

ከ7 እስከ 9 ወራት አካባቢ

የተፈጠሩ ምግቦችና ሽከራማ ለስላሳ ቋጠሮ

በብረት የበለጸጉ ምግቦች ስራ የተለያዩ የምግብ ዓይነቶች፤ እንዳንድ ራስን ስለመመገብ ፍላጎት

- ልጆችህ እንዲ ለስላሳ ምግቦችን መልመድ ከጀመረ በኋላ ወፍራምና የሽከራ ምግቦችን አብሮ መጨመር። ልጆችህ ለእንዲህ ዓይነት ሽከራነት ዝግጁ ካልሆነ፣ ምግቡን ትንሽ ምፍጨት ወይም ማቅጠን፤ ከዚያም ቆይተው እንደገና ሞክሩት።
- ልጆችህ ከምግቡ ጋር እንዲጫወት ፍቀዱለት - ስለ ምግቦች ስሜት እና ጣዕም የሚማሩት የሚማሩት በዚህ መንገድ ነው። በተጨማሪም ይህ ራስን የመመገብ የመጀመሪያ ደረጃ ነው።
- እንዳንድ የተለመዱ አለርጂዎችን የሚያስከትሉ ምግቦችን አስቀድመው ያቀረቡ ከሆነ፣ እነዚህን ምግቦች ለልጆችህ መመገባችሁን ይቀጥሉ፤ እንዲሁም ልጆችሁ የሚመገቡው አለርጂ የሚያስከትሉ የምግብ ዓይነቶችን ቀስ በቀስ ማስፋት ይችላሉ።



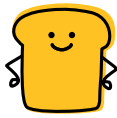
የላም ወተት

ለስላሳ የተፈጠሩ አይብ ለመጀመሪያ ጊዜ ጥሩ የጣት ምግብ ያዘጋጃል። በተጨማሪም የተፈጠሩ አይብ ከተፈጠሩ አትክልቶች ጋር ሊቀላቀል ይችላል። አብዛኞቹ በሰቆች የሚሸጡ የህጻናት ብስኩቶች የላም ወተት አላቸው። በተጨማሪም ከእንዳንድ የተፈጠሩ አትክልቶች ጋር ለመሄድ ወይም ከተጠበሰ ዓሳ ወይም ፓስታ ጋር ለመደባለቅ የቺዝ መረቅ/ሾርባ መሥራት ትችላላህ። የራኮታ ወይም የኮተጅ አይብ ከፍራፍሬ፣ ከአቮካዶ ወይም ከተፈጠሩ አትክልት ጋር መቀላቀል ሌላው አማራጭ ነው። ከላም ወተት ጋር የሚበሰለው አጃ/አይት ገንፎ፣ ጥቅጥቅ ያሉ የበለጠ ሽከራ ምግቦችን በሚያስተዋውቁበት ጊዜ እንደ ካስታርድና እርጎ ያሉ ለስላሳ ሽከራነት ያላቸው ምግቦችን ማቅረብ መቀጠል ትችላላህ።



እንቁላል

ጠንካራ የተቀቀለ እንቁላል ወደ አትክልት ጭማቂ ውስጥ ሊፈጭ ይችላል። በቤት ውስጥ የተሠራ የእንቁላል ካስታርድ ይሞክሩት። ከየተፈጠሩ አቮካዶ ወይም የተፈጠሩ ስኳር ድንች ጋር የተቀላቀለ ጠንካራ የተቀላቀለ እንቁላል። በተጨማሪም በደንብ የበሰለ የተፈረረ እንቁላል ማቅረብ ትችላላህ።



ስንዴ

ሌሎች ብረት ማድረግ የተጨመረላቸው በስንዴ ላይ የተመሰረቱ ሲሪያልስ/አህል ጥራጥራዎችን ጀምሮ (ለምሳሌ Weet-Bix™)። ኩስኩስ ለማዘጋጀት ቀላል ነው እናም ከካሴርል እና ሾርባ ጋር ሊቀርብ ይችላል። ትናንሽ ፓስታ (ለምሳሌ ራይዞኒ) ወይም የተፈጠሩ አትክልትና ሥጋ እንዲጨመር ለማድረግ ሞክር። በደንብ የበሰለ የስፒራል/ Spiral ፓስታ ጥሩ የጣት ምግብ ነው። ዳቦን (አዲስ ወይም የተጠበሰ) ቀብቶ ማቅረብ። ፒክላት ለማቅረብ ሞክር።



ዓሳ

የታሸገ አሳ ቱና ወይም ሳልሞን (አጥንት የሌለበት) የጣት ምግብ አድርገው አቅርቡ። ዓሳውን በእንፋሎት አብሰለውና ቆራጠው (በመቆራረጥ) ከአይብ ሾርባ ጋር ይቀላቅላሉ። በቆርቆሮ የታሸገ ቱና (ጨው አይጨመርበትም)፣ ውሃውን አፍስሰው ከተፈጠሩ አትክልት እንዲቀላቀል በማድረግ ይሞክሩት።



ሲይ/አኩሪ አተር

ሲልከን ቶፊ/Silken tofu በክቦች ተቆራጦ እንደ ለስላሳ የጣት ምግብ ሆኖ ሊቀርብ ይችላል። ቶፊን ወደ ጭማቂው እየቀላቀሉ ከሆነ፣ ለስላሳ ቁራጮች እንዲፍሩ ቶፊን ለመፍጨት ይሞክር። በደንብ የበሰለ የተፈጠሩ አኩሪ ባቄላ ለመሞከር ሞክር።



አችሎኒ

ለስላሳ የአችሎኒ ማጣፈጫ ከተፈጠሩ ምግብ ጋር ሊቀላቀል ይችላል። ጥሩ የአችሎኒ ፍሬ በጥራጥራዎች ላይ መጨመር ይቻላል። ከ8 ወራት ገደማ ጀምሮ በትንሽ ዳቦ ላይ የተሰራጨውን አችሎኒ ለማቅረብ ሞክር። በካሴርል ላይ በጣም የተፈጠሩ አችሎኒ።



የዛፍ ለውዞች

ለስላሳ የሆኑ የዛፍ የለውዝ ፍሬዎች ጭማቂዎች ምግቦች ጋር ሊቀላቀሉ ይችላሉ። በጥራጥራዎች ላይ የዛፍ ፍሬዎች ሊጨመሩ ይችላሉ። በትናንሽ የዳቦ ቁርጥራጮች ላይ ፍሬ ለማቅለጥ ሞክር።



ስሊጥ

ታሂኒ ከአትክልት ጭማቂ ጋር የተቀላቀለ ያለበት ሐሙስ ይሞክሩት።



ሽልፊሽ

የሽጣን ሥጋ ወይም ፕራውን፣ በእንፋሎት የበሰለ፣ የተፈጠሩ ከተፈጠሩ አትክልት ጋር ለመቀላቀል ሞክሩት።