

# VOORBEELD OPBOUWSCHEMA: van oefenhapjes naar warme maaltijd

	4-6 MAANDEN	7 MAANDEN	8 MAANDEN	9 MAANDEN	10 MAANDEN	11 MAANDEN	12 MAANDEN
MELKVOEDINGEN	 <p>en/of</p> <p>4-6 voedingen</p>	 <p>en/of</p> <p>afbouwen naar 3 voedingen</p>	 <p>en/of</p> <p>3 voedingen</p>	 <p>en/of</p> <p>2-3 voedingen bij 10 maanden 2 voedingen bij 11 maanden</p>	 <p>en/of</p> <p>2 voedingen (borstvoeding of bekertjes gewone melk)</p>		
WATER DRINKEN					 <p>oefenen met water drinken uit een beker</p>		 <p>water drinken uit een beker</p>
VAN OEFENHAPJES TOT MAALTIJDEN	 <p>1 - 2 oefenhapjes per dag, 3 - 4 lepeltes per keer</p>	 <p>hapjes opbouwen tot maaltijd (bijv. een portie fruit of brood)</p>	 <p>of</p> <p>1 hoofdmaaltijd (brood of pap)</p>	 <p>2 hoofdmaaltijden (1x brood, 1x warm)</p>	 <p>3 hoofdmaaltijden (2x brood, 1x warm)</p>		
GROENTE/FRUIT VOOR TUSSENDOR		 <p>of</p> <p>1 portie (50 gram)</p>		 <p>1 - 2 porties (50-100 gram)</p>			

Sommige kinderen zullen al eerder wat meer eten, 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. Je kind geeft zelf aan hoe vaak en hoeveel hij wil drinken. Dat kan dus meer of minder zijn.