

وجبات الأطفال في عمر 9 أشهر



الجمعة 22 أبريل 2016 10:04 م

بدأ طفلك يطور المهارات الأساسية لتناول الأطعمة التي تؤكل باليد الآن ويمكن أن يبدأ بالتقاط الأشياء بين اصبعي الإبهام والسبابة، وهذه مهارة تعرف باسم الالتقط كالكماشة كما سيستمر في وضع كل شيء في فمه، وهذا دليل آخر على أنه جاهز لتوسيع نظامه الغذائي هذا هو الوقت المناسب لإعطائه الأطعمة التي يمكن تناولها باليد، مثل أعواد الجزر المطهو جيداً، وقطع من الموز، وأعواد الخبز غير المملح وكبيرة الأرز الصغيرة بحيث يتدرب على إطعام نفسه بنفسه

ومن الأطعمة التي يمكنه تناولها باليد أيضاً الجبن والتوست وقطع الموز المقشر

ابتعدي عن البقسماط (الخبز المحمص) الحلو كي لا تعوّدي صغيرك على انتظار الوجبات الخفيفة المحلاة، كبديل استعملي البقسماط العادي الذي لم يضاف إليه السكر لا تتركي طفلك لوحده أبداً وهو يأكل لتجنب خطر الاختناق لا سمح الله وابتعدي أيضاً عن الأطعمة التالية التي تزيد خطر الإصابة بالاختناق:

الهوت دوغ أو السجق أو النقانق

القطع الكبيرة من الفاكهة

الذرة

الشيبس أو رقائق البطاطس المقلية

قطع اللحم الكبيرة

الطوى المستديرة أو القاسية (البونبون)

الجزر النيء غير المطبوخ

الكرفس النيء غير المطبوخ

الحبوب والمكسرات أي البزورات

الكرز مع البذرة

الزبيب

المارشمالو أو حلوى الخطمي

زبدة الفستق

البوشار أي الفشار

العنب

ملاحظة:

لا تضيفي الملح أو السكر أو العسل أو أية محليات أخرى إلى طعام طفلك ولا تدخلِي حليب البقر إلى نظامه الغذائي حتى يبلغ عامه الأول

ماذا تطعمين في طفلك عمر 9 أشهر ومتى؟

استمري في إدخال الأطعمة الصلبة على نظام طفلك الغذائي وضاعفي الكمية إليك بعض الأفكار الإضافية:

عند الاستيقاظ من النوم، في الصباح الباكر:

حليب أي لبن الثدي أو الحليب الاصطناعي

في وقت متأخر من الصباح/الطور:

أرز الاطفال الممزوج بحليب الثدي أو الحليب الاصطناعي ومهروس الخضار والفاكهة بحسب اختيارك

يمكنك البدء بإعطائه الأطعمة التي يمكن تناولها باليد، مثل أصابع التوست

حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي

الغداء:

بروتين، وخضار، وأطعمة نشوية (مثل السمك والخضار المطبوخة في ورق القصدير مع الأرز).

فاكهة

منتجات الألبان والحليب، مثل الجبن واللبن الرائب أي الزبادي أو الروب

حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي

بعد الظهر أو العصر:

أطعمة يمكن تناولها باليد

فاكهة

وقت النوم:

حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي

وصفات أكلات للأطفال في عمر 9 أشهر:

أطعمة تؤكل بالأصابع

سمك وخضار مطبوخ في ورق القصدير

أطعمة تؤكل بالأصابع:

بما أن طفلك يستمتع بأن يكون أكثر استقلالية في طعامه، قد يرغب في تغميس أكلاته الجديدة للحصول على مزيد من الطعام والمغامرة! إليك بعض الأطعمة التي يمكن تناولها باليد للتجريب:

بروكلي وقرنبيط أي أبو زهرة مطهو قليلاً على البخار

أعواد البطاطا أي البطاطس المشوية

شرائح الجزر المطبوخة قليلاً

أعواد الجبن

كيكة الأرز العادية

أصابع التوست

سمك وخضار مطبوخ في ورق القصدير:

المكونات:

قطعة واحدة من السمك الأبيض الفيليه

جزرتان مقشرتان ومقطعتان

حبتان من الكوسا

قطعة من ورق القصدير أي السيلوفان

طريقة التحضير:

حّمي الفرن على درجة حرارة 350

ضعي المكونات في ورق القصدير ولفيها

اطبخيها لمدة 15 دقيقة

أزيليها من ورق القصدير واخلطيها أو اهرسيها بحسب الطريقة المرغوبة

قدميها مع الأرز الأبيض المهروس