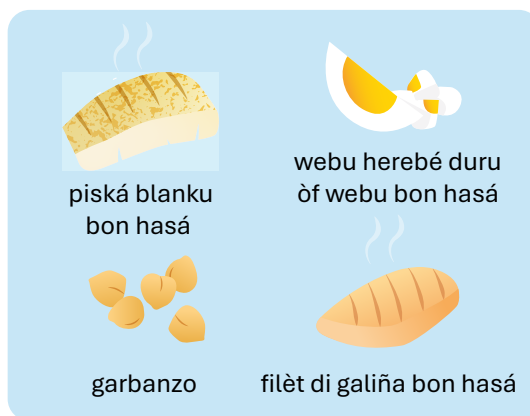
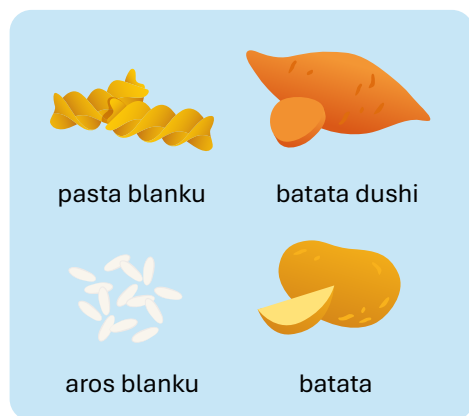
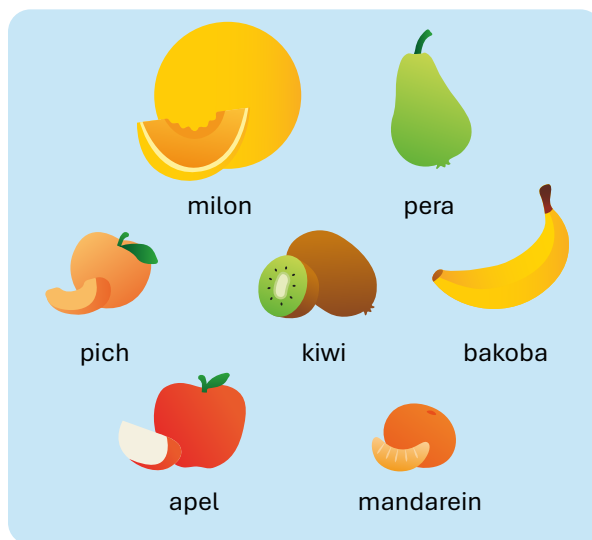
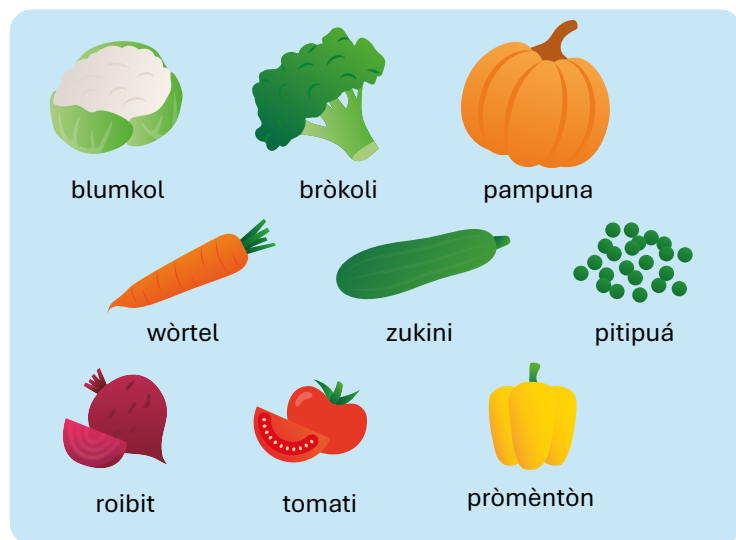


Kiko bo ta duna bo beibi komo kuminda pa e trein hap pa kome?

Entre 4 i 6 luna bo por kuminsá duna kuminda pa beibi trein pa hap kuminda. Bo yu ta smak boka i ta wak bo ku gana ora bo ta komiendo? Por ta e ora ei ta tempu pa kuminsá trein pa hap kuminda. E tiki kuminda ku e ta haña pa trein kuné no ta bini ainda na lugá di dunamentu di pechu òf lechi na bòter. Bo ta laga bo yu trein pa e hap kuminda pa asina e por sera konosí ku otro kos ku no ta lechi, i bo yu por trein pa hap kuminda ku tin den un kuchara chikí.

Laga bo yu kustumbrá na mas tantu smak posibel. Kuminsá ku un smak so kada biaha, i laga bo yu purba esei vários biaha. Bo por duna tur sorto di bèrdura i fruta, pero tambe loke tin den Schijf van Vijf.

✓ Ehèmpel di produkto apropiá pa bo yu



Tep i konseho



Hasi nutrishon pa trein pa hap fini ku: un blènder, stafmekser, òf machiká ku un fòrki.



Agregá un tiki awa, nutrishon di lechi, òf zeta pa hasié dushi kremoso.



Ta importante pa agregá debesenkuando pindakas ku tin solamente pinda aden (100% pindakaas) i webu na kuminda pa trein pa hap kuminda.

Kiko bo no ta duna ainda?



karni kurú, piská kurú i webu kurú



higra (wòrst di hunta – smeerworst)



tur kos ku salu agregá manera keshi



produkto di lechi



miel (honing)



www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes