Heeft jouw kindje al geëfend met zijn eerste hapjes? Dan zou je vanaf dit moment kunnen proberen om de groentehapjes uit te breiden met peulvruchten en graanproducten.



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.

\* 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.

