

Groeit jouw kleine ook net als kool?! Heel goed, voor je het weet eet 'ie helemaal met de pot mee! Met de nodige uitzonderingen want heel eerlijk, die spruitjes zijn ook niet zo heel lekker toch? Wij helpen je graag met een handig voedingschema om jouw kleine te laten wennen aan nog meer smaken!

START



### ONTBIJT 7-8 UUR

Een boterham met margarine en beleg naar keuze. Bijvoorbeeld fruit, groentespread, pinda kaas of appelstroop.

En **Borstvoeding of opvolgmelk\***, bijvoorbeeld **Organix biologische opvolgmelk stage 3**.

### VOOR HET SLAPEN GAAN 19-20 UUR

**Borstvoeding of opvolgmelk\***, bijvoorbeeld **Organix biologische opvolgmelk stage 3** is biologisch én de verpakking is bijna helemaal recyclebaar. Goed voor de aarde, goed voor jouw baby.



### TUSSENDOORTJE 9-10 UUR

Fruit, prak bijvoorbeeld een banaan of geef een stukje peer. Let er wel op dat de peer zacht is. Of probeer een **Organix fruithapje** vanaf **6 maanden**.



Delicious!



Geen tijd om fruit te prakken of ga je op pad met je kleintje? Dan zijn **Organix Knijpfruitjes** erg handig om mee te nemen. Ze zijn gemaakt van 100% biologisch fruit en bevatten geen toegevoegde suikers. Dit maakt het een verantwoord tussendoortje.

Je kunt hiervoor de 6+ maanden knijpzakjes gebruiken. Zodra je kleine boef één jaar oud is, kun je deze kennis laten maken met het 12+ maanden assortiment, die nieuwe smaakcombinaties en texturen bevatten.



### AVONDETEN 17-18 UUR

Warme maaltijd van ongeveer 1 eetlepel gekookt vlees, vis of vleesvervanger in stukjes. 3 eetlepels fijngesneden groente zoals worteltjes, doperwtjes of bloemkool en 2 eetlepels aardappelen, rijst of pasta.

#### Toetje

Eventueel een schaalje halfvolle yoghurt.



**Tussendoortjes van Organix**  
Farm Animal Biscuits, Mini Cheese Crackers, Melty Veggie Sticks en Carrot Sticks. Dit zijn verantwoorde groentesnacks in handige zakjes zonder onnodige toevoegingen.

# 10 - 12 maanden



### LUNCH 11-12 UUR

Een boterham met margarine en beleg naar keuze. Bijvoorbeeld fruit, groentespread, zuivelspread, hummus of smeerkaas.

En daarnaast **Borstvoeding of opvolgmelk\***, bijvoorbeeld **Organix biologische opvolgmelk stage 3**.



### TUSSENDOORTJE 15-16 UUR

Groente, fruit of een **Organix knijpfruitje 6+** maanden. Je kan ook jouw kleintje kennis laten maken met andere producten van Organix, zoals de **Melty Veggie Sticks!** Dit is namelijk een fijne snack om zelf eten te stimuleren.



\*borstvoeding is de beste voeding voor je kindje