

VAN 0 TOT 6
MAANDEN

VAN 6 TOT 8 MAANDEN

VAN 8 TOT 12 MAANDEN

+12 MAANDEN

ONTBIJT

HUIS-
BEREID

NESTLÉ

LUNCH

HUIS-
BEREID

NESTLÉ

VIERUURTJE

HUIS-
BEREID

NESTLÉ

AVOND-
MAALHUIS-
BEREID

AVOND

HUIS-
BEREID

NESTLÉ

Moedermelk
(op vraag
6 tot 10
voedingen
per dag)¹Moedermelk¹250ml opvolgmelk⁴Moedermelk¹ + granen of 1 sneetje
brood met vestof250ml opvolgmelk⁴ +granen²Moedermelk¹ + 1 sneetje brood met vestof (margarine, boter)
+ 1 k.l. confituur of stukjes fruit200 à 250ml
groeimelk

+

granen²

+

fruit
puree
90g+ 160g groenten
+ 80g zetmeelrijke voedingsmiddelen,
alles gepureerd
+ 1 k.l. olie naar keuze of boter (variëren)160g groenten
+ 80g zetmeelrijke voedingsmiddelen, alles gemengd
+ 10g vlees of vis, alles geplet
+ 1 k.l. olie naar keuze of boter (variëren)150g gekookte groenten
+ 150g zetmeelrijke voedingsmiddelen
+ 20 à 30g vlees of vis in stukjes
of 40 of 60 g Quinoa, linzen, koraallinzen...
+ 1 k.l. olie naar keuze of boter (variëren)Bekijk onze **recepten op Nestlebaby.be**
en maak zelf een groentenpapje!Bekijk onze **recepten op Nestlebaby.be**
en maak zelf een groentenpapje!Bekijk onze **recepten op Nestlebaby.be**
en maak zelf een groentenpapje!200g gemixte fruitpap
+ 1 k.l. granen zonder toegevoegde suikers³
Aan te vullen met zuigelingenmelk als
hij niet alles opeet+ 200 à 250g geplet fruit
+ 2 k.l. granen zonder toegevoegde suikers³+ 1 à 2 stukken fruit
+ Een koekje (af en toe)1 fruit puree van 130g
+ 1 k.l. granen zonder
toegevoegde suikers³
+ 200ml opvolgmelk⁴1 tussendoortjes met kokosmelk en fruit van 90g
+ 1 k.l. granen zonder toegevoegde suikers³
+ 1 fruit puree van 90g1 tussendoortje met kokosmelk en fruit 90g
+ 1 fruit puree van 90g
+ Een koekje of veggie cracker (af en toe)150ml groentesoep
en zetmeelrijke voedingsmiddelen
zoals brood, granen (50g)100g groenten
+ 100g zetmeelrijke voedingsmiddelen, alles geplet
Of 1 à 2 sneetjes brood met margarine en soep150ml à 200ml groentesoep
+ 1 à 2 sneetjes brood met margarineMoedermelk¹Moedermelk¹Moedermelk¹+ 250ml opvolgmelk⁴
+ 1 k.l. granen+ 250ml opvolgmelk⁴
+ 1 k.l. granen200 à 250ml groeimelk
+ 1 k.l. granen¹ De WHO beveelt exclusieve borstvoeding aan gedurende de eerste 6 maanden om vervolgens geleidelijk aan te beginnen met het diversifiëren met andere voedingsmiddelen om de borstvoeding aan te vullen. | ² Je kan een melkpapje maken met zuigelingenmelk van je baby aangevuld met granen voor baby's. | ³ Optioneel. | ⁴ Als borstvoeding niet (meer) mogelijk of niet gewenst is.

Belangrijke mededeling: De beste voeding voor een baby is borstvoeding, aangezien moedermelk een ideaal gebalanceerde voeding voor baby's is, de baby beschermt tegen ziekten en daarnaast ook vele niet-voedingsgerelateerde voordelen biedt voor zowel baby als moeder. Wij raden u aan bij een gezondheidswerker te rade te gaan alvorens een beslissing te nemen betreffende de voeding van uw baby. Er moet ook professionele hulp gezocht worden bij de voorbereiding en de instandhouding van borstvoeding. Indien u kiest voor borstvoeding, is het belangrijk dat u gezond en evenwichtig eet. Kunstmatige zuigelingenvoeding is bedoeld als vervanging voor moedermelk wanneer de moeder om een of andere reden geen borstvoeding wil of kan geven. De beslissing geen borstvoeding te geven of gedeeltelijk flesvoeding te geven, zal uw productie van moedermelk verminderen. Indien u ervoor kiest geen borstvoeding te geven, mag u niet vergeten dat u moeilijk op deze beslissing kunt terugkomen. Het gebruik van kunstmatige zuigelingenvoeding heeft ook sociale en financiële gevolgen, die u mee in overweging moet nemen. Kunstmatige zuigelingenvoeding moet altijd bereid, gebruikt en bewaard worden zoals beschreven op het etiket, om risico's voor de gezondheid van de baby te voorkomen.