

Fruitpap

Bij start fruitpap: aanvullen met melkvoeding volgens behoefte. Neemt baby volledige fruitpap, is aanvulling melkvoeding niet meer nodig.

Fruit: goed rijp en voldoende variëren in soort.

Ongezoet kindermeel of kinderkoek:

- Gluten mogen gebruikt worden vanaf de leeftijd van 4 à 7 maanden. Het beste moment om gluten te introduceren is afhankelijk van de melkvoeding die de baby krijgt (borstvoeding of flesvoeding).

- Gebruik meel of koek geschikt voor zuigelingen om de pap in te dikken (hoeft niet altijd).

Recept halve fruitpap:

- enkele eetlepels meel of ½ koek (meestal zitten er 2 in één verpakking)

- fruit: ½ geraspte appel of ½ peer of ½ kiwi of ½ banaan of stukje meloen enz. Je mag ook fruitsoorten combineren.

- fruitsap: vers sap van ½ sinaasappel of ½ pompelmoes (het sap mag gezeefd zijn of eventueel verdund met water).

Gaait dit goed, verhoog de hoeveelheid tot ¾ en uiteindelijk tot 1 (een volledige fruitpap).

پوره میوه

در ابتدا پوره میوه: در کنار شیر با توجه به نیاز کودک. در صورتی که کودک به اندازه کافی پوره میوه می خورد، دیگر نیازی به شیر نیست.

میوه: کاملاً رسیده و انواع مختلف

شیربرنج شیرین نشده و بیسکویت بچه:

- می توان از 4 یا 7 ماهگی گلوتن مصرف نمود. بهترین زمان گنجاندن گلوتن در تغذیه کودک بستگی به میزان مصرفی شیر دارد (شیر مادر یا شیر شیشه).

- از آرد یا بیسکویت مخصوص کودکان گاهی جهت غلیظ کردن پوره میوه استفاده نمایید (نه همیشه).

دستور تهیه نصف وعده پوره میوه:

- چند قاشق غذاخوری آرد یا ½ بیسکویت (معمولاً در هر بسته 2 عدد بیسکویت می باشد)

- میوه: ½ سیب رنده شده یا ½ گلابی رنده شده یا ½ کیوی یا ½ موز یا یک تکه هندوانه. می توان از چند نوع میوه استفاده کرد.

- آبمیوه: ½ آب پرتقال تازه یا ½ آب گریپ فروت تازه (می توان با اضافه کردن آب انرا رقیق کرد و می توان آبمیوه را از صافی عبور داد).

چنانچه کودک به این مقدار واکنش مثبت نشان دهد، مقدار را به ¼ وعده و در نهایت به 1 وعده کامل افزایش دهید (یک شیشه پوره کامل).

Groentepap

1/3 aardappelen, witte rijst of deegwaren met 2/3 groenten (bloemkool, broccoli, courgette, pompoen, spinazie, tomaten, venkel, wortel, witloof, enz.).

Koken tot het volledig gaar is. Koffielepel zachte plantaardige margarine of plantaardige olie toevoegen. Voeg geen zout toe. Maak alles fijn.

Regelmatig variëren in de soort groente.

In het begin nog aanvullen met melkvoeding volgens behoefte.

Licht verteerbare peulvruchten (linzen en kikkererwten): vanaf 6 maanden.

Geen bladkolen of bonen.

Nitraatrijke groenten (sla, spinazie, andijvie, rode biet, venkel enz.):

- beperken tot 2x/week;

- koken in veel water en vocht weggooien;

- niet combineren met vis;

- niet heropwarmen;

- niet bewaren.

پوره سبزیجات

1/3 سیب زمینی، برنج سفید یا ماکارونی با 2/3 سبزیجات (بروکلی، گل کلم، کدو سبز، کدو حلوائی، اسفناج، گوجه فرنگی، رازیانه، هویج، کاسنی و غیره).

سبزیجات باید بخارپز یا آب پز باشند و به صورت خام مصرف نشوند. یک قاشق مرباخوری روغن زیتون اضافه نمایید. نمک نزنید.

همه را پوره نمایید.

هر دفعه از انواع مختلف سبزیجات استفاده نمایید.

در ابتدا کودک را با شیر نیز تغذیه نمایید.

حبوباتی که راحت هضم می شوند (عدس و نخود): از 6 ماهگی

از مصرف برگ کلم یا انواع لوبیا خودداری نمایید (دیر هضم اند).

سبزیجات نیتراات دار (کاهو، اسفناج، کاسنی، فرنگی، چغندر قرمز، رازیانه و غیره):

- فقط 2 بار در هفته؛

- با آب زیاد بپزید و آب را دور بریزید؛

- نباید همراه با ماهی مصرف شوند؛

- از گرم کردن مجدد خودداری نمایید؛

- پس از آماده کردن تازه مصرف نمایید و از نگهداری آنها پس از آماده سازی خودداری نمایید.

Vlees/vis

Start met 15 à 20 gram (= 1 eetlepel) vlees of vis.

Geef 25 à 30 gram op de leeftijd van 1 jaar.

Vlees: kip, kalkoen, paard, mager runds-, kalfs- of varkensvlees.

Vis: 2 x per week. Wissel vette en halfvette vis af.

Kies verse vis: kabeljauw, rog, zalm, tong, pladijs, enz.

Kook of stoom vlees of vis mee met de groenten. Maal fijn.

Voeg een eetlepel zachte plantaardige margarine of plantaardige olie toe.

Voeg geen zout toe.

Een half ei kan vanaf 6 maanden. Kook het 10 minuten.

گوشت/ ماهی

با 15 تا 20 گرم (=1 قاشق غذاخوری) گوشت یا ماهی شروع کنید.

به کودک 1 ساله 25 تا 30 گرم گوشت یا ماهی دهید.

گوشت: مرغ، بوقلمون، اسب، گاو کم چرب، گوساله یا خوک.

ماهی: 2 بار در هفته. هم از ماهی های چرب و هم از ماهی های نیمه چرب استفاده نمایید.

ماهی تازه مصرف نمایید: ماهی کاد، سیر ماهی، سالمون، ماهی کوشک، ماهی پاپس و غیره

گوشت یا ماهی را همراه سبزیجات بپزید یا بخار دهید و خوب آسیاب نمایید.

یک قاشق غذاخوری روغن زیتون اضافه نمایید.

نمک نزنید.

می توان از 6 ماهگی نصف تخم مرغ به کودک داد. 10 دقیقه آرام بپزید.