

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 ¾ en uiteindelijk tot 1 (een volledige fruitpap).

Obstbrei

Bei Beginn der Fütterung von Obstbrei: Milchnahrung nach Bedarf zufüttern. Wenn Ihr Baby einen vollständigen Obstbrei isst, ist keine Milchnahrung mehr nötig.

Obst: reif und abwechslungsreich.

Ungesüßtes Kindermehl oder Kinderkeks:

- Gluten darf ab (4 -) 6 Monaten allmählich verwendet werden, ungeachtet davon, ob Sie stillen oder bei künstlicher Ernährung.
- Verwenden Sie Mehl oder Kekse für Säuglinge geeignet zum Eindicken des Breis (ist nicht immer nötig)

Rezept für einen halben Obstbrei:

Esslöffel Mehl oder ½ Keks (meistens per 2 verpackt)

½ geriebener Apfel oder ½ Birne oder ½ Banane oder ein Stück Melone usw. Sie können auch Obstsorten kombinieren.

Obstsaf: frischer Saft von ½ Apfelsine oder ½ Pampelmuse (der Saft kann gesiebt oder eventuell mit Wasser verdünnt werden).

Wenn das gut geht, können Sie die Menge auf ¾ und schließlich 1 (einen vollständigen Obstbrei) erhöhen.

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.

Nitratrijke groenten (sla, spinazie, andijvie, rode biet, venkel enz.):

- beperken tot 2x/week;
- koken in veel water en vocht weggoeien;
- niet combineren met vis;
- niet heropwarmen;
- niet bewaren.

Gemüsebrei

1/3 Kartoffeln, weisser Reis und Teichwaren mit 2/3 Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Kürbis, Spinat, Tomaten, Fenchel, Möhre, Chicorée, usw.)

Völlig gar kochen. Einen Kaffeelöffel sanfte Pflanzenmargarine oder Pflanzenöhl hinzufügen. Kein Salz hinzufügen. Alles fein zerdrücken.

Regelmässig zwischen den Gemüsesorten abwechseln.

Anfangs noch zufüttern mit Milchnahrung nach Bedarf.

Leicht verdauliche Hülsenfrüchte (Linsen und Kichererbsen) ab dem 6 Monat.

Kein Blattkohl oder Bohnen.

Nitratreiches Gemüse (Salat, Spinat, Endivie, rote Rübe, Fenchel, usw.):

- beschränken auf 2x pro Woche
- in einer grossen Menge Wasser kochen und die Flüssigkeit abgiessen;
- nicht mit Fisch kombinieren;
- nicht wiederaufwärmen;
- nicht aufbewahren.

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 runder-, 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.

Fleisch/Fisch

Beginnen Sie mit 15 bis 20 Gramm (= 1 Esslöffel) Fleisch oder Fisch.

Geben Sie im Alter von 1 Jahr 25 bis 30 Gramm.

Fleisch: Huhn, Pute, Pferd, mageres Rinder-, Kalbs- oder Schweinefleisch.

Fisch: zweimal wöchentlich. Wechseln Sie fetten und halbfetten Fisch ab.

Nehmen Sie frischen Fisch: Kabeljau, Rochen, Lachs, Seezunge, Scholle usw.

Kochen oder dünsten Sie Fleisch oder Fisch mit dem Gemüse. Pürieren.

Geben Sie einen Esslöffel weiche pflanzliche Margarine oder Pflanzenöl dazu.

Geben Sie kein Salz zu.

Ab 6 Monaten können Sie auch ein halbes Ei geben.

Kochen Sie das Ei 10 Minuten lang.