

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).

Panade de fruits

Quand vous commencez les panades de fruits : complétez au besoin avec du lait. Si bébé mange toute sa panade de fruits, un complément de lait n'est plus nécessaire.

Fruits: bien mûrs et suffisamment variés

Farine lactée non sucrée ou biscuit pour enfants:

- Lait maternel ou lait infantile, l'ingestion progressive de glutens est autorisée à partir de (4 -) 6 mois.
- Utilisez de la farine lactée ou des biscuits adaptés aux nourrissons pour réduire le bouillon (n'est pas toujours nécessaire).

Recette de la demi panade de fruits:

quelques cuillères à soupe de farine ou ½ biscuit (il y en a en général 2 par paquet)

fruits: ½ pomme râpée ou ½ poire ou ½ kiwi ou ½ banane ou un morceau de melon, etc. Vous pouvez aussi mélanger différents fruits.

jus de fruits: le jus frais d'½ orange ou d'½ pamplemousse (le jus peut être passé au tamis ou éventuellement allongé avec de l'eau)

Si tout se déroule bien, augmentez la quantité en passant à ¾ de la portion et enfin à 1 portion (une panade entière).

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.

Panade de légumes

1/3 de pommes de terre, de riz blanc ou des pâtes avec 2/3 de légumes (chouffleur, brocoli, courgette, potiron, épinards, tomates, fenouil, carottes, chicons, etc.).

Faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez une cuiller à café de margarine végétale molle ou d'huile végétale. N'ajoutez pas de sel. Ecrasez le tout. Variez régulièrement les sortes de légumes. Au début, complétez avec du lait selon les besoins.

Des pâtes et des légumes secs digestes (lentilles et pois chiches): à partir de l'âge de 6 mois. Ne donnez pas de chou à feuilles ni de haricots.

Des légumes riches en nitrates (salade, épinards, endives, betteraves rouges, fenouil, etc.):

- pas plus de 2 x par semaine;
- faites les cuire dans beaucoup d'eau et jetez l'eau de cuisson;
- ne les combinez pas avec du poisson;
- ne les réchauffez pas;
- ne les conservez pas.

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.

Viande / poisson

Commencez avec 15 à 20 grammes (= 1 cuillère à soupe) de viande ou de poisson.

À partir de 1 an, donnez 25 à 30 grammes.

Viande: poulet, dinde, cheval, viande de bœuf, de veau ou de porc maigre.

Poisson: 2 x par semaine. Alternez les poissons gras et semi-gras. Choisissez du poisson frais : cabillaud, raie, saumon, sole, plie, etc.

Cuisez la viande ou le poisson à l'eau bouillante ou à la vapeur avec les légumes. Moulez finement. Ajoutez une cuillère à soupe de margarine végétale douce ou d'huile végétale. Ne salez pas.

Vous pouvez donner 1/2 œuf à partir de 6 mois.

Faites-le cuire 10 minutes à l'eau bouillante.