

## 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:** ¼ geraspte appel of ½ peer of ½ kiwi of ¼ 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).

پوريج میوه

در شروع تغذیه با پوريج میوه: بنا به نیاز، همراه با شیر خشک آن را تکمیل کنید.

اگر کودک به طور کامل پوريج میوه می‌خورد، استفاده از مکمل شیر خشک لازم نیست.

میوه: باید خوب رسیده باشد و به اندازه کافی متنوع باشد.

**بيسکويت يا غذای کودک شیرين‌نشده:**

- از گلوتن می‌توان به تدریج از ۴-۶ ماهگی، صرف‌نظر از تغذیه با شیر مادر یا شیرخشک استفاده کرد.

- برای غلیظکردن پوريج، از غذای کودک یا بیسکویت مناسب نوزادان استفاده کنید (**همیشه لازم نیست!**).

**دستور تهیه پوريج نيم‌میوه:**

چند قاشق غذاخوری غذای کودک یا نصف بیسکویت مناسب نوزادان (معمولاً ۲ عدد در یک بسته وجود دارد)

**میوه:** نصف سیب رنده‌شده یا نصف گلابی یا نصف کیوی یا نصف موز یا تکه‌ای

هندوانه و غیره. می‌توانید میوه‌ها را ترکیب کنید.

**آب‌میوه:** آب نصف پرتقال یا نصف گریپفروت تازه

(آب‌میوه را می‌توانید صاف کنید یا با آب ترکیب کنید).

اگر خوب پیش رفت، مقدار آن را به ¾ و در نهایت به ۱ میوه کامل (یک پوريج میوه کامل) افزایش دهید.

پوريج میوه

در شروع تغذیه با پوريج میوه: بنا به نیاز، همراه با شیر خشک آن را تکمیل کنید.

اگر کودک به طور کامل پوريج میوه می‌خورد، استفاده از مکمل شیر خشک لازم نیست.

میوه: باید خوب رسیده باشد و به اندازه کافی متنوع باشد.

**بيسکويت يا غذای کودک شیرين‌نشده:**

- از گلوتن می‌توان به تدریج از ۴-۶ ماهگی، صرف‌نظر از تغذیه با شیر مادر یا شیرخشک استفاده کرد.

- برای غلیظکردن پوريج، از غذای کودک یا بیسکویت مناسب نوزادان استفاده کنید (**همیشه لازم نیست!**).

**دستور تهیه پوريج نيم‌میوه:**

چند قاشق غذاخوری غذای کودک یا نصف بیسکویت مناسب نوزادان (معمولاً ۲ عدد در یک بسته وجود دارد)

**میوه:** نصف سیب رنده‌شده یا نصف گلابی یا نصف کیوی یا نصف موز یا تکه‌ای

هندوانه و غیره. می‌توانید میوه‌ها را ترکیب کنید.

**آب‌میوه:** آب نصف پرتقال یا نصف گریپفروت تازه

(آب‌میوه را می‌توانید صاف کنید یا با آب ترکیب کنید).

اگر خوب پیش رفت، مقدار آن را به ¾ و در نهایت به ۱ میوه کامل (یک پوريج میوه کامل) افزایش دهید.

پوريج میوه

در شروع تغذیه با پوريج میوه: بنا به نیاز، همراه با شیر خشک آن را تکمیل کنید.

اگر کودک به طور کامل پوريج میوه می‌خورد، استفاده از مکمل شیر خشک لازم نیست.

میوه: باید خوب رسیده باشد و به اندازه کافی متنوع باشد.

**بيسکويت يا غذای کودک شیرين‌نشده:**

- از گلوتن می‌توان به تدریج از ۴-۶ ماهگی، صرف‌نظر از تغذیه با شیر مادر یا شیرخشک استفاده کرد.

- برای غلیظکردن پوريج، از غذای کودک یا بیسکویت مناسب نوزادان استفاده کنید (**همیشه لازم نیست!**).

**دستور تهیه پوريج نيم‌میوه:**

چند قاشق غذاخوری غذای کودک یا نصف بیسکویت مناسب نوزادان (معمولاً ۲ عدد در یک بسته وجود دارد)

**میوه:** نصف سیب رنده‌شده یا نصف گلابی یا نصف کیوی یا نصف موز یا تکه‌ای

هندوانه و غیره. می‌توانید میوه‌ها را ترکیب کنید.

**آب‌میوه:** آب نصف پرتقال یا نصف گریپفروت تازه

(آب‌میوه را می‌توانید صاف کنید یا با آب ترکیب کنید).

اگر خوب پیش رفت، مقدار آن را به ¾ و در نهایت به ۱ میوه کامل (یک پوريج میوه کامل) افزایش دهید.

پوريج میوه

در شروع تغذیه با پوريج میوه: بنا به نیاز، همراه با شیر خشک آن را تکمیل کنید.

اگر کودک به طور کامل پوريج میوه می‌خورد، استفاده از مکمل شیر خشک لازم نیست.

میوه: باید خوب رسیده باشد و به اندازه کافی متنوع باشد.

**بيسکويت يا غذای کودک شیرين‌نشده:**

- از گلوتن می‌توان به تدریج از ۴-۶ ماهگی، صرف‌نظر از تغذیه با شیر مادر یا شیرخشک استفاده کرد.

- برای غلیظکردن پوريج، از غذای کودک یا بیسکویت مناسب نوزادان استفاده کنید (**همیشه لازم نیست!**).

**دستور تهیه پوريج نيم‌میوه:**

چند قاشق غذاخوری غذای کودک یا نصف بیسکویت مناسب نوزادان (معمولاً ۲ عدد در یک بسته وجود دارد)

**میوه:** نصف سیب رنده‌شده یا نصف گلابی یا نصف کیوی یا نصف موز یا تکه‌ای

هندوانه و غیره. می‌توانید میوه‌ها را ترکیب کنید.

**آب‌میوه:** آب نصف پرتقال یا نصف گریپفروت تازه

(آب‌میوه را می‌توانید صاف کنید یا با آب ترکیب کنید).

اگر خوب پیش رفت، مقدار آن را به ¾ و در نهایت به ۱ میوه کامل (یک پوريج میوه کامل) افزایش دهید.

پوريج میوه

در شروع تغذیه با پوريج میوه: بنا به نیاز، همراه با شیر خشک آن را تکمیل کنید.

اگر کودک به طور کامل پوريج میوه می‌خورد، استفاده از مکمل شیر خشک لازم نیست.

میوه: باید خوب رسیده باشد و به اندازه کافی متنوع باشد.

**بيسکويت يا غذای کودک شیرين‌نشده:**

- از گلوتن می‌توان به تدریج از ۴-۶ ماهگی، صرف‌نظر از تغذیه با شیر مادر یا شیرخشک استفاده کرد.

- برای غلیظکردن پوريج، از غذای کودک یا بیسکویت مناسب نوزادان استفاده کنید (**همیشه لازم نیست!**).

**دستور تهیه پوريج نيم‌میوه:**

چند قاشق غذاخوری غذای کودک یا نصف بیسکویت مناسب نوزادان (معمولاً ۲ عدد در یک بسته وجود دارد)

**میوه:** نصف سیب رنده‌شده یا نصف گلابی یا نصف کیوی یا نصف موز یا تکه‌ای

هندوانه و غیره. می‌توانید میوه‌ها را ترکیب کنید.

**آب‌میوه:** آب نصف پرتقال یا نصف گریپفروت تازه

(آب‌میوه را می‌توانید صاف کنید یا با آب ترکیب کنید).

اگر خوب پیش رفت، مقدار آن را به ¾ و در نهایت به ۱ میوه کامل (یک پوريج میوه کامل) افزایش دهید.

پوريج میوه

در شروع تغذیه با پوريج میوه: بنا به نیاز، همراه با شیر خشک آن را تکمیل کنید.

اگر کودک به طور کامل پوريج میوه می‌خورد، استفاده از مکمل شیر خشک لازم نیست.

میوه: باید خوب رسیده باشد و به اندازه کافی متنوع باشد.

**بيسکويت يا غذای کودک شیرين‌نشده:**

- از گلوتن می‌توان به تدریج از ۴-۶ ماهگی، صرف‌نظر از تغذیه با شیر مادر یا شیرخشک استفاده کرد.

- برای غلیظکردن پوريج، از غذای کودک یا بیسکویت مناسب نوزادان استفاده کنید (**همیشه لازم نیست!**).

**دستور تهیه پوريج نيم‌میوه:**

چند قاشق غذاخوری غذای کودک یا نصف بیسکویت مناسب نوزادان (معمولاً ۲ عدد در یک بسته وجود دارد)

**میوه:** نصف سیب رنده‌شده یا نصف گلابی یا نصف کیوی یا نصف موز یا تکه‌ای

هندوانه و غیره. می‌توانید میوه‌ها را ترکیب کنید.

**آب‌میوه:** آب نصف پرتقال یا نصف گریپفروت تازه

(آب‌میوه را می‌توانید صاف کنید یا با آب ترکیب کنید).

اگر خوب پیش رفت، مقدار آن را به ¾ و در نهایت به ۱ میوه کامل (یک پوريج میوه کامل) افزایش دهید.

پوريج میوه

در شروع تغذیه با پوريج میوه: بنا به نیاز، همراه با شیر خشک آن را تکمیل کنید.

اگر کودک به طور کامل پوريج میوه می‌خورد، استفاده از مکمل شیر خشک لازم نیست.

میوه: باید خوب رسیده باشد و به اندازه کافی متنوع باشد.

**بيسکويت يا غذای کودک شیرين‌نشده:**

- از گلوتن می‌توان به تدریج از ۴-۶ ماهگی، صرف‌نظر از تغذیه با شیر مادر یا شیرخشک استفاده کرد.

- برای غلیظکردن پوريج، از غذای کودک یا بیسکویت مناسب نوزادان استفاده کنید (**همیشه لازم نیست!**).

**دستور تهیه پوريج نيم‌میوه:**

چند قاشق غذاخوری غذای کودک یا نصف بیسکویت مناسب نوزادان (معمولاً ۲ عدد در یک بسته وجود دارد)

**میوه:** نصف سیب رنده‌شده یا نصف گلابی یا نصف کیوی یا نصف موز یا تکه‌ای

هندوانه و غیره. می‌توانید میوه‌ها را ترکیب کنید.

**آب‌میوه:** آب نصف پرتقال یا نصف گریپفروت تازه

(آب‌میوه را می‌توانید صاف کنید یا با آب ترکیب کنید).

اگر خوب پیش رفت، مقدار آن را به ¾ و در نهایت به ۱ میوه کامل (یک پوريج میوه کامل) افزایش دهید.