

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 4-6 maanden

Is je kind tussen de 4 en 6 maanden en toe aan oefenhapjes? Het advies is om 1 tot 2 keer per dag een oefenhapje te geven. Je geeft per keer ongeveer 3-4 lepeltjes, het liefst na een melkvoeding. Je kunt bijna alle gezonde producten als oefenhapje geven, zoals groente, fruit, aardappelen, vis en pap. Kijk voor voorbeelden van geschikte hapjes en welke hapjes nog niet geschikt zijn op www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes

Daarnaast geef je ongeveer 4-6 melkvoedingen. Je baby geeft zelf aan hoeveel en hoe vaak hij wil drinken, dus dat kan meer of minder zijn. Sommige baby's zullen ook af en toe 's nachts nog willen drinken. Het aantal melkvoedingen bouw je nog niet af. Zowel het aantal melkvoedingen, de oefenhapjes als de tijden in de dagmenu's zijn een voorbeeld. Iedere baby heeft een eigen tempo.

Dagmenu 1



06:00 - 07:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

09:00 - 10:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

10:00 - 11:00 uur 

3-4 lepeltjes met fijngeprakte perzik of gekookte appel

12:00 - 13:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

15:00 - 16:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

18:00 - 19:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

Dagmenu 2



06:00 - 07:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

09:00 - 10:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

12:00 - 13:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

15:00 - 16:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

16:00 - 17:00 uur 

3-4 lepeltjes met fijn gepureerde gekookte (zoete) aardappel, eventueel met een lepeltje water, (olijf)olie of melkvoeding erdoor om het smeuijger te maken

18:00 - 19:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

Dagmenu 3



07:00 - 08:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

09:00 - 10:00 uur 

3-4 lepeltjes met fijngeprakte banaan of peer met een lepeltje 100% pindakaas (zonder stukjes) eraan toegevoegd*

11:00 - 12:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

15:00 - 16:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

17:00 - 18:00 uur 

3-4 lepeltjes met fijn gepureerde gekookte broccoli of bloemkool

19:00 - 20:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

Dagmenu 4



07:00 - 08:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

09:00 - 10:00 uur 

3-4 lepeltjes met fijngeprakte nectarine of kiwi

11:00 - 12:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

15:00 - 16:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

17:00 - 18:00 uur 

3-4 lepeltjes met fijn gepureerde doperwtjes of worteltjes

19:00 - 20:00 uur

Borstvoeding of flesvoeding

* Heeft je baby ernstig eczeem of een voedselallergie? Start dan al voor dat je kind 6 maanden is met het geven van ei en pindakaas. Je kunt fijngemaakt doorgebakken roerei of hardgekookt ei en 100% pindakaas zonder stukjes aan oefenhapjes toevoegen.