

Voedingsschema

Rond de leeftijd van 4-5 maanden kan het zijn dat jouw baby'tje nieuwsgierig te worden, en door te krijgen dat er meer is dan mama's melk*. Merk je dat jouw kindje erg geïnteresseerd is in elke hap die jij neemt, en vaak de vuistjes in de mond stopt? Dan kan het zomaar zo zijn dat jouw baby toe is aan de eerste hapjes. We helpen je om ze toe te voegen aan het voedingsschema van jouw kindje.



ONTBIJT 7-8 UUR

Geef borstvoeding. De hoeveelheid voeding is afhankelijk van het gewicht van je baby, lees daar meer over in het voedingsschema zuigelingenmelk 0-6 mnd.



OEFENHAPJE 9-10 UUR

Leer je baby'tje fijn gepureerde ingrediënten kennen. Geef eens een groentehapje. Kies voor een zachte groente met een zachte smaak: bijvoorbeeld wortel of courgette. Begin met pure smaken en mix nog geen verschillende groentes. Houd het bij 3 tot 4 lepeltjes per keer, en let op de behoefte van je baby.



LUNCH 11-12 UUR

Borstvoeding.



TUSSENDOORTJE 15-16 UUR

Borstvoeding.



AVONDETEN 17-18 UUR

Geef borstvoeding*. Vul, als je baby die behoefte laat zien, aan met een paar oefenhapjes gepureerde groente.



SLAAPMUTSJE 19-20 UUR

Borstvoeding.

Je baby moet wennen aan nieuwe smaken.

Soms moet je wel tot 10 keer laten proeven voordat je kleintje een smaak leert te herkennen.

Tip!

In de eerste maanden van jouw baby's leven haalt hij genoeg vocht uit je moedermelk. Wanneer je kindje hierom vraagt, mag je best wat vaker aanleggen, bijvoorbeeld op warme dagen.