

الأطعمة المهروسة والتي تحتوي على الكتل الطرية

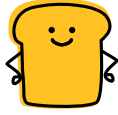
- بمجرد أن يبدأ طفلك في التعود على الأطعمة الناعمة، أضيفي أطعمة أكثر سمكًا وقوامًا. إذا لم يكن طفلك جاهزًا تمامًا لهذا القوام، اهرسي الطعام أو خففيه قليلًا ثم حاولي مرة أخرى لاحقًا.
- دعي طفلك يلعب بالطعام - هكذا يتعلم ما هو إحساس ومذاق الطعام، إنها أيضًا المرحلة الأولى من التغذية الذاتية.
- إذا سبق لك أن قدمتي بعض الأطعمة الشائعة المسببة للحساسية، فاستمري في إطعام طفلك هذه الأطعمة، وقومي تدريجيًا بتوسيع أنواع الأطعمة المسببة للحساسية التي يتناولها طفلك.

الأطعمة الغنية بالحديد

مجموعة متنوعة من الأطعمة وإظهار الاهتمام بالتغذية الذاتية



منتجات القمح



ابدأي بالحبوب الأخرى المعتمدة على القمح المدعمة بالحديد (على سبيل المثال Weet-Bix™). الكسكس سهل التحضير ويمكن تقديمه مع العصيدة والشوربات. جربي المعكرونة الصغيرة (مثل الريزوني) أو الكسكس المضاف إلى الخضار المهروسة واللحوم. المعكرونة الحلزونية المطبوخة جيدًا هي طعام جيد يأكله الطفل بيده. قدمي الخبز (الطازج أو المحمص) مع الأطعمة القابلة للدهن عليها. جربي تقديم الفطائر الرقيقة.

البيض



يمكن هرس البيض المسلوق مع الخضار المهروسة. جربي كاسترد البيض المصنوع في المنزل. البيض المسلوق مع الأفوكادو المهروس أو البطاطا الحلوة المهروسة. يمكنك أيضًا تقديم البيض المخفوق المطبوخ جيدًا.

حليب البقر



تعد الجبنة المبشورة الناعمة مثال جيد على الأطعمة التي يأكلها الطفل بيده للمرة الأولى. يمكن أيضًا خلط الجبنة المبشورة مع الخضار المهروسة. تحتوي معظم أصابع كعك الأطفال التجارية أيضًا على حليب البقر. يمكنك أيضًا صنع صلصة الجبن مع بعض الخضار المهروسة أو مع السمك المطبوخ أو المعكرونة. تعد الريكوتا أو الجبن القريش الممزوج بالفاكهة أو الأفوكادو أو الخضار المهروسة خيارًا آخر أو عصيدة الشوفان المطبوخة مع حليب البقر. يمكنك الاستمرار في تقديم أطعمة ذات قوام ناعم مثل الكاسترد ولبن الزبادي أثناء تقديم الأطعمة ذات الكتل الأكثر خشونة.

القول السوداني



يمكن خلط معجون القول السوداني الناعم مع الأطعمة المهروسة. يمكن إضافة القول السوداني المطحون ناعمًا إلى الحبوب. من حوالي 8 أشهر، حاولي تقديم القول السوداني القابل للدهن على قطع صغيرة من الخبز والقول السوداني المطحون ناعمًا على الطواجن.

منتجات الصويا



يمكن تقطيع التوفو الناعم إلى مكعبات وتقديمه كطعام يأكله الطفل بيده. إذا كنت تقومين بخلط التوفو في الطعام المهروس، فحاولي هرس التوفو حتى يكون هناك كتل طرية. جربي فول الصويا المطبوخ جيدًا والمهروس.

السمك



قدمي رقائق التونة المعلبة أو السلمون (بدون عظم) كطعام يأكله الطفل بيده. يُطهى السمك على البخار ثم يُقْتت ويُخلط مع صلصة الجبن. جربي التونة المعلبة (بدون ملح مضاف)، المصفاة والمخلوطة مع الخضار المهروسة.

قشريات البحر



جربي لحم السلطعون أو القريدس المطهون على البخار، المقروم والممزوج بالخضروات المهروسة.

السمسم



جربي الحمص الذي يحتوي على الطحينة الممزوج بالخضروات المهروسة.

المكسرات



يمكن خلط معجون المكسرات الناعم بالأطعمة المهروسة. يمكن إضافة المكسرات المطحونة جيدًا إلى الحبوب. جربي تقديم المكسرات القابلة للدهن على قطع صغيرة من الخبز.