

Wat gaat de tijd snel! Jouw kleine bengeltje is al **4 maanden**, en dat betekent: oefenen met hapjes! Jouw kleintje kan dit nog een beetje spannend vinden, dus voel vooral even aan wat fijn is! We helpen je graag tijdens deze spannende en leuke periode!

START



ONTBIJT 7-8 UUR  
Borstvoeding op verzoek.

TUSSENDOORTJE 9-10 UUR

Een oefenhapje, 3-4 lepeltjes per keer, als je baby daaraan toe is. Bijvoorbeeld een paar lepels geprakte bloemkool, wortel of courgette.



LUNCH 11 - 12 UUR  
Borstvoeding op verzoek.

Delicious!



Begin met groentehapjes, gedurende drie of vier weken. Daarna kun je starten met fruithapjes. Het is ook goed om met pure smaken te starten (dus niet meteen mengen), zo went jouw kleintje nog sneller aan de smaken.

Bio

Wist je dat wij ook een voedingskundig team hebben? Zij helpen je graag met alle voedingsgerelateerde vragen! Dus weet je eventjes niet wat je het beste aan je mini kunt geven? Zij staan voor je klaar, zelfs in de avonden en in het weekend.



VOOR HET SLAPEN GAAN 19-20 UUR  
Borstvoeding op verzoek.

AVONDETEN 17 - 18 UUR

Borstvoeding op verzoek.

Daarnaast een groentehapje, 3 tot 4 lepeltjes per keer, als je baby daaraan toe is. Bijvoorbeeld een paar lepels geprakte bloemkool, wortel of courgette.



TUSSENDOORTJE 15 - 16 UUR  
Borstvoeding op verzoek.



Wanneer je kindje tussen de 4 en 6 maanden oud is, vertellen een aantal signalen dat je baby toe is aan de eerste hapjes vaste voeding:

- Je kindje sabbelt op zijn handje of stopt dingen in zijn mond.
- Je kindje maakt smakgeluidjes of haptbewegingen.
- Je kindje heeft veel interesse in jouw eten en volgt met zijn ogen de lepel van je bord naar je mond.
- Je baby wil meer borst- of flesvoeding dan normaal. Dit merk je omdat je kindje bijvoorbeeld 's nachts weer wakker wordt, terwijl hij of zij eerder doorsliep.

Tip!

Probeer een aantal dagen/weken achter elkaar dezelfde groente te geven, zo went jouw kleintje aan de smaak!

Bio

