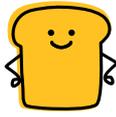


# الأطعمة اللينة المفرومة والمهروسة والأطعمة التي تؤكل باليد

- سيبدأ طفلك في الرغبة في تناول الطعام بشكل أكثر استقلالية. إن تعلم الطفل إطعام نفسه هو أمر فوضوي ويستغرق الكثير من التدريب!
- استمري في تقديم الأطعمة الجديدة حتى لو لم يكن طفلك متحمسًا لتناولها.
- لا تجبري طفلك أبدًا على تناول طعام ما، ولكن من المهم الاستمرار في تقديم الأطعمة كجزء من تعلم طفلك لتناول الطعام.
- ابدئي في تقديم الأطعمة المسببة للحساسية التي لم تقدميها بعد واستمري في تقديم الأطعمة التي يأكلها طفلك بالفعل.

زيادة تنوع الطعام  
طعام أكثر خشونة  
أول الأطعمة التي تؤكل  
باليد  
الأكل المستقل



منتجات القمح

يمكن تقديم أشكال المعكرونة المطبوخة اللينة مثل الهلالية والأشكال اللولبية. يُقدم الخبز (يحتوي على فول الصويا وأحيانًا السمسم) كأصابع توست أو يستخدم للشطائر. أضيفي معكرونة نودلز القمح إلى الخضار المطبوخة. حضري السندويشات وقطّعيها. جرّبي حبوب Weet-Bix™ مع الحليب والموز المقطع.



البيض

جرّبي عجة البيض والعجة والخبز المحمص الفرنسي والفتائر الرقيقة المصنوعة في المنزل. حاولي إطعام طفلك عجة مقطعة مضافة إلى الأرز المقلي.



حليب البقر

مزيج الجبن والفاكهة الطرية معًا جيد أيضًا. جرّبي الجبن المحمص على التوست أو شطائر الجبن. قدمي حليب البقر العادي مع الحبوب. جرّبي الجبن الطري المقطع إلى مكعبات. يمكنك أيضًا تجربة الجبن القابل للدهن على الخبز أو البسكويت.



القول السوداني

استخدمي معجون الفول السوداني الناعم في الشطائر، على الخبز المحمص أو يضاف إلى كرات اللحم.



منتجات الصويا

تحتوي معظم أنواع الخبز التجاري العادي على فول الصويا، لذا جرّبي الشطائر أو أصابع الخبز المحمص. يمكن إضافة مكعبات التوفو إلى المعكرونة والخضروات المطبوخة. يمكن تقديم التوفو الصلب المقلي في القليل من الزيت كقطع على شكل الأصابع.



السّمك

جرّبي أصابع السمك المصنوعة منزليًا أو شطائر التونة أو أضفي التونة إلى شريحة الكوسا. جرّبي المزيد من أنواع الأسماك، منزوعة العظام (مثل سمك السلمون الطازج المطهو على البخار). جرّبي فطائر السمك أو طاجن السمك. يُقدم التونة أو السلمون مع معكرونة أو أرز أو معكرونة النودلز أو خضروات مطبوخة.



قشريات البحر

جرّبي كعك السلطعون أو الروبيان المقلي أو المطهو على البخار مع معكرونة النودلز وخضروات مطبوخة والاسكالوب مطهو على البخار ومقطع ومضاف إلى الارز والخضروات المطبوخة.



السمسم

جرّبي الحمص الذي يحتوي على الطحينة أو دهنه على الخبز المحمص أو كغموس للخضروات المطبوخة أو تغميس الحمص المصنوعة من الطحينة (معجون السمسم). اقلي الخضار سريعًا بزيت السمسم. ترش بذور السمسم على اللحوم أو الخضار المطبوخة أو الأرز. استخدم الخبز الذي يحوي بذور السمسم لعمل الشطائر أو الخبز المحمص.



المكسرات

استخدمي معجون المكسرات في الشطائر أو على الخبز المحمص أو يضاف إلى كرات اللحم. جرّبي إضافة صلصة البيستو التي تحتوي على المكسرات المطحونة إلى المعكرونة. يمكنك أيضًا استخدام وجبة اللوز لصنع الفطائر.