

### 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 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).

### Kaša z drveného ovocia

Keď začínate s kašou z drveného ovocia: pridajte mlieko na dochutenie. Keď dieťa dokáže jesť kašu samé, nie je potrebné ďalej pridávať mlieko.

**Ovocie:** dostatočne zrelé a primerane rôznorodé.

**Neochutené detské cereálie alebo detské sucháre:**

Lepok sa môže postupne používať od (4 -) 6 mesiacov, nezávisle od toho, či je dieťa kojene alebo kŕmené umelým mliekom.

Použite detské cereálie alebo detské kekсы (sucháre) vhodné pre deti na zahustenie ovocnej kaše (nie sú vždy potrebné).

**Recept na polovičnú kašu z drveného ovocia:**

zopár lyžíc cereálií alebo polovicu suchára (zvyčajne sú v balení 2) rozdrvte polovicu ošúpaného jablka alebo polovicu hrušky alebo polovicu kiwi alebo polovicu banánu alebo kúsok melónu atď. Alebo zmes ovocia.

čerstvá šťava z polovice pomaranča alebo polovice grapefruitu (šťava môže byť bez dužiny alebo aj riedená vodou)

Ak prebieha všetko v poriadku, môžete zvýšiť množstvo na ¾ a napokon na 1 (plnú porciu drveného ovocia alebo kaše).

### 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.

### Zeleninová kaša

1/3 zemiakov s ryžou alebo cestovínami s 2/3 zeleniny (karfiol, brokolica, cukina, tekvica, špenát, rajčiny, fenikel, mrkva, čakanka atď.).

Nechajte dusiť, kým sa zelenina úplne neuvarí. Pridajte za čajovú lyžičku mäkkého rastlinného margarínu alebo rastlinného oleja.

Nepridávajte soľ. Rozmixujte.

Pravidelne obmieňajte druhy zeleniny.

Zo začiatku dopĺňajte podľa potreby mliekom.

Ľahko stráviteľné sušené strukoviny (šošovica a cícer): od 6 mesiacov

Žiadnu kapustu ani fazuľu

Zelenina bohatá na dusičnany (hlávkový šalát, špenát, čakanka, červená repa, fenikel atď.):

- nie častejšie ako dvakrát týždenne
- nechajte podusieť v dostatočnom množstve vody a vodu potom vylejte
- nekombinujte s rybou
- opätovne neprihrievajte
- neskladujte

### 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.

### Mäso / ryby

Začnite s 15 až 20 g (= 1 PL) mäsa alebo ryby.

25 až 30 g vo veku 1 roku

Mäso: kura, morka, kôň, chudé hovädzie, teľacie alebo bravčové

Ryba: dvakrát týždenne. Striedajte masnú a menej masnú.

Používajte čerstvé ryby: tresku, raju, lososa, morský jazyk, platesu atď.

Uvarte alebo pripravte na pare mäso alebo rybu so zeleninou.

Rozmixujte.

Pridajte za dezertnú lyžičku rastlinného margarínu alebo rastlinného oleja.

Nesoľte.

Od 6 mesiacov môžete pridať polovicu vajca.

Varte počas 10 minút.