



Monkey Donky - Voedingsschema 0 - 12 maanden

0 tot 8 weken	6 tot 8 voedingen per dag
Voed op verzoek van de baby. Naast borstvoeding of flesvoeding heeft een baby nu geen andere voeding nodig. Tot ongeveer 12 weken hebben de meeste baby's ook behoefte aan nachtvoeding.	
Borstvoeding	6 tot 10 keer per dag
Flesvoeding	6 x 85 tot 130 ml of 7 x 75 tot 110 ml of 8 x 60 tot 110 ml
Extra	
Vitamine D	10 microgram vitamine D voor sterke botten (tot je kindje 4 jaar is) *
Vitamine K	150 microgram vitamine K voor kinderen die borstvoeding krijgen of minder dan 500 ml flesvoeding - vanaf de achtste dag van de geboorte tot twaalf weken. **

2 maanden	5 tot 6 voedingen per dag
Voed op verzoek van de baby. Naast borstvoeding of flesvoeding heeft een baby nu geen andere voeding nodig. Tot ongeveer 12 weken hebben de meeste baby's ook behoefte aan nachtvoeding.	
Borstvoeding	5 tot 6 keer per dag
Flesvoeding	5 x 130 tot 180 ml of 6 x 110 tot 150 ml
Extra	
Vitamine D	10 microgram vitamine D voor sterke botten (tot je kindje 4 jaar is) *
Vitamine K	150 microgram vitamine K voor kinderen die borstvoeding krijgen of minder dan 500 ml flesvoeding - vanaf de achtste dag van de geboorte tot twaalf weken. **

3 maanden	5 tot 6 voedingen per dag
Borstvoeding	5 tot 6 keer per dag
Flesvoeding	5 x 130 tot 180 ml of 6 x 110 tot 150 ml
Extra	
Vitamine D	10 microgram vitamine D voor sterke botten (tot je kindje 4 jaar is) *
Vitamine K	150 microgram vitamine K voor kinderen die borstvoeding krijgen of minder dan 500 ml flesvoeding - vanaf de achtste dag van de geboorte tot twaalf weken. **

4 maanden	5 voedingen per dag
Borstvoeding	5 keer per dag
Flesvoeding	5 x 150-180 ml
Extra	
Vitamine D	10 microgram vitamine D voor sterke botten (tot je kindje 4 jaar is) *
Vitamine K	Na de eerste drie maanden hoeft u geen vitamine K meer erbij te geven.

5 maanden	4 tot 5 voedingen per dag
Wanneer je kindje vijf maanden oud is, kun je het voorzichtig laten wennen aan groenten en fruit.	
Borstvoeding	4 of 5 keer per dag
Flesvoeding	4 x 200-210 ml Of 5 x 150-200 ml
Extra	
Vitamine D	10 microgram vitamine D voor sterke botten (tot je kindje 4 jaar is) *
Groente & Fruit	1 eetlepel fijngemalen groente 1 eetlepel vruchten- of groentesap aangelengd met water

6 maanden	6 voedingen per dag
<p>Wanneer je kindje zes maanden oud is, kun je het voorzichtig laten wennen aan gepureerd voedsel. Let op: geen zout toevoegen aan het eten tot het kind 1 jaar is!</p>	
Ontbijt	Borstvoeding of 200 ml opvolgmelk (eventueel met 2-3 schepjes rijstbloem)
Tussendoortje	1 fruithapje en water
Lunch	Een paar stukjes bruin brood of pap van 100 ml opvolgmelk met rijstbloem + Borstvoeding of 100 ml flesvoeding opvolgmelk
Tussendoortje	1 broodkorst, rijstwafel of soepstengel met water
Avondeten	100 gram groenten, 80 gram aardappelen/rijst/pasta en 20 gram vlees/vis/ei of een potje kindervoeding + Borstvoeding of 100 ml opvolgmelk
Laatste voeding	Borstvoeding of 200 ml opvolgmelk
Extra	
Vitamine D	10 microgram vitamine D voor sterke botten (tot je kindje 4 jaar is) *

7 maanden	6 voedingen per dag
<p>Geleidelijk stap je over van gepureerd voedsel naar kleine geprakte of in kleine stukjes gesneden hapjes. Let op: geen zout toevoegen aan het eten tot het kind 1 jaar is!</p>	
Ontbijt	Stukjes bruin brood met halvarine en eventueel appelstroop, jam, soms een mespunt pindakaas of een gekookt ei. Leg het brood in het begin in de wangzak voor het oefenen. + borstvoeding of 150 ml opvolgmelk
Tussendoortje	1 x fruit met lauwe thee of water
Lunch	Stukjes lichtbruin brood + Borstvoeding of 150 ml flesvoeding opvolgmelk
Tussendoortje	1 x broodkorst, soepstengel of cracker met water of lauwe thee
Avondeten	100 gram groenten, 80 gram aardappelen/rijst/pasta en 20 gram vlees/vis/ei of een potje kindervoeding + borstvoeding of 100 ml volle yoghurt
Laatste voeding	borstvoeding of 200 ml opvolgmelk, eventueel met 2 schepjes granenpap
Extra	
Vitamine D	10 microgram vitamine D voor sterke botten (tot je kindje 4 jaar is) *

8 maanden	6 voedingen per dag
Vanaf 8 maanden maak je de overstap naar meer vast voedsel en minder melkvoeding. Let op: geen zout toevoegen aan het eten tot het kind 1 jaar is!	
Ontbijt	Sneetje bruin brood met halvarine en beleg. + borstvoeding of 150 ml opvolgmelk
Tussendoortje	1 x fruit met lauwe thee of water
Lunch	Sneetje bruin brood met halvarine en beleg + borstvoeding of 150 ml opvolgmelk
Tussendoortje	1 x broodkorst, soepstengel of cracker met water of of lauwe thee
Avondeten	100 gram groenten, 80 gram aardappelen/rijst/pasta en 20 gram vlees/vis/ei of een potje kindervoeding + toetje van magere yoghurt
Laatste voeding	borstvoeding of 200 ml opvolgmelk. (eventueel met 2 a 3 schepjes granenpap)
Extra	
Vitamine D	10 microgram vitamine D voor sterke botten (tot je kindje 4 jaar is) *

9 maanden	6 voedingen per dag
Let op: geen zout toevoegen aan het eten tot het kind 1 jaar is!	
Ontbijt	Stukjes bruin brood met halvarine en bijvoorbeeld appelstroop + borstvoeding of 150 ml opvolgmelk
Tussendoortje	1 x fruit met lauwe thee of water
Lunch	Stukjes lichtbruin brood + Borstvoeding of 150 ml flesvoeding opvolgmelk
Tussendoortje	1 x broodkorst, soepstengel of cracker met water of of lauwe thee
Avondeten	100 gram groenten, 80 gram aardappelen/rijst/pasta en 20 gram vlees/vis/ei of een potje kindervoeding + toetje van magere yoghurt
Laatste voeding	borstvoeding of 200 ml opvolgmelk. (eventueel met 2 a 3 schepjes granenpap)
Extra	
Vitamine D	10 microgram vitamine D voor sterke botten (tot je kindje 4 jaar is) *



Monkey Donky - Voedingsschema 0 - 12 maanden

10 maanden	5 voedingen per dag
Let op: geen zout toevoegen aan het eten tot het kind 1 jaar is!	
Ontbijt	Stukjes bruin brood met halvarine en bijvoorbeeld appelstroop
Tussendoortje	1 x fruit met lauwe thee of water
Lunch	stukjes lichtbruin brood + borstvoeding of 150 ml opvolgmelk
Tussendoortje	1 x broodkorst, soepstengel of cracker met water of lauwe thee
Avondeten	100 gram groenten, 80 gram aardappelen/rijst/pasta en 20 gram vlees/vis/ei of een potje kindervoeding + toetje van magere yoghurt
Extra	
Vitamine D	10 microgram vitamine D voor sterke botten (tot je kindje 4 jaar is) *

11 maanden	5 voedingen per dag
Let op: geen zout toevoegen aan het eten tot het kind 1 jaar is!	
Ontbijt	Stukjes bruin brood met halvarine en bijvoorbeeld appelstroop
Tussendoortje	1 x fruit met lauwe thee of water
Lunch	stukjes lichtbruin brood + borstvoeding of 150 ml opvolgmelk
Tussendoortje	1 x broodkorst, soepstengel of cracker met water of lauwe thee
Avondeten	100 gram groenten, 80 gram aardappelen/rijst/pasta en 20 gram vlees/vis/ei of een potje kindervoeding + toetje van magere yoghurt
Extra	
Vitamine D	10 microgram vitamine D voor sterke botten (tot je kindje 4 jaar is) *



Monkey Donky - Voedingsschema 0 - 12 maanden

12 maanden	5 voedingen per dag
Ontbijt	Sneetje bruin brood met halvarine en beleg. + borstvoeding of 150 ml opvolgmelk
Tussendoortje	1 x fruit met lauwe thee of water
Lunch	Sneetje bruin brood met halvarine en beleg + borstvoeding of 150 ml opvolgmelk
Tussendoortje	1 x broodkorst, soepstengel of cracker met water of of lauwe thee
Avondeten	100 gram groenten, 80 gram aardappelen/rijst/pasta en 20 gram vlees/vis/ei of een potje kindervoeding + toetje van magere yoghurt
Laatste voeding	borstvoeding of 200 ml opvolgmelk. (eventueel met 2 a 3 schepjes granenpap)
Extra	
Vitamine D	10 microgram vitamine D voor sterke botten (tot je kindje 4 jaar is) *

* Extra vitamine D voor je baby

Het Voedingencentrum raadt aan om altijd extra vitamine D te geven. Ook wanneer dit al in de flesvoeding zit. Op het flesje van de vitaminedruppels staat hoeveel druppels 10 mcg is. Heeft je baby een donkere huid? Dan is het verstandig om vitamine D te blijven geven, ook na de vierde verjaardag.

** Extra vitamine K voor je baby

Bij volwassenen wordt vitamine K door bacteriën in de darm aangemaakt. Baby's hebben deze bacteriën pas vanaf 3 maanden. Krijgt je baby borstvoeding? Geef dan tot drie maanden na de geboorte extra vitamine K. Aan flesvoeding is deze vitamine al toegevoegd. Maar geef je minder dan 500 ml per dag flesvoeding? Dan geef je ook extra vitamine K.

Bron: Gezondheidsplein