

وجبات الأطفال: في عمر 11 شهراً



الأحد 24 أبريل 2016 06:04 م

تقلق الأمهات عادة من مسألة عدم حصول صغارهن على وجبات مغذية ومتوازنة، فيما يبدأ أطفالهن بالمعارك حول الطعام في هذه المرحلة العمرية تقريباً. حاولي ألا تجبري طفلك على تناول كل ما تقدمينه له. انظري إلى الصورة بشكل أكبر وتأكدي من تمرير المواد الغذائية الأساسية له على مدى بضعة أيام. المفتاح هو في التنوع، لذا خططي لعدم إعطائه نفس الطعام على عدة أيام. ضعي في بالك أن الحليمة الذوقية لديه ما زالت في طور النمو، وقد تحتاجين إلى تقديم طعام معين 12 مرة قبل أن يتقبله. لا تنجذي إلى فكرة إضافة القليل من الشاي إلى زجاجة طفلك. إن حمض التنيك الموجود في الشاي يؤثر على امتصاص الحديد، كما لا ينصح بالكافيين بالنسبة للأطفال. واحذري من تقديم الكثير من الحبوب الكاملة غير المقشورة وبذور النباتات، مثل العدس والبازيلاء، للأطفال الرضع والصغار. فهذه الأنواع تملأ معدتهم الصغيرة وتترك مساحة قليلة للأطعمة الأخرى التي تحتوي على طاقة أعلى. لذا أعطي طفلك الصغير وطفلك الدارج مزيجاً من حبوب الإفطار (كورن فليكس) البيضاء والكاملة والخبز. يحتاج طفلك إلى الكثير من السعرات الحرارية، فلا تطعميه منتجات الحليب والألبان قليلة الدسم. 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 عمر 11 شهراً 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 (يأخذه بعض الأطفال وليس جميعهم).

في وقت متأخر من الصباح/الفطور:

عصيدة أو ثريد الأطفال أو حبوب الإفطار مع حليب الأطفال أو الفاكهة.

أصابع التوست أو كعكة الأرز.

حليب الأطفال.

عصيدة الشوفان مع الفاكهة (انظري الوصفة أدناه).

الغداء:

بروتين: لحم، دجاج، سمك، والبذور أو الحبوب (مثل العدس).

مهروس الخضار.

أطعمة نشوية، مثل الأرز، والبطاطا أي البطاطس، والخبز، والباستا.

فاكهة.

لبن رائب أي زبادي أو روب.

بازيلاء وجزر ولحم مفروم مع الأرز (انظري الوصفة أدناه).

بعد الظهر أو العصر:

بروتين: لحم، دجاج، سمك، بذور أو حبوب، وجبن.

خضار مهروسة.

أطعمة نشوية، مثل الأرز، والبطاطا، والخبز، والباستا.

بيض مخفوق مع توست (انظري الوصفة أدناه).

فاكهة.

وقت النوم:

حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي.

وصفات أكلات للأطفال في عمر 11 شهراً:

عصيدة الشوفان مع الفاكهة

بازيلاء وجزر مع أرز

بيض مخفوق مع توست

عصيدة الشوفان مع الفاكهة:

المكونات:

ملعقتا طعام من الشوفان

نصف كوب من الحليب

مشمش مهروس

طريقة التحضير:

ضعي الحليب والشوفان في مقلاة واطبخيهما على نار هادئة لمدة 5 دقائق

حرّكي مهروس المشمش

ضعي جميع المكونات في الخلاط إلى أن تحصلي على القوام المطلوب

بازيلاء وجزر مع الأرز:

المكونات:

ملعقة طعام من الزيت

بصلة مفرومة متوسطة الحجم

500 غرام من اللحم المفروم

ثلاث حبات جزر متوسطة الحجم ومقطعة

500 غرام من حبوب البازيلاء المجّدة

علبة صغيرة من معجون الطماطم أي صلصة البندورة

كمشة من جميع البهارات

طريقة التحضير:

حقي الزيت في المقلاة وأضيفي البصل وحركيه حتى يصبح طرياً

أضيفي اللحم المفروم واقلبيه حتى ينضج

أضيفي معجون الطماطم ونصف كوب من الماء اخلطي جميع هذه المكونات ثم أضيفي البازيلاء والجزر

اطبخيها على نار هادئة لمدة نصف ساعة

ضعي حصة طفلك جانباً واهرسيها لتحصلي على القوام المطلوب قدميها له مع الأرز تأكدي من إعطائه كمية كافية من اللحم لأنه

مصدر جيد للحديد

بيض مخفوق مع توست:

المكونات:

بيضتان

نصف ملعقة طعام من الزبدة

ملعقة طعام واحدة من البصل الأخضر المفروم

ملعقة طعام واحدة من الفلفل الأخضر والأحمر (الفليفلة)

طريقة التحضير:

ذوّبي الزبدة في مقلاة متوسطة الحجم

أضيفي البصل والفلفل الأخضر وحركي حتى يصبح طرياً

أضيفي البيض واقلبيه حتى يصبح مخفوقاً ومطبوخاً جيداً