

Je baby'tje is inmiddels alweer **8 maanden**, de tijd vliegt! Op deze leeftijd bouw je af naar **3 melkvoedingen per dag** en wordt het groentehapje uitgebreid naar een avondmaaltijd.

START



ONTBIJT 7-8 UUR

Borstvoeding of opvolgmelk*, bijvoorbeeld **Organix biologische opvolgmelk stage 2.**



VOOR HET SLAPEN GAAN

Borstvoeding of opvolgmelk*, bijvoorbeeld **Organix biologische opvolgmelk stage 2.**



Bio Yum!

TUSSENDOORTJE 9-10 UUR

Een fruithapje. Bijvoorbeeld een geprakte banaan, een fijnge maakte peer of een **100% biologisch knijpfruitje** van **Organix.**

Delicious!



Ga je een dagje op pad met jouw kleintje? Bijvoorbeeld naar de kinderboederij, het park of samen eropuit met de fiets. Dan zijn **Organix Knijpfruitjes** erg handig om mee te nemen. Ze worden gemaakt van 100% biologisch fruit en bevatten geen toegevoegde suikers. Dit maakt het een verantwoord tussendoortje. Kies voor een **6+ maanden** variant. Krijgt je kleine boef het knijpzakje niet in één keer leeg? Draai de dop er terug op en bewaar maximaal één dag.



AVONDETEN 17 - 18 UUR

Warme maaltijd van ongeveer 1 eetlepel gekookt vlees, vis of vleesvervanger (fijnge maakt).

3 eetlepels kleingesneden of geprakte groente zoals, worteltjes, courgette, spinazie of bloemkool en 2 eetlepels aardappelen, rijst of pasta.

Wist je dat...

...je op deze leeftijd kunt beginnen met het oefenen met drinken uit een bekertje?

...je bij het avondeten vlees ook kunt vervangen door een eetlepel roerei?

8 & 9 maanden



LUNCH 11 - 12 UUR

Borstvoeding of opvolgmelk*, bijvoorbeeld **Organix biologische opvolgmelk stage 2.**

Plus een boterham met margarine en beleg naar keuze. Bijvoorbeeld fruit of groentespread, hüttenkäse of pindakaas.



TUSSENDOORTJE 15 - 16 UUR

Stukjes fruit of bijvoorbeeld een stukje brood.

Je kunt je kleintje ook kennis laten maken met nieuwe smaken! Probeer bijvoorbeeld onze **Apple Rice Cake Clouds** van **Organix.**



*borstvoeding is de beste voeding voor je kleintje