

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)

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).

Gaat dit goed, verhoog de hoeveelheid tot ¼ en uiteindelijk tot 1 (een volledige fruitpap).

Piure de fructe

Primele piureuri de fructe: completați cu lapte după nevoi. Odată ce bebelușul se hrănește cu o porție întreagă de piure de fructe nu mai este necesară completarea cu lapte.

Fruct: copt și în varietate suficientă.

Cereale pentru bebeluși fără zahăr adăugat sau biscuiți pentru copii:

- Glutenul poate fi introdus începând cu (4 -) 6 luni, indiferent dacă bebelușul este hrănit cu lapte matern sau lapte praf.

- Folosiți cereale sau biscuiți pentru bebeluși pentru a îngroșa piureul de fructe (nu este întotdeauna necesar).

Rețetă pentru piure de fructe combinat:

Câteva linguri de cereale sau ½ de biscuit (de obicei sunt 2 în fiecare ambalaj)

fruct: faceți piure din ½ de măr ras sau ½ de pară sau ½ kiwi sau ½ banană sau o felie mica de pepene, etc. Sau un amestec de fructe.

Suc de fructe: suc proaspăt sau ½ de portocală sau ½ grape-fruit (sucul poate fi stors sau eventual diluat cu apă)

Dacă totul merge bine, creșteți cantitatea la ¼ și în cele din urmă la 1 (o porție întreagă de piure de fructe).

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.

Piure de legume

1/3 cartof, orez alb sau pasta cu 2/3 legume (conopidă, broccoli, dovlecel, dovleac, spanac, roșii, chimen, morcov, andivă, etc.).

Fierbeți la foc mic până se pătrunde complet. Adăugați o linguriță de margarină vegetală moale sau ulei vegetal. Nu adăugați sare. Faceți piureul. Variați în mod regulat tipurile de legume folosite.

La început completați cu lapte după nevoi.

Leguminoase uscate ușor digerabile (linte și năut): de la 6 luni.

Fără varză sau fasole.

Legume bogate în nitrați (salată, spanac, andive, sfeclă roșie, chimen, etc.):

- de cel mult două ori pe săptămână;
- fierbeți în multă apă și aruncați lichidul folosit pentru fierbere;
- nu combinați cu pește;
- nu reîncălziți;
- nu păstrați pentru mai târziu.

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.

Carne/Pește

Începeți cu 15-20 grame (= 1 linguriță) de carne sau pește.

25 – 30 grame la vârsta de 1 an.

Carne: pui, curcan, cal, vită macră, vițel sau porc.

Pește: de două ori pe săptămână. Alternați între gras și mai puțin gras.

Alegeți pește proaspăt: cod, calcan, somon, limbă de mare, cambulă, plătică etc.

Fierbeți sau gătiți la aburi carnea sau peștele cu legumele.

Faceți piure.

Adăugați o lingură de margarină vegetală sau ulei vegetal.

Nu adăugați sare.

O jumătate de ou începând de la 6 luni. Fierbeți timp de 10 minute.