

<p style="text-align: center;">Fruitpap</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gluten mogen vanaf (4 -) 6 maanden geleidelijk gebruikt worden, ongeacht borst-of kunstvoeding. - Gebruik meel of koek geschikt voor zuigelingen om de pap in te dikken (hoeft niet altijd). <p>Recept halve fruitpap: enkele eetlepels meel of ½ koek (meestal zitten er 2 in één verpakking)</p> <p>fruit: ½ geraspte appel of ½ peer of ½ kiwi of ½ banaan of stukje meloen enz. Je mag ook fruitsoorten combineren.</p> <p>fruitsap: vers sap van ½ sinaasappel of ½ pompelmoes (het sap mag gezeefd zijn of eventueel verdund met water). Gaat dit goed, verhoog de hoeveelheid tot ¾ en uiteindelijk tot 1 (een volledige fruitpap).</p>	<p style="text-align: center;">batidu nel fakya</p> <p>rami yatebđid atxelted lfakya: ani kiş ayi ħenja aţteqqased. rami aĥđid itiri izemmar adyec batidu nel fakya weĥdeş, nehra umbeed matanid kiş ayi. fakya: temwa mliĥ u mnawca. reĥbub bra lmađaq niy bişkuču iĥemmar: - tzemmad ateşxedmed gluten ži (4 -) 6 char, u waythimma ca ma aĥđid iseş ayi n yemmas niy ayi n fabrika. - sexđem reĥbub niĥđiden niy ħayyitat niĥđiden (bişkuču iĥemmar) itiri itasend ak uĥđid ħenja atesseđđad puře nel fakya (wađi walabuđđa zayeş rebdđa): arrişita n batidu nel fakya yehra cwayt: can rebead n tĥenjajin n reĥbub niy ½ n bişkuču iĥemmar (itiri đin nuralmum 2 n pakat) fakya: ĥay ½ n teffaĥ d ½ n firaş niy ½ n kiwi niy ½ nel banan niy iĥju trusu đamezyan n milun, d ca enneyni. niy iĥen panace n fakya. esir nel fakya: esir frec niy ½ nellecin niy ½ nellecin ahindawi (tzemmad aţarced leasir niy akiş tanid aman). mařa manayenni isiđi mliĥ, ani lkemmiyya ar ¾ umbaed ar 1 (iĥen ljuż' n fakya teĥri n niy pure).</p>
<p style="text-align: center;">Groentepap</p> <p>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 weggoeien; - niet combineren met vis; - niet heropwarmen; - niet bewaren.</p>	<p style="text-align: center;">puře nerxuđat</p> <p>1/3 n batata, arřuz acemřar niy pařta ak 2/3 nerxuđat (kuliflur, břukuli, ĥeft, taxsact, tibbi, tumaetic, camřa, xizzu, handaba, d ca enneyni). j rxuđat x đruřt n tmesi ar ĥama mwan. Ani iĥen tĥenjajt n dhen narbie ifsusen niy zect narbie. wayanni ca tameĥaĥt. Puře. beđđer rxuđat zegmar ħa umar. đeg mezwar, ani kisen macat iđi iĥa uđi. lqutniyya uzyen i sehr?en i wedfaz (reedeş d rĥimez): ži 6 char sennej. lmelfuf d lbeqquliyyat la. rxuđat iđi iĥa aţaş n nitřat (čuyā, tibbi, handaba, cmandar, cmar, d ca enneyni). 2 iman đi simana waha. - semw đi aţaş n waman tenđad umbaed aman izi tesseswed. - watxellat ca ak iserman. - watsiĥma ca ži jđid. - wateĥja ca đi can umcan.</p>
<p style="text-align: center;">Vlees/vis</p> <p>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 ronds-, kalfs- of varkensvlees. Vis: 2 x per week. Wissel vette en halfvette vis af. Kies verse vis: kabeljauw, rog, zalm, tong, pladijs, enz. Kook op 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.</p>	<p style="text-align: center;">aysum/iserman</p> <p>bđa ř 15 ar 20 gram (1 = taĥenjact) n wiysum niy niserman. 25 ar 30 gram řami itiri řas řam waha. aysum: yazid, yazid arumi, iř, aysum azugway břa iyeş, řenzi niy iřef. iserman: 2 iman đi simana. beđđer jar iserman iqřan d inni iwayaqřan ca. iřđar iserman đetri: baqalaw, arřaya, salmun, languaw, suyya, platixa, d ca enneyni. semw niy řa aysum niy iserman ak rxuđat. Puře. ani iĥen tĥenjajt tamezyant n dhen narbie niy zect narbie. wayanni ca tameĥaĥt. azyen n tmeĥat ži 6 řnin sennej. řa i 10 n tminutin.</p>