

جدول أكالات للأطفال بعد الفطام



الثلاثاء 26 أبريل 2016 10:04 م

جدول أكالات للأطفال بعد الفطام

تواجه الامهات وبخاصة من ليس لديهن خبرة صعوبات كبيرة فى اطعام اطفالهن بعد الفطام ، ولكن بعد قرائتك لهذا المقال سوف تشعرين بسهولة اكبر فى التعامل مع وجبات طفلك ، وبقما تبدئين فى اطعامه وجبات بعد فطامه .
اولا ، لابد ان تكونى صبورة .. فغالبا سيرفض الطفل بعض الوجبات فى البداية ، ولكن لاتحكمى على ذوق طفلك فى تلك المرحلة ، فهذا شائع جدا ان يحب الطفل الطعام بعد العديد من المرات والتجارب .

كما انك لا تحتاجين لتقديم كميات كبيرة فى كل وجبة ، بل من الافضل تقديم وجبة شهية ومغذية ، بصرف النظر عن الكميات .
فى هذه المرحلة الافضل ان يكون الطعام متوازن فى القوام ، بمعنى الا يكون سائلا كطعام المرحلة السابقة ، او جامدا كطعام الكبار .
واحرصى على الاهتمام بنظافة الادوات التى يستعملها الطفل ، ومن الافضل ان تغسلها بالماء الساخن ، كما من الصحى ان ترمى بقايا الطعام بعد انتهاء الوجبة نظرا لانها تمتلئ بكتريا اللعاب ، واعادة اطعامها للطفل سيكون خطيرا على صحته ، ولذلك كما نصحنا الافضل البدء بكميات صغيرة .

كما يفضل ان تقدمى اطعمة متوازنة على مدار اليوم فى نوعيتها ، فاخترى وجبات مختلطة من البروتين والنشويات ، مع الحرص على تقديم منتجات الالبان اللازمة لبناء عظام واسنان قوية .

فى هذه المرحلة احرصى على تجنب الاغذية ذات السعرات المرتفعة ، كالحلويات والمقليات والاغذية المالحة .

ولتضعى فى اعتبارك ان من الافضل تجربة اى وجبة جديدة على طفلك فى الصباح ، حتى تستطيعى معالجة اى امر قد يطرأ ، مثل بعض انواع الحساسية

وأخيرا ، اليك بعض الاقتراحات لمجموعة من الوجبات المناسبة للبدء بها :وجبة الافطار

من اهم الوجبات لكل المراحل العمرية ، وبتقديمك لتلك الوجبة فانتى تضمنين فاتح شهية طبيعى للطفل على مدار اليوم .

الافطار الاول

شوفان مع لبن دافىء وبعده قليل من عصير البرتقال الفريش .

الافطار الثانى

طاطا حلوة مهروسة باللبن وقطعة جبن نستو .

الافطار الثالث

بيضة وتفاحة مسلوقة ومهروسة .

الافطار الرابع

فول مسدس بدون قشر ، والافضل ان تدمسى الفول المدشوش مع عصر القليل من الليمون وبعده عصير .

الافطار الخامس

بسكويت باللبن وموزة مهروسة .

الافطار السادس

قطع توست مدهونة زبدة فول سودانى او كيك منزلى ومبلل باللبن وبعدها عصير .

الافطار السابع

زبادى بقطع فاكهة طبيعية ، وكورن فليكس سادة .. مع مراعاة ترك الكورن فليكس حتى يطفى تماما

وجبات الغذاء

الغذاء الاول

بطاطس مهروسة مع شوربة لسان عصفور بقطع الدجاج الصغيرة .

الغذاء الثانى

ارز باللحمة المفرومة والخضار .

الغذاء الثالث

شوبة عدس بالخضروات المضروبة والدجاج .

الغذاء الرابع

سمك مقلى او مسلوق مع ارز بالطماطم .

الغذاء الخامس

مكرونه صغيرة الحجم مسلوقة او لسان عصفور مسلوق مخلوطة بجبنة الكاسات وقطع اللحم والفلفل الملون .

الغذاء الخامس

ارز بالجزر المبشور مع باذجان مطهو بدون قلى يسلق ويسوى مع قطع الطماطم واللحم المفروم .

الغذاء السادس

مكرونه بالتونة والخضار .

الغذاء السابع

ارز وخضار مثل الملوخية وناجتس محضر فى المنزل .

وجبات العشاء

اما عن العشاء من الافضل ان يكون خفيفا ، مثل الزبادى والبسكويت ، مع الفاكهة المهروسة مثل التفاح المسلوق او الموز .

او استبدلى الزبادى بالبودنج المنزلى ، الزفاف اليه البسكويت اثناء تحضيره حتى يمتزج جيدا .

كما احرصى على جبات خفيفة بين الوجبات ، مثل العصائر الطبيعية او قطع البسكويت او الجيلي ، ومهلبية الفواكه كمهلبية البرتقال بالجزر .

وفى النهاية لا تنسى ان بالصبر والحب ستجعلى وجبة طفلك اكثر روعة