



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.

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

7 – 8 uur

Ontbijt

Bordje pap van 200ml borst- of flesvoeding* met 4-6 eetlepels Olvarit Licht Volkoren 8+

9 – 10 uur

Fruitmomentje

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

11 – 12 uur

Lunch

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

15 – 16 uur

Tussendoortje

Bijvoorbeeld fijngesneden zachte stukjes groenten of een schaaltje yoghurt. Bied daarnaast een bekertje water of slappe thee aan

← Kies ook eens voor plantaardige zuivel zoals Olvarit plantaardig

17 – 18 uur

Warme maaltijd

Fijngesneden warme maaltijd met groenten en aardappelen/rijst/pasta en vlees/vis/vleesvervanger of een Olvarit 8+ maaltijdpotje

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.

*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.

