

طعام العائلة و أطعمة الأطفال الصغار

- استمري في تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة العائلية لطفلك - سيتعلم تدريجًا تناول الأطعمة التي يأكلها باقي أفراد الأسرة.
- للمساعدة في منع تطور حساسية الطعام، تظهر الأبحاث أن الأطفال بحاجة إلى الاستمرار في تناول الأطعمة الشائعة المسببة للحساسية حتى سن 5 سنوات. لذلك استمري في تضمين مجموعة من الأطعمة الشائعة المسببة للحساسية في الأطعمة التي تتناولها عائلتك عادةً. اهدفي إلى تضمين الأطعمة المسببة للحساسية مرتين على الأقل في الأسبوع.
- لتسهيل الأمر، قومي بشراء الأطعمة التي تحتوي على مجموعة متنوعة من المواد المسببة للحساسية (مثل الخبز الذي يحتوي على القمح مع فول الصويا والسمسم) وقومي بطهي الأطعمة التي تحتوي على مجموعة متنوعة من المواد المسببة للحساسية (مثل الأسماك المغموسة في البيض والمغمسة بمزيج من فتات الخبز وبذور السمسم أو المكسرات المطحونة).
- للحد من مخاطر الاختناق، لا ينبغي إعطاء الأطفال الصغار المكسرات الكاملة و أطعمة صلبة أخرى لتناولها.
- ولعدة أسباب، يمكن أن يصبح الأطفال الصغار انتقائين في الأكل. إذا كنت قلقة بشأن طعام طفلك الصغير، فاطلبي المشورة من مختص الرعاية الصحية.

طعام عائلي صحي

تنوع المذاق

حافظي على وجود المواد

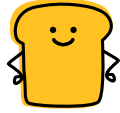
المسببة للحساسية

في النظام الغذائي

التعلم عن الجلوس على

الطاولة

قد تبدأ الانتقائية في الأكل



منتجات القمح

قدمي القمح المتضمن في الأطعمة الأساسية مثل الخبز والمعكرونة والحبوب.



البيض

قومي بتضمين البيض كجزء من وجبة غداء سريعة غنية بالبروتين (مثل البيض المخفوق أو أضيفي البيض المسلوق إلى طبق متنوع). يمكن أن يُخبز البيض في الكعك أو رغيف المكسرات كوجبات خفيفة منزلية الصنع.



حليب البقر

قدمي الحليب للشرب في الكوب، وأضيفي لبن الزبادي والجبن في وجبات الطعام والوجبات الخفيفة.



الفاول السوداني

يضاف الفول السوداني المطحون ناعمًا إلى حبوب الإفطار والسلطات ويُخلط في فتات لصنع كرات اللحم أو قطع الدجاج منزلية الصنع أو يُضاف إلى لبن الزبادي أو في طبقة مفتتة للحلويات.



منتجات الصويا

عادةً ما يتم تضمين فول الصويا في الخبز التجاري. يمكنك أيضًا إضافة صلصة الصويا قليلة الملح في الأرز المقلّي أو غمس السوشي بها. استعملي التوفو في الغموس أو أضيفي التوفو إلى البطاطس المقلية.



السّمك

قدمي السمك كجزء من الوجبات العائلية. جربي تفتيت السمك بالبيض وفتات الخبز مع المكسرات المطحونة المضافة. يُحضّر سمك التونة والسلمون المعبأ بسرعة ويُوضع فوق المعكرونة مع قطع الخضار المطبوخة، وتشكل أصابع السمك وجبة غداء سريعة.



قشريات البحر

جربي كعك السلطعون أو الروبيان المقلّي أو المطهو على البخار مع معكرونة النودلز وخضروات مطبوخة أو الاسكالوب مطهو على البخار ومقطع ومضاف إلى الارز والخضروات المطبوخة.



السمسم

زيديه إلى الإضافات المفتتة. اشترى الخبز المغطى ببذور السمسم أو أصابع السمسم التجارية "grisini" للوجبات الخفيفة. اغمسي الخضار في الحمص.



المكسرات

جربي مطحون الجوز المصنوع منزليًا والذي يمكن إضافته إلى حبوب الإفطار أو على السلطات أو خلطه في فتات لصنع كرات اللحم أو قطع الدجاج منزلية الصنع أو إضافتها إلى لبن الزبادي أو في طبقة مفتتة على الحلويات.