

### 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).

### Mashed fruit mix

When starting on mashed fruit mix: add milk food to taste. Once your baby can take the mashed fruit mix on its own, there is no need to continue adding milk food.

Fruit: well ripened and in adequate variety.

**Non-flavoured infant cereal or infant rusk:**

- Glutens may be gradually used from (4 -) 6 months, irrespective of breast-feeding or artificial feeding.
- Use infant cereal or infant biscuits (rusks) suitable for infants to thicken the fruit puree (is not always necessary).

**Recipe for half mashed fruit mix:**

a few tablespoons of cereal or ½ rusk (there are usually 2 per pack)

**fruit:** mash ½ a grated apple or ½ pear or ½ kiwi or ½ banana or a small piece of melon etc. Or a mixture of fruits.

**fruit juice:** fresh juice of ½ orange or ½ grapefruit (juice may be strained or even diluted with water)

If it goes well, increase the amount to ¾ and finally to 1 (a full portion of mashed or pureed fruit).

### 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.

### Vegetable purée

1/3 potatoes, white rice or pasta with 2/3 vegetables (cauliflower, broccoli, courgette, pumpkin, spinach, tomatoes, fennel, carrot, chicory, etc.).

Simmer until completely cooked. Add a teaspoonful of soft vegetable margarine or vegetable oil. Do not add salt. Purée.

Vary the types of vegetables regularly.

At first, supplement with milk-based food as necessary

Easily digestible dried pulses (lentils and chickpeas): from 6 months upwards

No cabbage or beans

Vegetables rich in nitrates (lettuce, spinach, endive, beetroot, fennel, etc.):

- no more than twice a week
- simmer in plenty of water and discard cooking liquid
- do not combine with fish
- do not reheat
- do not store

### 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.

### Meat/fish

Start with 15 to 20 grams (= 1 tablespoonful) of meat or fish.

25 to 30 grams at the age of 1 year.

Meat: chicken, turkey, horse, lean beef, veal or pork.

Fish: twice a week. Alternate between oily and non-oily.

Choose fresh fish: cod, ray, salmon, sole, plaice, flounder, etc.

Boil or steam meat or fish with the vegetables.

Purée.

Add a dessertspoonful of vegetable margarine or vegetable oil.

Do not add salt.

Half an egg from 6 months upwards.

Boil for 10 minutes.