


























## VAN OEFENHAPJES NAAR MAALTIJD een voorbeeld van hoe het kan gaan:

	Melkvoeding	Oefenen	Maaltijden	Groente/fruit voor tussendoor
4-6 maanden	 en/of 4-6 voedingen	 1-2 oefenhapjes per dag, 3-4 lepeltjes per keer		
7 maanden	 en/of 4-6 voedingen	 hapjes opbouwen tot maaltijd (bijv. een portie fruit of brood)		 of 1 portie (50 gram)
8 maanden	 en/of melkvoedingen afbouwen naar 3 voedingen	 oefenen met water drinken uit een beker	 of 1 hoofdmaaltijd (brood of pap)	 of 1 portie (50 gram)
9 maanden	 en/of 3 voedingen	 oefenen met water drinken uit een beker	 2 hoofdmaaltijden (1x brood, 1x warm)	 en 1-2 porties (50-100 gram)
10 maanden	 en/of 2-3 voedingen	 oefenen met water drinken uit een beker	 2 hoofdmaaltijden (1x brood, 1x warm)	 en 1-2 porties (50-100 gram)
11 maanden	 en/of 2 voedingen	 oefenen met water drinken uit een beker	 3 hoofdmaaltijden (2x brood, 1x warm)	 en 1-2 porties (50-100 gram)
12 maanden	 en/of 2 voedingen (borstvoeding of bekertjes gewone melk)	 water drinken uit een gewone beker	 3 hoofdmaaltijden (2x brood, 1x warm)	 en 1-2 porties (50-100 gram)

Sommige kinderen zullen al eerder wat meer op kunnen, bij andere kinderen zal het wat langzamer gaan. Bij kinderen die wat later beginnen met oefenhapjes kan het schema wat opschuiven. Ook het aantal melkvoedingen is een voorbeeld. Het is een richtlijn en geen wet. Je kindje geeft aan hoe vaak en hoeveel hij wil drinken. Dat kan meer of minder zijn.