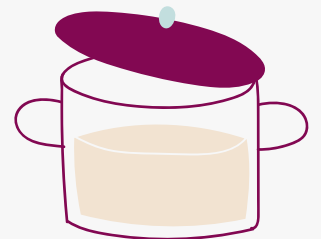


## 8 T/M 11 MAANDEN OUD

Vanaf 8 maanden mag je melkvoeding steeds verder gaan vervangen door vaste babyvoeding.

- Per dag wordt er rond maand 8 nog ongeveer 3 keer per dag melk gedronken en rond 9-10 maanden nog slechts 2 keer. Je gaat meer variatie in het eten kunnen aanbrenen en de melkbehoefte wordt dus minder. De hoeveelheid flesvoeding kan in deze maanden worden afgebouwd naar +/- 400 ml per dag, of er zijn nog 2 – 3 borstvoedingsmomenten.
- Tussendoortjes kan je langzaam introduceren, maar probeer suiker en zout te (blijven) vermijden.
- Vanaf 9 maanden kan je een heleboel nieuwe producten introduceren in de babyvoeding! Zie het [Voedselinroductieschema](#) voor de lijst met voedingsmiddelen die je kan toevoegen aan de maaltijden.



**Gemiddeld aantal voedingen (melk- en gewone voeding) per dag: 6**

**Gemiddelde hoeveelheid flesvoeding per keer: 210 ml**

## Voorbeeld voedingsschema



TIJD	VOEDING	SLAAP (DAG: 3 / NACHT: 12)
06:30 – 07:00	210 ml  /  +  Een lekker recept voor <a href="#">haverhoutmap</a>	09:15 – 10:00 (dit slaapje mag je inkorten)
10:00	Fruithapje  	
11:30	1 of 2 boterhammen   +  Kijk hier voor lekker <a href="#">zelfgemaakt beleg</a>	12:30 – 14:30
14:30	Kleine melkvoeding of thee / water. Eventueel wat yoghurt of een kleine (gezonde) snack.	
17:30	Vaste voeding  Kijk hier voor <a href="#">lekkere maaltjes</a>	
18:30	210 ml  /  Weinig licht en in slaapkamer geven	19:00 bedtijd