

### 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).

### Papilla de fruta

Al iniciar papilla de fruta: complementar con leche según la necesidad. Cuando el bebé tome una papilla de fruta completa, ya no es necesario complementar con leche.

**Fruta:** bien madura y variar regularmente.

**Harina infantil sin azúcar o galleta infantil:**

- Independientemente de que la alimentación del bebé se realice con leche materna o leche infantil, se pueden ir introduciendo glútenes gradualmente desde los (4 -) 6 meses.
- Usar harina o galleta apropiada para lactantes para espesar la papilla (no es siempre necesario).

**Receta media papilla de fruta:**

unas cucharadas de harina o ½ galleta (suelen venir 2 en un envoltorio)

**Fruta:** ½ manzana rallada o ½ pera o ½ kiwi o ½ plátano o un trocito de melón, etc.

También pueden combinarse distintas frutas.

**Zumo de fruta:** zumo natural de ½ naranja o ½ pomelo (el zumo puede colarse o eventualmente diluirse con agua).

Si va bien, aumente la cantidad a ¾ y finalmente a 1 (una papilla de frutas completa).

### 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.

### Papilla de verdura

1/3 de patatas, arroz blanco o pasta con 2/3 de verduras (coliflor, brócoli, calabacín, calabaza, espinacas, tomate, hinojo, zanahoria, endibia, etc.)

Hervir hasta que estén totalmente hechas. Añadir una cucharadita de margarina vegetal suave o de aceite vegetal.

No añadir sal. Triturar.

Variar regularmente la verdura. Al principio completar con leche según la necesidad. Legumbres fácilmente digeribles (lentejas y garbanzos): a partir de los 6 meses. Alubias o coles de hoja no.

Verduras ricas en nitratos (lechuga, espinacas, endibia, remolacha roja, hinojo, etc.):

- limitar a 2x/semana;
- hervir en abundante agua y tirar el agua;
- no combinar con pescado;
- no volver a calentar;
- no guardar.

### 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 ronds-, 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.

### Carne/pescado

Empezar con 15 - 20 gramos (= 1 cucharada) de carne o pescado. Aumentar a 25 - 30 gramos a la edad de 1 año.

Carne: pollo, pavo, caballo, carne magra de vaca, ternera o cerdo.

Pescado: 2 x por semana. Alternar pescado graso y semigraso.

Elegir pescado fresco: merluza, raya, salmón, lenguado, solla, etc.

Hervir o cocinar al vapor la carne o el pescado con las verduras.

Triturar.

Añadir una cucharada de margarina vegetal o aceite vegetal suave.

No añadir sal.

Puede incluirse medio huevo a partir de los 6 meses.

Hervirlo 10 minutos.