

Pure frutash

Kur fillohet me pure frutash: plotësoje me ushqim me qumësht sipas nevojës. Nëse bebja ha pure të plotë frutash, plotësimi me ushqim qumështi nuk është më i nevojshëm. **Frutat:** duhet të jenë të pjekura mirë dhe të ketë variacione të ndryshme.

Drithëra për fëmijë ose biskota fëmijësh pa sheqer:

- Glutenet mund të përdoren gradualisht nga mosha (4)- 6 muajsh, pavarësisht ushqimit me gji apo ushqim tjetër.
- Përdor drithëra apo biskota për bebe për të plotësuar purenë (**jo gjithmonë e nevojshme!**).

Recetë pure frutash gjysëm racioni: Disa lugë drithëra ose ½ biskotë (zakonisht ka 2 në një paketim)

fruta: ½ mollë e grirë ose ½ dardhë ose ½ kivi ose ½ banane ose një copë pjepër etj. Mund të kombinosh lloje të ndryshme frutash.

Lëng frutash: Lëng i shtrydhur ½ portokalli apo ½ qitro (grejprut)

(lëngu mund të kalohet në sitë apo të hollohet me ujë).

Nëse çdo gjë shkon mirë rrite sasinë deri ¾ e në fund deri në 1 (racioni i plotë pure frutash).

Pure frutash

Kur fillohet me pure frutash: plotësoje me ushqim me qumësht sipas nevojës. Nëse bebja ha pure të plotë frutash, plotësimi me ushqim qumështi nuk është më i nevojshëm. **Frutat:** duhet të jenë të pjekura mirë dhe të ketë variacione të ndryshme.

Drithëra për fëmijë ose biskota fëmijësh pa sheqer:

- Glutenet mund të përdoren gradualisht nga mosha (4)- 6 muajsh, pavarësisht ushqimit me gji apo ushqim tjetër.
- Përdor drithëra apo biskota për bebe për të plotësuar purenë (**jo gjithmonë e nevojshme!**).

Recetë pure frutash gjysëm racioni: Disa lugë drithëra ose ½ biskotë (zakonisht ka 2 në një paketim)

fruta: ½ mollë e grirë ose ½ dardhë ose ½ kivi ose ½ banane ose një copë pjepër etj. Mund të kombinosh lloje të ndryshme frutash.

Lëng frutash: Lëng i shtrydhur ½ portokalli apo ½ qitro (grejprut)

(lëngu mund të kalohet në sitë apo të hollohet me ujë).

Nëse çdo gjë shkon mirë rrite sasinë deri ¾ e në fund deri në 1 (racioni i plotë pure frutash).

Pure frutash

Kur fillohet me pure frutash: plotësoje me ushqim me qumësht sipas nevojës. Nëse bebja ha pure të plotë frutash, plotësimi me ushqim qumështi nuk është më i nevojshëm. **Frutat:** duhet të jenë të pjekura mirë dhe të ketë variacione të ndryshme.

Drithëra për fëmijë ose biskota fëmijësh pa sheqer:

- Glutenet mund të përdoren gradualisht nga mosha (4)- 6 muajsh, pavarësisht ushqimit me gji apo ushqim tjetër.
- Përdor drithëra apo biskota për bebe për të plotësuar purenë (**jo gjithmonë e nevojshme!**).

Recetë pure frutash gjysëm racioni: Disa lugë drithëra ose ½ biskotë (zakonisht ka 2 në një paketim)

fruta: ½ mollë e grirë ose ½ dardhë ose ½ kivi ose ½ banane ose një copë pjepër etj. Mund të kombinosh lloje të ndryshme frutash.

Lëng frutash: Lëng i shtrydhur ½ portokalli apo ½ qitro (grejprut)

(lëngu mund të kalohet në sitë apo të hollohet me ujë).

Nëse çdo gjë shkon mirë rrite sasinë deri ¾ e në fund deri në 1 (racioni i plotë pure frutash).

Pure frutash

Kur fillohet me pure frutash: plotësoje me ushqim me qumësht sipas nevojës. Nëse bebja ha pure të plotë frutash, plotësimi me ushqim qumështi nuk është më i nevojshëm. **Frutat:** duhet të jenë të pjekura mirë dhe të ketë variacione të ndryshme.

Drithëra për fëmijë ose biskota fëmijësh pa sheqer:

- Glutenet mund të përdoren gradualisht nga mosha (4)- 6 muajsh, pavarësisht ushqimit me gji apo ushqim tjetër.
- Përdor drithëra apo biskota për bebe për të plotësuar purenë (**jo gjithmonë e nevojshme!**).

Recetë pure frutash gjysëm racioni: Disa lugë drithëra ose ½ biskotë (zakonisht ka 2 në një paketim)

fruta: ½ mollë e grirë ose ½ dardhë ose ½ kivi ose ½ banane ose një copë pjepër etj. Mund të kombinosh lloje të ndryshme frutash.

Lëng frutash: Lëng i shtrydhur ½ portokalli apo ½ qitro (grejprut)

(lëngu mund të kalohet në sitë apo të hollohet me ujë).

Nëse çdo gjë shkon mirë rrite sasinë deri ¾ e në fund deri në 1 (racioni i plotë pure frutash).

Fruitpap

Bij start fruitpap: aanvullen met melkvoeding volgens behoefte.

Neemt baby volledige fruitpap, is aanvulling melkvoeding niet meer nodig.

Frutit: 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)

frutit: 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 e uiteindelijk tot 1 (een volledige fruitpap).

Pure frutash

Kur fillohet me pure frutash: plotësoje me ushqim me qumësht sipas nevojës.

Nëse bebja ha pure të plotë frutash, plotësimi me ushqim qumështi nuk është më i nevojshëm. **Frutat:** duhet të jenë të pjekura mirë dhe të ketë variacione të ndryshme.

Drithëra për fëmijë ose biskota fëmijësh pa sheqer:

- Glutenet mund të përdoren gradualisht nga mosha (4)- 6 muajsh, pavarësisht ushqimit me gji apo ushqim tjetër.
- Përdor drithëra apo biskota për bebe për të plotësuar purenë (**jo gjithmonë e nevojshme!**).

Recetë pure frutash gjysëm racioni: Disa lugë drithëra ose ½ biskotë (zakonisht ka 2 në një paketim)

fruta: ½ mollë e grirë ose ½ dardhë ose ½ kivi ose ½ banane ose një copë pjepër etj. Mund të kombinosh lloje të ndryshme frutash.

Lëng frutash: Lëng i shtrydhur ½ portokalli apo ½ qitro (grejprut)

(lëngu mund të kalohet në sitë apo të hollohet me ujë).

Nëse çdo gjë shkon mirë rrite sasinë deri ¾ e në fund deri në 1 (racioni i plotë pure frutash).

Pure frutash

Kur fillohet me pure frutash: plotësoje me ushqim me qumësht sipas nevojës.

Nëse bebja ha pure të plotë frutash, plotësimi me ushqim qumështi nuk është më i nevojshëm. **Frutat:** duhet të jenë të pjekura mirë dhe të ketë variacione të ndryshme.

Drithëra për fëmijë ose biskota fëmijësh pa sheqer:

- Glutenet mund të përdoren gradualisht nga mosha (4)- 6 muajsh, pavarësisht ushqimit me gji apo ushqim tjetër.
- Përdor drithëra apo biskota për bebe për të plotësuar purenë (**jo gjithmonë e nevojshme!**).

Recetë pure frutash gjysëm racioni: Disa lugë drithëra ose ½ biskotë (zakonisht ka 2 në një paketim)

fruta: ½ mollë e grirë ose ½ dardhë ose ½ kivi ose ½ banane ose një copë pjepër etj. Mund të kombinosh lloje të ndryshme frutash.

Lëng frutash: Lëng i shtrydhur ½ portokalli apo ½ qitro (grejprut)

(lëngu mund të kalohet në sitë apo të hollohet me ujë).

Nëse çdo gjë shkon mirë rrite sasinë deri ¾ e në fund deri në 1 (racioni i plotë pure frutash).

Pure frutash

Kur fillohet me pure frutash: plotësoje me ushqim me qumësht sipas nevojës.

Nëse bebja ha pure të plotë frutash, plotësimi me ushqim qumështi nuk është më i nevojshëm. **Frutat:** duhet të jenë të pjekura mirë dhe të ketë variacione të ndryshme.

Drithëra për fëmijë ose biskota fëmijësh pa sheqer:

- Glutenet mund të përdoren gradualisht nga mosha (4)- 6 muajsh, pavarësisht ushqimit me gji apo ushqim tjetër.
- Përdor drithëra apo biskota për bebe për të plotësuar purenë (**jo gjithmonë e nevojshme!**).

Recetë pure frutash gjysëm racioni: Disa lugë drithëra ose ½ biskotë (zakonisht ka 2 në një paketim)

fruta: ½ mollë e grirë ose ½ dardhë ose ½ kivi ose ½ banane ose një copë pjepër etj. Mund të kombinosh lloje të ndryshme frutash.

Lëng frutash: Lëng i shtrydhur ½ portokalli apo ½ qitro (grejprut)

(lëngu mund të kalohet në sitë apo të hollohet me ujë).

Nëse çdo gjë shkon mirë rrite sasinë deri ¾ e në fund deri në 1 (racioni i plotë pure frutash).