

6+

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

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

7 – 8 uur

Ontbijt

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



9 – 10 uur

Fruitmomentje

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

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 met groenten en aardappelen/rijst/pasta en vlees/vis/vleesvervanger, of een Olvarit 6+ maaltijdpotje

19 – 20 uur

Voor het slapen gaan

200ml borst- of flesvoeding*

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



Als je kindje volledig flesvoeding krijgt kun je aanvullend ook wat drinken fussedoor geven zoals water of slappe thee. Probeer het een paar keer per dag, zodat je kindje kan drinken naar behoefte. Bij borstvoeding is extra vocht niet nodig en mag je op verzoek gerust vaker aanleggen, bijvoorbeeld op warme dagen.

*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.

