

## 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 ¼ 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).

## Протертая фруктовая смесь

При первом кормлении протертой фруктовой смесью: дополните кормление количеством молока, необходимым для ребенка. После того как ребенок сможет съесть полную порцию протертой фруктовой смеси, дополнять кормление молоком не обязательно.

**Фрукты:** несколько видов хорошо созревших фруктов.

**несладкий младенческой зерновых или печенье:**

- Содержащие глютен продукты можно постепенно включать в рацион ребенка с 4-6 месяцев, вне зависимости от того, находится ли он на грудном или искусственном вскармливании.
- хлопья для детского питания или Используйте печенье (сухарики), чтобы загустить кашу (иногда не требуется).

**Рецепт полупротертой фруктовой смеси:**

Несколько столовых ложек хлопьев или ½ сухарик (пачка обычно содержит 2 сухарика)

**Фрукты:** ½ тертого яблока, или ½ груши, или ½ киви, или ½ банана, или небольшой кусочек дыни и т. д. Можно также использовать смесь фруктов.

**Фруктовый сок:** свежесжатый сок из ½ апельсина или ½ грейпфрута (сок можно процедить или разбавить водой)

Если все идет хорошо, увеличьте количество до ¾ и затем до 1 (полная порция растертого в пюре фрукта).

## 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 weggoeien;
- niet combineren met vis;
- niet heropwarmen;
- niet bewaren.

## Овощное пюре

1/3 картофеля, белого риса или изделий из теста с 2/3 овощей и зелени (цветная капуста, брокколи, кабачок, тыква, шпинат, томаты, фенхель, морковь, цикорий и т.п.)

Варить до полной готовности. Добавить одну кофейную ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла.

Не добавляйте соли. Разотрите все. Регулярно меняйте виды овощей/зелени.

В начале можно добавлять молочное питание по потребности. Легко усваиваемые бобовые (чечевица и турецкий горох): от 6 месяцев.

Не давать капусту и фасоль.

Овощи/зелень с высоким содержанием нитратов (салат, шпинат, эндивий, красная свекла, фенхель и т.п.):

- не более 2-х раз в неделю;
- варить в большом количестве воды, выливать отвар;
- не давать вместе с рыбой;
- не разогревать повторно;
- не хранить готовое.

## 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.

## мясо/рыба

Начните с 15-20 г (= 1 столовая ложка) мяса или рыбы.

После 1 года давайте 25-30 г.

Мясо: курица, индейка, конина, постная говядина, телятина или свинина.

Рыба: 2 раза в неделю. Чередуйте жирную и белую рыбу.

Свежая рыба: треска, скат, лосось, морской язык, камбала и т. д. Сварите в кипящей воде или на пару мясо или рыбу с овощами. Тщательно разомните.

Добавьте столовую ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла. Не солите.

Начиная с 6 месяцев можно давать половину яйца. Варите яйцо в кипящей воде в течение 10 минут.