

<p style="text-align: center;">Fruitpap</p> <p>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.</p> <p>Ongezoet kindermeel of kinderkoek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Recept halve fruitpap: enkele eetlepels meel of ½ koek (meestal zitten er 2 in één verpakking)</p> <p>fruit: ½ geraspte appel of ½ peer of ½ kiwi of ½ banaan of stukje meloen enz. Je mag ook fruitsoorten combineren.</p> <p>fruitsap: vers sap van ½ sinaasappel of ½ pompelmoes (het sap mag gezeefd zijn of eventueel verdund met water).</p> <p>Gaat dit goed, verhoog de hoeveelheid tot ¼ en uiteindelijk tot 1 (een volledige fruitpap).</p>	<p style="text-align: center;"><u>عصيدة الفواكه</u></p> <p>عند البدء في عصيدة الفواكه: إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة. في حالة تناول الرضيع عصيدة الفواكه كاملة، فلا حاجة لإضافة غذاء الحليب. الفواكه: ناضجة بشكل جيد ومتنوعة من حيث النوع. يمكن استخدام الجلوتهين تدريجياً من (4 - 6) أشهر، بغض النظر عن الرضاعة: الطبيعية أو الرضاعة الاصطناعية. الحبوب غير المحلاة أو كعكة الرضع طفل وصفة نصف عصيدة فواكه: كعك: كعكة ½ (غالباً ما تحتوي التعبئة على كعكتين) أو بعض ملاعق المسحوق. فواكه: ½ تفاحة محكوكة أو ½ إجاصة أو ½ كيوي أو ½ موزة أو قطع البطيخ وإلى آخره. يمكنك الجمع كذلك بين أنواع الفواكه. عصير الفواكه: عصير ½ برتقالة طازجة أو ½ ليمون الجنة (يمكنك تصفية العصير أو تخفيفه بالماء) إذا صار الأمر على ما يرام، زد الكمية إلى ¼ وإلى 1 في النهاية (جزء كامل من الفاكهة المهروسة)</p>
<p style="text-align: center;">Groentepap</p> <p>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. Nitratrijke 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.</p>	<p style="text-align: center;"><u>عصيدة الخضار</u></p> <p>3/1 بطاطس، الأرز الأبيض أو المعجنات مع 3/2 خضراوات (قرنبيط، البروكولي، كوسة، قرع، سبانخ، طماطم، شمار، جزر، هندباء برية، وإلى آخره) الطهي حتى تصبح ناضجة. إضافة ملعقة صغيرة من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. اجعل الكل رقيقاً. نوع باستمرار من نوع الخضار. في البداية إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة. القطاني السهلة الهضم (العدس والحمص): ابتداء من 6 أشهر. عدم تقديم الكرنب الورقي أو الفاصوليا. الخضار الغنية بالنترات (خس، سبانخ، هندباء، بنجر، شمار وإلى آخره): - الإقتصار فقط على مرتين في الأسبوع. - الطهي في كثير من الماء والتخلص من السائل - عدم استعمالها مع السمك - عدم إعادة تسخينها - عدم الاحتفاظ بها</p>
<p style="text-align: center;">Vlees/vis</p> <p>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.</p>	<p style="text-align: center;"><u>الخضار</u></p> <p>إبدء بـ 15 إلى 20 جرام (= 1 ملعقة طعام) لحم أو سمك. قدم 25 إلى 30 جرام عند بلوغ سنة واحدة. لحم: دجاج، ديك رومي، حسان، لحم بقري بدون شحم، لحم العجل أو الخنزير بدون شحم كذلك سمك: 2x في الأسبوع. نوع بين المشحم ونصف المشحم. إختر السمك الطازج: قد، شقين بحري، سلمون، سمك موسى، سمك بلايس وإلى آخره. إطبخ اللحم أو السمك مع الخضار أو استعمل الطهي بالتبخير. إطحن حتى يصبح رقيقاً. أضف ملعقة طعام من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. نصف بيضة ابتداء من الشهر 6. اسلق البيضة لمدة 10 دقائق.</p>