

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 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).

Recept halve fruitpap:

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

fruta: 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 pompeloes

(het sap mag gezeefd zijn of eventueel verdund met water). Gaat dit goed, verhoog de hoeveelheid tot ¼ en uiteindelijk tot 1 (een volledige fruitpap).

Frutat e ndryshme të bëra pure

Kur të filloni me frutat e ndryshme të bëra pure: shtoni qumësht në ushqim sipas shijes. Pasi foshnja juaj ta hajë purenë e frutave të ndryshme, nuk ka nevojë të vazhdoni të shtoni qumësht në ushqim.

Frutat: të pjekura mirë dhe llojshmëri e përshtatshme.

Drithëra pa shije artificiale për të vegjlit ose biskota të thjeshta për të vegjlit:

- Gluteni mund të përdoret gradualisht nga (4-) 6 muaj, pavarësisht nëse ushqimit me gji ose ushqimit artificial.

- Përdorni drithëra për të vegjlit ose biskota të thjeshta për të vegjlit të përshtatshme për foshnjat për të trashur purenë e frutave (nuk është gjithnjë e nevojshme).

Recetë për pure frutash të ndryshme:

disea lugë drithëra ose ½ biskotë e thjeshtë (zakonisht ato janë 2 në paketë)

fruta: bëri pure ½ molle të grirë ose ½ dardhe ose ½ kiwi ose

½ banane ose një copë të vogël pjepri, etj. ose një përzierje frutash.

lëng frutash: lëng i freskët i ½ portokalli ose ½ nerënxë (lëngu mund të kullohet ose edhe të hollohet me ujë)

Nëse foshnja e pi, rrisni sasinë në ¼ dhe së fundi në 1 të plotë (një porcion të plotë të frutave të shtypura ose të bëra pure).

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.

Pure perimesh

1/3 patate, oriz i bardhë ose makarona me 2/3 perime (lulelakër, brokoli, kungulleshka, kungull, spinaq, domate, finok, karotë, çikore, etj.)

Ziejini deri sa të jenë zbutur krejtësisht. Shtoni një lugë kafeje me margarinë vegjetale të butë ose vaj vegjetal. Mos shtoni kripë. Bëjeni pure. Ndryshojini rregullisht llojet e perimeve.

Së pari, shtoni qumësht gjiri në ushqim sipas nevojës.

Perime bishtajore të thata që treten lehtë (thjerrëza dhe qiçra); nga 6 muaj a lartë

Mos përdorni lakra ose fasule

Perime të pasura me nitrate (sallatë jeshile, spinaq, radhiqe, panxhar i kuq, finok, etj.):

- jo më shumë se dy herë në javë
- ziejini me shumë ujë dhe hidheni lëngun e gatimit
- mos i kombinoni me peshk
- mos i ngrohni sërish
- mos i ruani

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.

Mish/peshk

Filloni me 15 deri 20 gramë (= 1 lugë gjelle) mish ose peshk. 25 deri 30 gramë në moshën 1 vjeç.

Mish: pulë, gjel deti, mish kali, lope, viçi ose derri.

Peshk: dy herë në javë. Alternoni ndërmjet produkteve me vaj dhe pa vaj.

Zgjidhni peshk të freskët: merluc, rajë, salmon, shojzë deti, ushojzë e zezë, gjuhëz, etj. Ziejini ose gatujeni me avull mishin ose peshkun me perime.

Pureja.

Shtoni një lugë kafeje me margarinë vegjetale ose vaj vegjetal.

Mos shtoni kripë.

Një gjysmë veze nga 6 muaj e lartë.

Ziejini për 10 minuta.