

ወደ 6 ወር አካባቢ (ከ 4 ወር በፊት ሳይሆን)

የመጀመሪያ ምግቦች- ለስላሳ ምግቦች እና ለስላሳ ጊዜያዊ

አይረን/ቡብረት የበለጸጉ ምግቦች ጣዕም ማዳበር ስለ መብላት መማር

- ጠጣር ምግቦችን መመገብ መጀመር ወሳኝ ምዕራፍ ነው!
- ልጅህ ዝግጁ መሆኑን የሚጠቁም ምልክቶችን እያሳየ ህፃንህ ጠጣር ምግቦችን ማቅረብ ጀምር። ህጻናት በተለያዩ ጊዜ ዝግጁ ይሆናሉ፣ ስለዚህ ምግብ ካቀረብክለትና ልጅዎ ፍላጎት ከሌለው፣ ከጥቂት ቀናት በኋላ እንደገና መሞከር ይችላሉ።
- የመጀመሪያ ምግቦች እንደ የታሸጉ የህጻናት እህል ጥራጥራዎች፣ እንቁላል፣ ባቄላ እና ምስር እንዲሁም ለስላሳ የበሰሉ እና የጻዱ ስጋ የመሳሰሉ ቡብረት ሀብታም ምርጫዎችን ማካተት ይኖርባቸዋል። አትክልቶችን፣ ፍራፍሬዎችንና እህሎችን ጨምሮ እነዚህን መስጠት ትችላለህ።
- ልጃችሁ መብላትን ሲለምድ በምትመገቡት ምግብ ውስጥ ምግብ የሚያመጣውን የተለመደ አለመስማማት አለርጂ ማካተት ይጀምሩ። ቢተሰባችሁ አዘውትሮ የሚመገቡትን ምግቦች ከተለመደው አለመስማማት አለርጂ ውስጥ አንዱን ወይም ሁለቱን ምረጡ፤ ከዚያም ልጃችሁን በምትመገቡት ምግብ ላይ መጨመር ይጀምሩ።



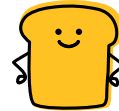
የላም ወተት

ቀለል ያለ እርጎ (ሙሉ ስብ፣ ያልተጣፈጠ ለብቻው) ወይም ለስላሳ ሪኮታ/ricotta በንጹሕ አትክልቶች ወይም ፍራፍሬዎች ላይ መጨመር ይቻላል። መደበኛ የህጻናት ቅመማ በላም ወተት ላይ የተመሰረተ ነው። አነስተኛ መጠን ያለው ካስታርድ/ custard (ያልተጣፈጠ ለብቻው) ከሕፃን ጥራጥራ ወይም ከፍራፍሬ ንጹሕ ጋር ቀላቅለው።



እንቁላል

ጠንካራ የተቀቀለ የእንቁላል አስኳል ከንጹህ አትክልቶች ጋር የተፈጨር ጠንካራ የተቀቀለ የእንቁላል አስኳል ወደ ህጻን ጥራጥራ መቀላቀል።



ስንዴ

የብረት ማእድን የተጨመረበት ስንዴ ላይ የተመሰረተ የህጻን ሲሪያል/ጥራጥራዎች፣ ከእናት ጡት ወተት ወይም የህጻናት ፎርመላ ወተት ጋር በመቀላቀል ሴሞሊና ፖሪጅን/semolina porridge ይሞክሩ።



ዓሳ

የታሸጉ ዓሳ ሳልሞኖች ወይም ቱና ተፈጭተው በንጹህ የተጨመሩ አትክልቶች ሊቀላቀሉ ይችላሉ። በእንፋሎት የበሰለ አጥንት የሌላቸው ነጭ ዓሳች በጥሩ ሁኔታ ተቆራርጠው አትክልት ውስጥ እንዲቀዘቅዙ ለማድረግ ሞክሩ ።



ሶይ/አኩሪ አተር

ቶፊ/Tofu በቀላሉ ተፈጭቶ ከፍራፍሬ ጋር ይቀላቀላል



አቾሎኒ

የለስላሳ አቾሎኒ ዱቄት ውሃ ጨምረው ይበርዘትና በማማሰል ወደ የተፈጨ አትክልት ያማሰሉት። አነስተኛ መጠን ያለው የአቾሎኒ ዱቄት ወይም ለስላሳ የአቾሎኒ ድልህ/ቅባት ከህጻን ጥራጥራ ወይም ሲሪያል ወይም ከተፈጨ ፍራፍሬ ጋር ቀላቅለው።



የዛፍ ለውዞች

ለስላሳ የሆኑ የዛፍ ፍሬዎች በውሃ ይዘፍቁ እና በንጹህ አትክልቶች ውስጥ ማስገባት።



ስለጥ

ታህሌ/Tahini በፍራፍሬ ወይም በአትክልት ንጹህነት ላይ መጨመር ይቻላል።