

### 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).

### Przecier z owoców

**Rozpoczęcie podawania przecieru z owoców:** dodawać pokarm mleczny do smaku. Kiedy dziecko będzie jeść sam przecier z owoców, można zaprzestać dodawania pokarmu mlecznego.

**Owoce:** dojrzałe i w odpowiedniej odmianie.

**Niearomatyzowane płatki zbożowe dla niemowląt lub suchary dla niemowląt:**

- Można stopniowo wykorzystywać gluten od (4-) 6-miesiąca życia, niezależnie od tego, czy stosuje się karmienie piersią, czy karmienie sztuczne.
- Używać płatków zbożowych dla niemowląt lub herbatników (sucharów) dla niemowląt do zagęszczania purée z owoców (nie zawsze jest to konieczne).

**Przepis na przecier z połówki owocu:**

kilka łyżeczek płatków zbożowych lub ½ suchara (zwykle są 2 w opakowaniu)

**owoce:** przetrzeć ½ startego jabłka lub ½ gruszki lub ½ kiwi lub ½ banana lub niewielki kawałek melona itd. Można wymieszać różne owoce.

**sok z owoców:** świeży sok z ½ pomarańczy lub ½ grapefruta (sok można przecedzić, a nawet rozcieńczyć wodą).

Jeśli wszystko jest w porządku, zwiększyć ilość do ¾, a wreszcie do 1 (pełna porcja przecieru lub purée z owoców).

### 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 kikkererwt): 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.

### Purée z warzyw

1/3 ziemniaków, białego ryżu lub makaronu i 2/3 warzyw (kalafior, brokuł, kabaczek, dynia, szpinak, pomidory, koper włoski, marchew, cykoria itd.).

Ugotować na wolnym ogniu. Dodać łyżeczkę miękkiej margaryny roślinnej lub oleju roślinnego. Nie dodawać soli. Zrobić purée.

Regularnie zmieniać gatunki warzyw. W razie potrzeby początkowo uzupełniać potrawami na bazie mleka. Lekkostrawne rośliny strączkowe (soczewica i ciecierzycza): od 6 miesiąca życia

Nie używać kapusty ani fasoli

Warzywa bogate w azotany (sałata, szpinak, endywia, ćwikła, koper włoski itd.):

- nie częściej niż dwa razy w tygodni
- gotować na wolnym ogniu z dużą ilością wody; odlać wywar
- nie łączyć z rybą
- nie odgrzewać
- nie przechowywać

### 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.

### Mięso/ryby

Rozpocznij od porcji mięsa lub ryby o wadze 15-20 gramów (= 1 łyżka stołowa). Od 12. miesiąca zwiększ porcję do 25-30 gramów. Mięso: kurczak, indyk, konina, chuda wołowina, cielęcina lub wieprzowina.

Ryby: dwa razy w tygodniu. Podawaj na przemian ryby tłuste i chude.

Wybieraj ryby świeże: dorsz, rajeń, łososia, solę, gładzicę, flądę itd.

Ugotuj mięso lub rybę w wodzie lub na parze razem z warzywami.

Przygotuj z nich purée.

Dodaj do niego łyżeczkę margaryny roślinnej lub oleju roślinnego.

Nie dodawaj soli.

Pół jajka od 6. miesiąca życia. Gotuj przez 10 minut.