

4+

Vanaf 4 maanden kan jouw kindje nieuwsgierig worden naar de eerste hapjes. Vanaf dan kun je aanvullend op de borst- of flesvoeding beginnen met de eerste (oefen)hapjes

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

7 - 8 uur

### Ontbijt

200 ml borst- of flesvoeding\*. Voeg er ook eens 2-3 eetlepels (10 gram) Olvarit rijstebloem aan toe. Het advies is maximaal 2 papflessen per dag te geven (dus 20 gram)

9 - 10 uur

### Fruitmomentje

Een fijn gepureerd fruithapje, bijvoorbeeld banaan, peer of appel of een Olvarit 4+ fruithapje

11 - 12 uur

### Lunch

200ml borst- of flesvoeding\*

15 - 16 uur

### Tussendoortje

200ml borst- of flesvoeding\*

17 - 18 uur

### Warme maaltijd

Een fijn gepureerd groentehapje, bijvoorbeeld doperwtjes, worteltjes of bloemkool of een Olvarit 4+ groentepotje

19 - 20 uur

### Voor het slapen gaan

200ml borst- of flesvoeding\*. Voeg er ook eens 2-3 eetlepels (10 gram) Olvarit rijstebloem aan toe. Het advies is maximaal 2 papflessen per dag te geven (dus 20 gram)

Het fruitmomentje kun je introduceren nadat je kindje kennis heeft gemaakt met enkelvoudige groentesmaken. Na ongeveer 2 weken kun je beginnen met fruit!



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.

