

# كيف تنوعين في مذاق وجبات طفلك الرضيع؟



السبت 16 سبتمبر 2017 04:09 م

تقع الأم دائمًا في حيرة بين الأنواع المختلفة للأطعمة الجاهزة المخصصة للأطفال بالأسواق خلال الفترة من الشهر الرابع إلى السادس، فلا تعرف بماذا تبدأ وأي نوع تختار لبدء إدخال الطعام لطفلك الرضيع في هذه السن؟ وهنا يجب الرجوع للطبيب لمعرفة الوقت المناسب لذلك، والذين عادة ما ينصحون بالابتعاد عن الأطعمة الصلبة والبدء بالطعام اللين، مثل: الفواكه والخضراوات، حتى تأتي مرحلة إدخال الطعام الجاهز، مثل: سيريلاك أو هيرو بيببي.

تقدم لك "سوبرماما" 5 نكهات وأنواع مختلفة للأطعمة الجاهزة المخصصة للأطفال الرضع، يمكنك من خلالها اختيار النوع الأنسب له من خلال التجربة.

بالخطوات: كيفية تحضير طعام الأطفال الرضع بالمنزل  
الأرز:

يمكنك البدء بهذا النوع لأنه لا يصيب الأطفال بالحساسية، بالإضافة إلى أنه بلا طعم، فمع إضافة الحليب الصناعي أو حليب الأم إليه سيجعل طعمه محبوبًا لطفلك، كما يمكنك أيضًا الاستعانة بالأرز البني، لأنه غني بالألياف التي تسهل عملية الهضم.

الشوفان:

من الأنواع المرشحة بقوة أيضًا لتبديئي به تجربة إطعام طفلك، فالشوفان غني بالألياف ومفيد جدًا لجسم طفلك، بالإضافة إلى أن الأطفال عادة ما يحبون طعمه، كما يمكنك في فترة متقدمة استخدام الأنواع المخلوطة بالفواكه، ولكن عليك أولاً التأكد من عدم إصابته بالحساسية من نوع معين من هذه الفواكه.

القمح:

بعض الأطفال قد يعانون من حساسية عند تناولهم القمح، إلا أنه لا توجد دراسة مؤكدة تجزم بأن هناك علاقة مباشرة بين الإصابة بحساسية القمح والبدء المبكر في إعطائه للطفل، استشير طبيبك عن السن المناسبة حتى تطمأني تمامًا على طفلك عند استخدامه.

الشعير:

يستخدم هذا النوع إذا ثبت أن طفلك لديه حساسية ضد نوع آخر من الطعام، ومع إضافة القليل من الحليب الصناعي أو حليب الأم له يصبح طعمه محبوبًا أيضًا إلى الأطفال، كما يمكنك أيضًا إضافة الفاكهة له.

الفواكه:

هذا النوع بالتحديد، لا بد فيه من استشارة الطبيب، لأنه قد يسبب بعض الحساسية للأطفال عند تناوله، لذلك يجب عليك أولاً تجربة الأنواع السابقة دون إضافة الفواكه.

متى أبدأ في إدخال الطعام لطفلي؟

هذه الأطعمة ستساعدك كثيرًا إذا ما كان طفلك يعاني من نقص في الحديد، فقد يصف لك نوعًا من هذه الأطعمة الغنية بالحديد، لذلك عليك استشارة الطبيب للتأكد من أن نمو طفلك يسير بصورة طبيعية.

