

## Voedingsschema

Je baby wordt steeds nieuwsgieriger naar de structuren en smaken die jullie samen proeven. Merk je bij jouw kleintje al een favoriet? Zorg ervoor dat je niet te snel gaat met het aanbieden van oefenhapjes, geef je baby de tijd om aan smaken te wennen.



### ONTBIJT 7-8 UUR

Geef borstvoeding of opvolgmelk\*. De hoeveelheid flesvoeding is afhankelijk van het gewicht van je baby, lees daar meer over in het voedingsschema opvolgmelk 6-12 mnd.



### FRUITHAPJE 9-10 UUR

Je kindje herkent steeds meer smaken! Combineer eens één of twee fruitsoorten, en speel ook met de mate van pureren.



### LUNCH 11-12 UUR

Borstvoeding of opvolgmelk\*. Heb je je kindje al eens een hele boterham gegeven? Beleg 'm met een beetje fruit, bietjes of worteltjes. Kies voor producten zonder toegevoegd zout of suiker, of maak ze zelf!



### TUSSENDOORTJE 15-16 UUR

Een klein schaaltje (plantaardige) yoghurt met een beetje fruit, of een schaaltje met stukjes gekookte groente.



### AVONDETEN 17-18 UUR

Stap over van pureren naar fijn snijden. Geef je kindje een warme maaltijd van gekookt vlees of vis, met 3 eetlepels zachte groenten en 2 eetlepels aardappels, rijst, pasta of couscous. Probeer voor volkoren producten te gaan.



### SLAAPMUTSJE 19-20 UUR

Borstvoeding of opvolgmelk\*

#### Sidenote calcium + B12

**Kies je vaker plantaardig? Helemaal goed! Let wel op: veel plantaardige producten bevatten weinig calcium en B12: beide zijn belangrijke bouwstenen voor je kindje. Ons voedingskundig team helpt je graag met tips en advies**

**Wist je dat vleesvervangers vaak erg zout zijn? Dit is niet zo geschikt voor kindjes van deze leeftijd. Als je je kindje liever vegetarisch wilt laten eten, zorg dan voor een andere bron van eiwitten, bijvoorbeeld ei of peulvruchten.**

## Tips!

Heb je al eens geprobeerd om één van de melkvoedingen te gebruiken om je baby pap te geven? Rijstbloem mag je al gebruiken vanaf een leeftijd van 4 maanden.