

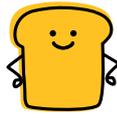
الأطعمة الأولى - الأطعمة السلسلة والكتل الطرية

- البدء في تناول الأطعمة الصلبة هو حدث رئيسي هام!
- ابدئي بتقديم الأطعمة الصلبة لطفلك عندما تظهر عليه علامات الاستعداد. سيكون الأطفال جاهزين في أوقات مختلفة للبدء بالطعام الصلب، لذلك إذا قدمت الطعام لطفلك ولم يكن مهتمًا، يمكنك المحاولة مرة أخرى بعد بضعة أيام.
- يجب أن تشتمل الأطعمة الأولى على خيارات غنية بالحديد مثل حبوب الأطفال المدعمة والبيض والفاصوليا والعدس واللحوم المطبوخة والمهروسة. يمكنك إعطاؤها مع الخضار والفاكهة والحبوب.
- عندما يعتاد طفلك على تناول الطعام، ابدأي في إدخال الأطعمة الشائعة المسببة للحساسية في الأغذية التي يأكلها طفلك. اختاري نوعًا أو اثنين من الأطعمة الشائعة المسببة للحساسية التي تتناولها أسرتك بانتظام، وابدأي في إضافتها إلى الأغذية التي يأكلها طفلك.

الأطعمة الغنية بالحديد

تنمية حاسة التذوق

التعلم عن الأكل



منتجات القمح

حبوب الأطفال المدعمة بالحديد والتي تعتمد على القمح. جربي عصيدة السميد الممزوجة بحليب الثدي أو حليب الأطفال الصناعي.



البيض

اهرسي صفار بيض مسلوق مع الخضروات مهروسة. اهرسي صفار بيض مسلوق مع حبوب الأطفال.



حليب البقر

يمكن إضافة لبن الزبادي العادي (كامل الدسم أو العادي غير المحلى) أو الريكوتا الناعمة إلى الخضار أو الفاكهة المهروسة. حليب الأطفال الصناعي الأساسي يعتمد على حليب البقر. امزجي كمية صغيرة من الكاسترد (عادي غير محلى) مع حبوب الأطفال أو مهروس الفاكهة.



القول السوداني

يُخفف معجون الفول السوداني الناعم بالماء و يمزج مع الخضار المهروسة. اخلطي كمية صغيرة من دقيق الفول السوداني أو معجون الفول السوداني مع حبوب الأطفال أو معجون الفاكهة.



منتجات الصويا

يمكن هرس التوفو بنعومة وخلطه مع مهروس الفاكهة.



السماك

يمكن هرس سمك السلمون أو التونة المعلبة وخلطها مع الخضار المهروسة. جربي السمك الأبيض المطبوخ على البخار والمنزوع العظم بحيث يُبشر ناعمًا و يُقلب مع الخضار.



السمسم

يمكن إضافة الطحينة إلى الفاكهة أو الخضار المهروسة.



المكسرات

يُخفف معجون المكسرات الناعم بالماء ويُقلب مع الخضار المهروسة.