

## 4 T/M 5 MAANDEN OUD

Je baby is nu vier maanden oud en dan breekt, voorzichtig, wat voeding betreft een hoogtepunt aan: je kan gaan beginnen met de eerste oefenhapjes! Langzaam gaat vanaf nu borst- of flesvoeding worden vervangen door groente en fruit, om vervolgens verder uit te bouwen naar kleine maaltijden. Op HapSmak kan je alles vinden over hoe je dit aanpakt en waarmee te beginnen: wat zijn goede producten om de eerste keren te geven en hoe introduceer je verschillende voedingsmiddelen in fasen.




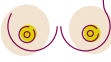

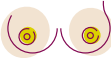




Een veelgebruikte richtlijn voor de hoeveelheid flesvoeding is 150 ml per dag per kilo lichaamsgewicht. Oftewel: een baby van 6,5 kilo mag in deze periode +/- 975 ml per dag drinken. Pas de hoeveelheden uit onderstaand schema evt. aan op jouw baby.

**Gemiddeld aantal voedingen per dag: 5**

**Gemiddelde hoeveelheid flesvoeding per keer: 180 – 210 ml**  
(afhankelijk van het aantal voedingsmomenten en lichaamsgewicht van je kindje)



## Voorbeeld voedingsschema

TIJD	VOEDING	SLAAP (DAG: 4 / NACHT: 12)
07:00	180 ml  / 	09:15 – 10:00
11:30	180 ml  / 	12:00 – 14:15/14:30
Na voeding	Oefenhapje  <a href="#">Zie ook tips voor recepten</a>	
14:30	180 ml  / 	16:15 – 17:00
Na voeding	Oefenhapje 	
18:00	210 ml  / 	19:00 bedtijd
22:30	180 ml  / 