

ከ10 እስከ 12 ወራት አካባቢ

ለስላሳ የተቆረጠ እና የተፈጨ ምግብ እና የጣት ምግቦች

የምግብ ዓይነቶችን ማሳደግ የበለጠ ሸካራነት የመጀመሪያው የጣት ምግቦች በራስ የመብላት ልማድ

- ልጅዎ ያለ እርዳታ በራሱ የበለጠ መመገብ መፈለግ ይጀምራል። በራሱ አመጋገብ መማር የተበላሸ ከመሆኑም በላይ ብዙ ልምምድ ይጠይቃል!
- ልጅዎ ይህን ያህል ባይላምም እንኳ አዳዲስ ምግቦችን ማቅረባችሁን ቀጥሉበት።
- ልጅዎ ምግብ እንዲበላ ፈጽሞ አለማስገደድ፤ ይሁን እንጂ ልጅዎ ምግብ እንዲበላ የሚማራቸው አንዱ ክፍል እንደመሆኑ መጠን ምግብ ማቅረባችሁን መቀጠል አስፈላጊ ነው።
- እስካሁን ያለስተዋወቃችሁትን ምግቦች የሚያመጣውን አላርጂ መጀመርና ልጃችሁ አስቀድሞ እየበላ ያለውን ማቅረብ ቀጥሉበት።



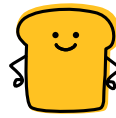
የላም ወተት

የኮቴጅ አይብና ለስላሳ ፍራፍሬ በአንድ ላይ ተቀላቅለው ጥሩ ይሠራሉ። የተጠበሰ አይብ በቶስት ወይም አይብ ሳንድዎች ላይ ይሞክሩ። ለመደበኛ ላም ወተት በጥራጥሬ ላይ ማቅረብ። ለስላሳ አይብ በክቦች ለመቆራረጥ ሞክር። በተጨማሪም በዳቦ ወይም ክራከር ላይ የተሰራጨውን አይብ መሞከር ትችላላህ።



አንቁላል

አሜሊት፣ ፍሪታታ፣ የፍረንጅ ቶስት እና በቤት ውስጥ የተሠሩ ፒኬቶች/pikelets ሞክሩ። ለልጅዎ የተቆረጠውን አሜሊት በተጠበሰ ሩዝ ለመመገብ ሞክሩ።



ስንዴ

ለስላሳ የተበሰለ የገስታ ቅርጽ እንደ ፓስቲሊ እና ፓስታ ስፒራልስ/spirals ማስተዋወቅ ይቻላል። ዳቦ (አኩሪ አተር፣ አንዳንዴም ስለጥ አለው) እንደ ቶስት ጣቶች ይቀርባል ወይም ለሳንድዎች ይውላል። በተበሰሉ አትክልቶች ላይ በስንዴ ላይ የተመሰረተ ፍዴልስ መጨመር። ሳንድዎች አድርገህ ቆራርጠው። ዊትቢክስ/Weet-Bix™ ከሲርል/ጥራጥሬ በወተት እና በተቆረጠ ሙዝ።



ዓሳ

በቤት ውስጥ የተሠሩ የዓሳ ጣቶች፣ የቴና ሳንድዎች ወይም በዙቺኒ/zucchini ቁራጭ ላይ ቱና ጨምር። ተጨማሪ የተለያዩ የዓሳ ዝርያዎችን ሞክሩ፤ አጥንቶችም ይወገዳሉ (ለምሳሌ በእንፋሎት የበሰለ ሳልሞኖች ዓይነት)። የዓሳ ፓትሪ/patties ወይም የዓሳ ካሴሮል/casserole መካከራ አድርግ። ቱና ወይም ሳልሞን ከፓስታ፣ ከሩዝ፣ ከፍዴልስ ወይም ከበሰሉ አትክልቶች ጋር ይቀርብ ነበር።



ሶይ/አኩሪ አተር

አብዛኛው መደበኛ የንግድ ዳቦ አኩሪ አተር አለው፣ ስለዚህ ሳንድዎች ወይም የቶስት ጣቶች ይሞክሩ። በአራት ማእዘን የተረጠ ቶፋ/ Cubed tofu ወደ ፍዴልስ እና የበሰሉ አትክልቶች መጨመር ይቻላል። በትንሽ ዘይት የተጠበሰ ጠንካራ ቶፋ እንደ የእጣት ምግብ ሊቀርብ ይችላል።



አቾሎ

ለስላሳ የአቾሎ ፔስትበሳንድዎች፣ በቶስት ወይም በሥጋ እንክብል ላይ ጨምረህ ተጠቀም።



የዛፍ ለውዞች

የዛፍ ለውዞ በሳንድዎች፣ በመጥበቻ ቶስተር ወይም በሥጋ እንክብሎች ላይ ተጨምረው መጠቀም። የተፈጨ ለውዞ የያዘ ፔስት መረቅ ወደ ፓስታ ለመጨመር ሞክር። በተጨማሪም የአልመንድ ለውዞ የሚፈን ፔክ ለመስራት መጠቀም ትችላላህ።



ሰለጥ

ታሂኒ ያለበትን ሃሙስ/hummus ሞክር፤ ከዚያም ብተጠበሰ ዳቦ ቶስት ላይ ቀብተህ አሊያም ለስላሳ የበሰሉ አትክልቶችን ለማጥላቅ ሞክር። ከታሂኒ/tahini (ሰለጥ/sesame paste) የተሰራ የሁሙስ ቅባት። የተጠበሱ አትክልቶች ከሰለጥ ዘይት ጋር። በሥጋ፣ በበሰሉ አትክልቶች ወይም ሩዝ ላይ የሰለጥ ዘይትን መርጨት። በሊጥ ጣፋጭ ዘር ዳቦ ተጠቅመህ ሳንድዎች ወይም ቶስተር ማዘጋጀት።



ሸልፊሽ

የሸርጣን/ክራብ ፔክ ሞክሩ። ገራውን፣ በድስት የተጠበሰ ወይም በንፋሎት ከበሰለ ፍዴልስ እና የበሰሉ አትክልቶች። ስካሎፕስ/Scallops፣ በእንፋሎት፣ የተቆረጠ እንዲሁም ሩዝና የበሰሉ አትክልቶች ላይ ተጨምሯል።