

Prej lindjes deri në fund të muajit të 4.-6. foshnjen duhet ushqyer vetem me qumsht të nënës ose qumsht për foshnja

1. Pureja (qulli) Për fëmijet prej 4 deri 6 muajsh

Përgatitja e Pures (qullit) me perime

- Fillojmë me një perime p.sh. kopër (Fenchel), karrota, kungull të njomë (Zucchini) ose kungull të thjeshtë (Kürbis).
- Perimen e zgjedhur e qirojmë dhe prejmë në copa të vogla.
- Copat e perimes duhet ti ziejm në ujë derisa të jenë zbutur mirë. Ekspertet kshillojnë, që perimet të zihen në tenxhere me avull ose site me avull.
- **Në ujë ku zihen perimet nuk duhet shtuar as kryp por as melesa tjera.**
- Perimen e zier e bëjm pure me mixer, derisa të jetë arritur një pure (qull) pa copëza (i njëtrajtshëm).
- Qullit të përgatitur i shtojmë për çdo 100 gr nga një lugë të qajit vaj Rapsöl (Shqip: kolzë???)

Pas 4-6 ditësh i ziejm pos perimes edhe disa patate.
Çdo 4-6 ditë mundeni të provoni një perime tjetër: Randen të ziera, Kohlrabi, brokoli (Broccoliroschhen) ose lulëlakëre (Blumenkohlroschen), marule (Lattich), patëlxhan të zi (Auberginen).

Në fillim ia jepni fëmijut disa lugë të qajit, aq sa i pëlqen fëmijës. Pastaj i ofroni fëmijës të pijë edhe qumsht të nënës ose qumsht për foshnja. Ju mund ta shtoni masen e puresë që ia jepni fëmijës derisa një porcion të arrij në 150-250 gram. Sa ma shumë të haj fëmija aq ma pak do të pijë ai qumsht.

Nese fëmija e hanë një porcion të tërë, atëher atijë duhet ti ipet pastaj vetem ujë ose qaj të pa sheqerosur.

Perimet e ziera mund ti ruani në frigorifer për dy ditë.

Pureja 2-të 3-4 javë pas fillimit me pure me perime

Përgatitja e Pures me Fruta (pemë)

- Qëroni një mollë të ëmbël dhe ia hiqni bërthamën.
 - Prejeni mollën në copa të vogëla dhe e zieni në pak ujë, derisa të zbutet mirë.
 - Copëzat e mollës i bëjmë pure (me mixer).
 - **Mos i shtoni sheqer.**
 - **Kujdes: mos i jepni fëmijës suaj mjaltë para se ti mbushë 1 vjet.**
-
- Pas 4-6 ditësh mund ti shtoni molles edhe përzierje të melit (Hirse) ose drithërave (Getreide). Mirëpo këto duhet së pari të ulen për 10 minuta në ujë të vakët.
 - Mund të shtohen edhe Fruta tjera, sipas sezonës: dardha, pjepër, dredhëza, mjedëra, boronica. Këto pemë nuk duhet zier.

**Ab Geburt bis Ende des 4.-6. Monat
Muttermilch oder Säuglinganfangsmilch**

1. Brei Nach 4 bis 6 Monaten

Zubereitung des Gemüsebreis

- Man beginnt mit einem Gemüse z.B. Fenchel, Karotten, Zucchini oder Kürbis
- Man schält das Gemüse und schneidet es in kleine Stücke.
- Die Stücke werden im Wasser (Dampfsieb oder Dampfkochtopf) gekocht bis sie sehr weich sind.
- **Kein Salz oder Bouillon ins Wasser geben.**
- Die gekochten Stücke werden püriert, bis sie so fein sind, dass es einen Brei gibt.
- Dem fertigen Brei gibt man pro 100gr Gemüsebrei 1 Teelöffel Rapsöl dazu.

Nach 4-6 Tagen kocht man mit dem Gemüse auch Kartoffeln dazu. Alle 4-6 Tage kann ein neues Gemüse probiert werden: gekochte Randen, Kohlrabi, Broccoli- oder Blumenkohlroschen, Lattich, Auberginen.

Am Anfang gibt man dem Kind ein paar Teelöffel, soviel das Kind mag. Dazu Muttermilch oder Säuglinganfangsmilch anbieten. Man kann den Brei steigern bis das Kind eine Portion von 150-250gr isst. Je mehr das Kind isst, desto weniger Milch erhält es nachher. Isst das Kind eine ganze Portion so erhält es nur noch Wasser oder ungesüßten Tee.

Gekochtes Gemüse ist im Kühlschrank zwei Tage haltbar.

2. Brei 3-4 Wochen nach Beginn des Gemüsebreis

Zubereitung des Früchtebreis

- Man schält einen süßen Apfel und entfernt das Gehäuse.
 - Man schneidet ihn in kleine Stücke und kocht diese in wenig Wasser bis sie weich sind.
 - Die Stücke werden püriert.
 - **Kein Zucker dazugeben.**
 - **Kein Honig im ersten Lebensjahr.**
-
- Nach 4-6 Tagen kann man eine Hirse- oder Getreidemehlmischung zu dem Apfel geben. Die Flocken müssen zuerst 10 Minuten mit etwas warmen Wasser quellen.
 - Andere Früchte, je nach Jahreszeit, können dazugegeben werden: Birnen, Melonen, Beerensaft. Diese Früchte muss man nicht kochen.

muajit të 7-të

- Sipas sezonës mund të shtohen edhe fruta tjera të pjekura mirë p.sh. pjeshka, nektarina, kajsi të butë, kivi, portokall.
- 1-2x në javë i shtoni në puren me perime edhe 1-2 lugë gjelle mish të pulës ose viqit ose lopës ose qengjit. Mishi së pari duhet bërë pure.
- **Nuk bën ti ipet fëmijëve mish suxhuku.**

Prej muajit të 8-të

- I shtoni frutave 2-3 lugë të qajit jogurt natyral.
- Mund ti jepni fëmijt në dorë bukëza të pjekura dy herë (Vollkorn-, Dinkelzwieback), kore të bukës ose Reiswaffeln.
- Në vend të patateve mund ti shtoni pures oriz, misër ose mel (Hirse).

Për pyetje tjera mund të drejtoheni tek Këshillëtarja për Nëna në rajonin tuaj.

Ab dem 7. Monat

- Es können andere reife Früchte z.B. Pfirsich, Nektarinen, Aprikosen, Kiwi, Zitrusfrüchte, je nach Jahreszeit gegeben werden.
- 1-2 Esslöffel gekochtes, püriertes Geflügel-, Kalb-, Rind- oder Lammfleisch 1-2x pro Woche in den Gemüsebrei geben.
- **Keine Wurstwaren.**

Ab dem 8. Monat

- 2-3 Teelöffel Joghurt nature unter die Früchte mischen.
- Vollkorn-, Dinkelzwieback, Brotrinde oder Reiswaffeln zum Knabbern anbieten.
- Anstelle von Kartoffeln kann man Reis, Mais oder Hirse mit dem Gemüse geben.



Mütter- und Väterberatung

Bezirk Bremgarten

Ernährungsplan vom Neugeborenen bis 8 Monate (Albanisch/Deutsch)

Juli 2016