

## Voorbeeld voedingschema's

### 6 maanden

- 7.00 uur:** Borstvoeding / 200cc flesvoeding
- 9.30 uur:** Fruithapje (hoeveelheid naar behoefte)
- 12.00 uur:** Borstvoeding / 200cc flesvoeding + oefenen stukjes brood
- 15.00 uur:** Borstvoeding / 200cc flesvoeding
- 17.30 uur:** Avondeten (groenten, aardappel, rijst, pasta, vlees, vis)
- 19.30 uur:** Borstvoeding / 200cc flesvoeding

### 7 maanden

- 7.00 uur:** Borstvoeding / 200cc flesvoeding
- 9.30 uur:** Fruithapje (hoeveelheid naar behoefte)
- 12.00 uur:** Borstvoeding / 200cc flesvoeding + brood naar behoefte
- 15.00 uur:** Borstvoeding / 200cc flesvoeding
- 17.30 uur:** Avondeten (groenten, aardappel, rijst, pasta, vlees, vis)
- 19.30 uur:** Borstvoeding / 200cc flesvoeding

### 8 maanden

- 7.00 uur:** Borstvoeding / 200cc flesvoeding + pap of boterham
- 9.30 uur:** Fruithapje (hoeveelheid naar behoefte)
- 12.00 uur:** Borstvoeding / 100cc flesvoeding + brood (naar behoefte)
- 15.00 uur:** Wat drinken (zoals water, thee) en een tussendoortje (zoals fruit, rijstwafel, soepstengel)
- 17.30 uur:** Avondeten (groenten, aardappel, rijst, pasta, vlees, vis)
- 19.30 uur:** Borstvoeding / 200cc flesvoeding

### 9 maanden

- 7.00 uur:** Borstvoeding / 200cc flesvoeding + pap of boterham
- 9.30 uur:** Fruithapje (hoeveelheid naar behoefte)
- 12.00 uur:** Borstvoeding / 100cc flesvoeding + brood (naar behoefte)
- 15.00 uur:** Wat drinken (zoals water, thee) en een tussendoortje (zoals fruit, rijstwafel, soepstengel)
- 17.30 uur:** Avondeten (groenten, aardappel, rijst, pasta, vlees, vis) + toetje (yoghurt)
- 19.30 uur:** Borstvoeding / 200cc flesvoeding (behoefte wordt minder, mag afgebouwd worden)

### 10-12 maanden

- 7.00 uur:** Borstvoeding / 200cc flesvoeding + pap of boterham (fles mag verminderd worden)
- 9.30 uur:** Fruithapje (hoeveelheid naar behoefte)
- 12.00 uur:** Borstvoeding / 100cc flesvoeding + brood (naar behoefte)
- 15.00 uur:** Wat drinken (zoals water, thee) en een tussendoortje (zoals fruit, rijstwafel, soepstengel)
- 17.30 uur:** Avondeten (groenten, aardappel, rijst, pasta, vlees, vis) + toetje
- 19.30 uur:** Borstvoeding / 200cc flesvoeding (mag weggelaten worden of verder afgebouwd)

### 1 jaar

- 7.00 uur:** Borstvoeding / bekertje melk (100 cc) + brood naar behoefte
- 9.30 uur:** Fruithapje (hoeveelheid naar behoefte)
- 12.00 uur:** Borstvoeding / bekertje melk (100cc) + brood naar behoefte (1-2 stuks)
- 15.00 uur:** Wat drinken (zoals water, thee) en een tussendoortje (zoals fruit, rijstwafel, soepstengel)
- 17.30 uur:** Avondeten (mee eten met de pot) + toetje

Vanaf 8 maanden: 500cc melkproducten per dag nodig

Vanaf 1 jaar: 300cc melkproducten per dag nodig