

## 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).

## Karışık meyve püresi

Karışık meyve püresini vermeye ilk başladığınızda, bebeğin normal süt ihtiyacıyla destekleyin. Bebek tam porsiyon karışık meyve püresiyle beslenebilecek duruma geldiğinde sütle destekleme ihtiyacı ortadan kalkar.

**Meyve:** İyiye olgunlaşmış, yeterli çeşitte.

**Şekersiz bebek tahıl veya bebe bisküvilerini:**

- Glütenerler, emzirme ve yapay beslemeden bağımsız olarak kademeli olarak (4-) 6 ay aralığında kullanılabilir.

- Bebekler için olan tahılları veya bebe bisküvilerini (gevrek) kullanın meyve püresini kalınlaştırmak için (her zaman gerekmiyor).

**Yarım meyve püresi tarifi:**

birkaç çorba kaşığı tahıl veya ½ gevrek (genellikle bir pakette 2 adet vardır)

**Meyve:** Rendelenmiş ½ elma veya ½ armut veya ½ kivi veya ½ muz veya küçük bir parça kavun vb. Meyve karışımı da kullanabilirsiniz.

**Meyve suyu:** taze sıkılmış ½ portakal veya ½ greyluft suyu. (Meyve suyu süzülebilir veya su ile seyreltilebilir.)

## 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.

## Sebze püresi

1/3 oranında patates, 2/3 oranında sebze (karnabahar, brokoli, dolmalık kabak, balkabağı, ıspanak, domates, rezene, havuç, hindiba vs.) ile beyaz pirinç veya makarna veya şehriye türleri.

Tamamen pişinceye kadar kaynatın.

Bir şeker kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel yağ ekleyin.

Tuz koymayın. Hepsini ince doğrayın.

Sebze çeşidini düzenli olarak değiştirin.

Başlangıçta ihtiyaca göre sütlü besinlerle takviye edin.

Çabuk hazmedilebilen baklagiller (mercimek ve bezelye gibi): 6

aydan sonra. Lahana veya fasulye kullanmayın.

Nitrat zengini sebzeler (salata, ıspanak, hindiba, kırmızı pancar, rezene vs.):

- Haftada iki kez ile sınırlayın;
- Bol su ile pişirin ve suyu dökün;
- Balık ile birlikte pişirmeyin;
- Yeniden ısıtmayın;
- Saklamayın.

## 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.

## Et/Balık

15-20 gram (=1 çorba kaşığı) et veya balıkla başlayın.

1 yaşında 25-30 gram verin.

Et: tavuk, hindi, at eti, yağsız sığır eti, dana eti veya domuz eti.

Balık: haftada 2 kez. Yağlı ve beyaz balık olarak dönüşümlü

Taze balığı tercih edin: mezgit, tırpana, somon, dilbalığı, pisibalığı vb.

Eti veya balığı sebzelerle haşlayın veya buharda pişirin. İyiye ezin.

Bir çorba kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel sıvı yağ ekleyin.

Tuz eklemeyin.

6 aylıktan itibaren yarım yumurta verebilirsiniz. Yumurtayı 10 dakika kaynatın.