

وجبات الأطفال: في عمر 6 أشهر



الخميس 21 أبريل 2016 09:04 م

في هذا العمر، تبدئين بإدخال مجموعة متنوعة من الأطعمة على غذاء طفلك. لم يعد حليب أي لبن الثدي أو الحليب الاصطناعي وحدهما كافيين لتزويده بكافة المواد الغذائية التي يحتاجها جسمه. سيحتاج إلى البدء بتناول الطعام الصلب لأخذ متطلباته الغذائية، ومنها الحديد بشكل خاص. مع ذلك، فهو يحتاج في هذه المرحلة العمرية إلى كميات صغيرة فقط، لذا يفضل أن تعطيه وجبات صغيرة مكونة من 3 إلى 6 ملاعق طعام، مرة أو مرتين في اليوم.

كما عليك إدخال طعام جديد واحد في المرة الواحدة. يجب إعطاء طفلك نفس الطعام لمدة 3 أيام على الأقل قبل أن تعزّفيه على طعام جديد آخر. وهذا أمر هام للغاية لتعرفي إذا كان طفلك يتحمل هذا النوع من الطعام أم أن لديه حساسية ضده.

من الأطعمة الأولى الجيدة لطفلك:

نوع واحد من الحبوب، مثل أرز الأطفال
خضروات نشوية (مثل البطاطا أي البطاطس، والبطاطا الحلوة، والجزر) مطهوة ومهروسة حتى يصبح المزيج رخواً جداً.
فاكهة مطبوخة ومهروسة، مثل التفاح والإجاص أي الكمثرى.
مهروس موزة ناضجة تماماً.

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

ماذا تطعمين طفلك في عمر 6 أشهر ومتى؟

عند الاستيقاظ من النوم، في الصباح الباكر: حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي.
في وقت متأخر من الصباح/الطور: 3 إلى 6 ملاعق طعام من أرز الأطفال ممزوجة بحليب الثدي أو الحليب الاصطناعي أو 3 إلى 6 ملاعق من الخضار أو الفاكهة المهروسة.
الغداء: حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي.
بعد الظهر أو العصر: حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي.
فترة المساء: حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي.
وقت النوم: حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي. بينما يعتاد طفلك أكثر على تناول الأطعمة الصلبة، يمكنك أيضاً إدخال وجبة في وقت متأخر من اليوم.

وصفات أكلات للأطفال في عمر 6 أشهر:

مهروس الخضار:
عموماً، يمكنك اتباع نفس الوصفة لتحضير مهروس الخضروات والفواكه.
مهروس الجزر
مهروس التفاح
مهروس الجزر:
اغسلي وقشري وقطعي 100 غرام من الجزر
ضعي الجزر في مقلاة واغمريه بقليل من الماء المغلي واطبخيه حوالي 10 دقائق حتى يصبح الجزر طرياً
عندما يصبح طرياً، أبقِ ملعقتين إلى 3 ملاعق من ماء الطبخ واخلطي الجزر بالخلط مع هذا الماء إلى أن تحصلي على مهروس طري ومتناسك.

لن يتمكن طفلك من أكل الكمية كلها مرة واحدة، لذا ضعي ما تبقى في الفريزر بكميات صغيرة باستخدام صينية مكعبات الثلج.
يمكنك اتباع نفس الطريقة المذكورة أعلاه لتحضير خضروات مثل القرع، والبطاطا، والبطاطا الحلوة، والكوسا، والبروكلي، والقرنبيط.

مهروس التفاح:

سيتقبل طفلك على الأرجح التفاح الحلو المطبوخ[]
قطعي التفاحة إلى قطع صغيرة وضعيها في مقلاة وغطيها بالماء
اتركيها حتى تغلي ثم اطبخيها حتى تصبح طرية
اخلطي التفاحة المطبوخة قليلاً في الخلاط لتحصلي على المهروس
ضعي الكمية المتبقية في الفريزر لاستخدامها كوجبات صغيرة في الأيام القليلة المقبلة[]