

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 ¾ en uiteindelijk tot

1 (een volledige fruitpap).

Смесено плодово пюре

Когато започвате със смесено плодово пюре, първоначално добавяйте млечна храна на вкус.

След като Вашето бебе може да приема плодовото пюре само по себе си, няма нужда да продължавате да добавяте млечна храна.

Плодове: узрели и в достатъчно разнообразие.

Неароматизирана зърнена закуска или сухар за бебета:

- Глутените могат да се въвеждат постепенно от (4-тия –) 6-ия месец, независимо от кърмене или изкуствено хранене.

- Използвайте зърнена закуска за бебета или бисквити (сухари) за бебета, за да съгъстите плодовото пюре (не винаги е необходимо).

Рецепта за наполовина плодовото пюре:

Няколко супени лъжици зърнена закуска или 1/2 сухар (обикновено има по 2 в опаковка)

плод: смачкайте ½ настъргана ябълка или ½ круша, или ½ киви, или ½ банан, или малко парче диня и т.н., или смес от плодове.

плодов сок: прясно изцеден сок от ½ портокал или ½ грейпфрут (сокът може да бъде прецеден или дори разреден с вода).

Ако всичко върви добре, увеличете количеството до ¾ и накрая до 1 (цяла порция смачкан или пасиран) плод.

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.

Зеленчуково пюре

1/3 картофи, бял ориз или макарони и 2/3 зеленчуци (цветно зеле, броколи, тиквички, тиква, спанак, домати, копър, моркови, цикория и др.).

Варете на тих огън до пълна готовност. Добавете една чаена лъжичка мек растителен маргарин или растително масло. Не добавяйте сол. Пасирайте. Сменяйте редовно вида зеленчуци.

Първоначално допълвайте с храна на млечна основа според необходимостта.

Лесно смилатели варива (леща и нахут): след навършване на 6-месечна възраст.

Без зеле или боб.

Зеленчуци, богати на нитрати (маруля, спанак, ендивия, цвекло, копър и др.):

- не повече от два пъти седмично;

- варете на тих огън в много вода и изхвърляйте течността;

- не комбинирайте с риба;

- не претопляйте;

- не оставяйте за съхранение.

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.

Месо/риба

Започнете с 15 – 20 грама (= 1 супена лъжица) месо или риба.

25 – 30 грама на възраст 1 година.

Месо: пилешко, пуешко, конско, постно говеждо, телешко или свинско.

Риба: два пъти седмично. Редувайте мазна и суха.

Изберете прясна риба: треска, скат, съомга, морски език, калкан, писия и др.

Сварете или сгответе на пара месото или рибата със зеленчуците.

Пасирайте.

Добавете една чаена лъжичка растителен маргарин или растителна мазнина.

Не добавяйте сол.

Половин яйце след навършване на 6-месечна възраст.

Варете 10 минути.